

Утверждаю:



Директор МЦ «Новые традиции»

Дранцев А.Н.

2023 г.

Согласовано:



Заведующая МБДОУ д/с «Теремок»

Орлова А.А.

2023г.

Примерное цикличное двухнедельное меню

для организации питания воспитанников посещающих дошкольные образовательные учреждения в возрасте от 3 до 7 лет

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

2013 г

Неделя 1

День 1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак 23,3%						
	Каша пшеничная вязкая с морковью и маслом	205	7,28	10,35	29,45	283	186
	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,23	3,78	7,31	68	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за завтрак:	415	8,57	14,15	46,75	391	
	2-ой завтрак 2,6%						
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Обед 41,9%						
	Икра свекольная	60	1,4	2,75	7,4	60	55
	Суп картофельный вегетарианский	250	1,66	5,59	9,14	94	84
	Котлеты рыбные запечённые с соусом	110	11,26	5,33	9,8	132	271/365
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	339
	Сок натуральный	180	0,54	0,36	29,44	123	418
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	ГР
	Итого за обед:	850	25,17	19,93	117,07	751	
	Полдник 9,7%						
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	420
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
	Итого за полдник:	230	9,17	5	31,71	210	
	Ужин 22,5%						
	Омлет натуральный с маслом	150	11,46	22,08	2,2	254	229

Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за ужин:	380	15,55	22,72	47,84	460	
Итого за день		52,94	61,45	216,95	1856	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Эн.ценность(ккал)	№ рецептур
		Белки	Жиры		
Завтрак 19%					
Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	210	6,21	5,28	32,79	203
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
Итого за завтрак:	440	13,01	8,19	71,3	412
2-ой завтрак 2,7%					
Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46
Итого за 2 завтрак:	100	0,4	0,3	10,3	46
Обед 45,2%					
Салат из картофеля с солёными огурцами	60	0,82	3,13	5,14	52
Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	77
Тефтели мясные в сметанном соусе	160	11,78	12,91	14,9	223
Рагу из овощей	160	3,08	10,58	15,58	170
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	102
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,7	87
Итого за обед:	910	25,03	32,56	108,15	829
Полдник 12,93%					
Сушки 4 шт	40	4,28	0,48	28,48	136
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88
Итого за полдник:	220	4,42	0,62	49,97	224
Ужин 20,17%					

Макаронны запеченные с яйцом	200	9,96	8,92	29,72	238	222
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	119
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	410	12,39	9,24	54,2	349	
Итого за день:		50,91	50,36	267,36	1860	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 20,24%						
Каша овсяная "Геркулес" вязкая с сахаром	210	5,39	6,38	32,02	207	182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:	390	7,9	13,95	56,63	383	
2-й завтрак 2,5%						
Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	386
Итого за 2й завтрак:	100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед 40,54%						
Салат из моркови с сахаром	60	0,65	0,11	5,17	24	42
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	135	87
Птица тушёная с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	290
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	119
Итого за обед:	810	35,24	23,17	98,85	748	
Полдник 11,1%						
Вафли	20	5,48	4,88	9,07	102	119
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник:	200	10,7	9,38	16,27	192	
Ужин 25,62%						

Блинчики с повидлом	130/10	10,89	5,79	77	40	430
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	320	10,95	5,81	86,99	43	
Итого за день		64,07	48,68	257,11	189	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнс ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 24,8%						
Каша манная с маслом сливочным	205	8	6,83	38,63	218	182
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54	7
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за завтрак:	437	15,49	11,78	72,77	460	
2-й завтрак 2,6%						
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед 39,9%						
Рассольник Ленинградский	250	2	5,11	16,93	122	82
Биточки паровые с соусом	80	11,59	7,97	7,75	185	306/365
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211	330
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	118
Итого за обед:	740	28,41	19,48	109,22	764	
Полдник 13,5%						
Сушки 4 шт	40	4,28	0,48	28,48	136	118
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого за полдник:	220	6,95	2,82	42,79	225	

Ужин 19,20%	130/20	4,38	8,83	27,85	209	150372
Зразы картофельные, соус сметанный	50	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб пшеничный	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
Чай с сахаром	387	8,39	9,35	61,99	367	
Итого за ужин:		52,92	42,87	257,57	1860	
Итого за день:						

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	Рецптур №
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 15 %						
Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	229
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Бутерброд с маслом сливочным	20	1,23	3,78	7,31	68	1
Итого за завтрак:	285	8,81	17,26	18,81	265	
2-й завтрак 5,4%						
Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за 2 й завтрак:	100	1,5	0,5	21	95	
Обед 51,9 %						
Салат из свежлы	60	0,86	3,65	5,02	56	34
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	105	88
Рис припущеный	150	3,64	4,3	36,67	200	333
Грудка отварная	120	27,12	20,4	0	292	317
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб рж	50	3,3	0,6	16,7	87	119
Итого за обед:	860	41,96	32,31	124,67	960	
Полдник 5,1%						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник:	180	5,22	4,5	7,2	90	

Ужин 22,6%									
Котлета запеченная рыбная в соусе	110	14,74	5,17	10,98	149	271/365			
Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,43	137	339			
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118				
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411			
Итого за ужин:	490	21,82	10,49	65,55	444				
Итого за день		76,15	64,66	217,91	1854				

Неделя 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	Рецептур №
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 23,4%						
Каша пшеничная вязкая с маслом и сахаром	210	5,67	5,28	37,44	220	182
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Сыр порционный	15	3,48	4,43		54	7
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	119
Итого за завтрак:	435	14,37	12,42	66,29	436	
2-й завтрак 2,4%						
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2-й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед 38,9%						
Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,96	31	42
Суп картофельный с крупой	250	2,51	2,79	17	103	86
Котлета мясная с соусом	110	12,86	10,74	30,16	205	299/365
Рагу овощное	150	2,7	6,08	14,99	129	362
Кисель	180	0,16	0,07	24,15	98	396
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	119
Итого за обед:	830	24,65	20,64	124,45	724	
Полдник 8,6%						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413

Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	11Р
Итого за полдник:	210	5,04	2,64	28,8	160	
Ужин 26,7						
Оладьи с повидлом	180	12,53	11,23	76,36	456	432
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	367	12,59	11,25	86,35	496	
Итого за день		57,05	47,35	315,69	1860	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 21,2%						
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	210	5,43	4,23	38,27	213	182
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за завтрак:	447	9,44	4,75	72,41	371	
2-й завтрак 6,2%						
Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого за 2 й завтрак:	100	1,5	0,5	21	95	
Обед 45,4%						
Салат из моркови с яблоками	70	0,6	3,65	5,5	57	41
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101	83
Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	160	12,54	12,72	11,21	209	305
Капуста тушеная	150	2,72	3,89	5,29	67	338
Компот из свежих яблок	180	0,22	0,13	25,05	102	391
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	16,7	87	11Р
Итого за обед:	910	25,67	24,32	104,54	741	
Полдник 6,1%						
Сушки 4 шт	40	4,28	0,48	28,48	136	11Р
"Снежок"	180	5,22	4,5	7,56	92	420

Итого за полдник:	220	9,5	4,98	34,04	228	
Ужин 21,1%						
Рулет картофельный с овощами	200	6,85	5,51	21,89	248	161
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,15	118	
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	437	10,86	6,03	6,03	406	
Итого за день		46,77	39,35	23,32	1841	

День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак 24%						
	Каша пшеничная вязкая с морковью, с маслом	205	7,49	11,27	19,35	289	186
	Сыр порционный	15	3,48	4,43		54	7
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
	Итого за завтрак:	437	13,40	16,02	63,83	454,00	
	2-й завтрак 2,3%						
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	386
	Итого за 2 й завтрак:	100	0,9	0,2	8,1	43	
	Обед 34,5%						
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	57	46
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,21	5,07	11,92	102	88
	Рыба отварная с маслом сливочным	70/5	14,08	1,91	0,62	76	256
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	339
	Сок натуральный	180	0,54	0,36	29,44	123	418
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	ПР
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	ПР
	Итого за обед:	720	26,38	16,75	98,67	652	
	Полдник 13,8%						
	Напиток лимонный, сушки 4 шт	180/30	8,88	0,57	59,07	261	392/ПР

Итого за полдник:	210	8,88	0,57	59,07	261	
Ужин 25,4%						
Омлет натуральный с маслом	200	17,69	31,67	3,55	369	229
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	417	20,12	31,99	28,03	480	
Итого за день		69,68	65,53	257,7	1890	

День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 22%						
Каша молочная овсяная с маслом сливочным	205	5,35	2,75	31,95	174	182
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
Сыр порционный	15	3,48	4,43	7,31	54	7
Итого за завтрак:	450	15,63	10,09	77,77	437	
2-й завтрак 2,5%						
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед 49,3%						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56	34
Суп картофельный с фасолью	250	5,11	5,35	16,14	133	87
Котлета рубленая мясная с соусом	80	9,31	10,32	7,98	162	298
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243	330
Напиток лимонный	180	0,41	0,09	30,59	125	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	ПР
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	ПР
Итого за обед:	800	29,96	26,4	129,56	876	
Полдник 12,7%						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420

Сушки 4 шт	40	4,28	0,48	28,48	136	ГП
Итого за полдник:	220	9,5	4,98	35,68	226	
Ужин 13,5%						
Рагу овщное	150	2,7	6,08	14,99	129	362
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	387	6,71	6,6	49,13	287	
Итого за день		59,04	48,07	282,62	1870	

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры		
Завтрак 22%					
Капа рисовая вязкая с маслом сливочным	210	6,12	6,65	53,13	297
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
Итого за завтрак:	427	8,55	6,97	77,61	408
2-й завтрак 5%					
Бананысвежие	100	1,5	0,50	21	95
Итого за 2й завтрак:	100	1,5	0,50	21	95
Обед 43,1%					
Салат в белокочанной капусте	60	0,84	3,05	5,19	52
Борщ скартофелем	250	2,04	5,00	14,11	110
Биточки паровые с соусом	80	11,13	7,57	6,94	162
Макаронные изделия с маслом	205	7,57	4,63	36,31	217
Компотиз сушённых фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	16,7	87
Итого за обед:	855	27,65	21,17	118,73	800
Полдник 12,2%					

"Снежок"	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Сушки 4 шт	40	4,28	0,48	28,48	136	ГП
Итого за полдник:	220	9,5	4,98	35,68	226	
Ужин 17,7%						
Запеканка из творога с соусом молочным	210	20,46	14,06	20	288	251
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	397	20,52	14,08	29,99	328	
Итого за день:		67,72	47,7	283,01	1857	
Итого за 10 дней :		597,25	516,02	2588,24	17475	
Среднее значение за период :		60,00	52	259,00	1800	

Разработал технолог :