

Утверждаю:

Директор ООО «Новые традиции»

Дранцев А.Н.

« 03 » 2025 г.

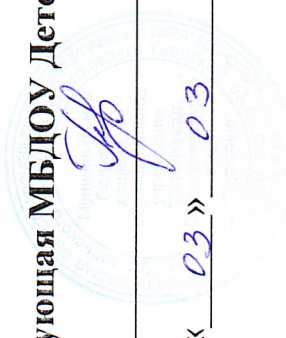


Согласовано:

и.о.Заведующая МБДОУ Детский сад «Буратино»

Герасимова Т.Н.

« 03 » 2025 г.



Примерное циклическое двухнедельное меню

для организации питания воспитанников посещающих дошкольные
образовательные учреждения в возрасте от 1 года до 3 лет

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

2023 г

Неделя 1

День 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценност ь(ккал)	№ Рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая с морковью и маслом	155	5,54	8,37	29,45	215	186
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак:	355	7,18	8,59	49,1	301,76	
2-ой завтрак						
Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	
Обед						
Суп картофельный с фрикадельками	150	3,15	2,83	9,96	78	89
Котлеты рыбные запечёные с соусом	60	7,61	2,45	5,33	74	271/365
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	339
Сок натуральный	150	0,75	0	15,15	64	418
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	550	16,66	9,54	66,33	418,74	
Полдник						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	77	413

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за полдник:	200	4,25	2,54	23,97	123,76	
Ужин						
Омлет натуральный с маслом	130	11,46	22,08	2,2	254	229
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за ужин:	330	13,18	22,42	33,35	388,6	
Итого за день	1530	41,65	43,47	182,06	1274,86	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	180	5,25	5,47	29,05	187	182
Кофейный напиток	180	2,81	2,4	12,75	76,44	414
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак:	380	9,64	8,07	51,46	310,2	
2-ой завтрак						
Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	
Обед						
Салат из картофеля с солёными огурцами	30	0,41	1,56	2,57	26	23
Щи из свежей капусты	180	1,22	3,47	4,82	55	72
Тефтели мясные в сметанном соусе	60	4,43	4,93	5,86	86	303/372
Рагу из овощей	110	2,06	4,7	10,99	95	362
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,018	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР

Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	600	11,22	15,098	68,77	456,74	
Полдник						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Итого за полдник:	220	4,42	0,62	49,97	223,84	
Ужин						
Макароны запеченные с яйцом	150	7,47	6,69	22,29	178	222
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	340	9,11	6,91	41,94	264,76	
Итого за день	1635	34,77	31,08	221,45	1298	

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша овсяная вязкая с сахаром	165	4,81	2,44	28,33	154	182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Бутерброд с маслом сливочным	30	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:	375	7,32	10,01	52,94	330	
2-й завтрак						
Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	3,48	16	42
Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75	97	87
Птица тушёная с овощами в соусе	160	15,79	12,04	10,92	215	290
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	590	22,95	16,42	67,18	508,58	
Полдник						
Вафли	20	5,48	4,88	9,07	102	ПР
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за полдник:	170	10,06	8,96	16,65	187	
Ужин						
Оладьи с повидлом	130/10	9,12	8,12	55,5	332	432
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	320	9,18	8,14	65,49	372	
Итого за день	1550	49,89	43,91	211,57	1440	

День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры		
Завтрак					
Каша манная с маслом сливочным	155	3,4	3,96	22,94	141 182
Кофейный напиток	180	2,81	2,4	12,75	76,44 414
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36 7
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76 ПР
Итого за завтрак:	365	10,11	9,51	45,35	300,2
2-й завтрак					
Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42 386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,42	1,52	2,71	26 21
Рассольник Ленинградский	180	1,44	3,68	12,19	88 82
Биточки паровые с соусом	60	8,64	5,79	5,71	110 306/365
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211 330

Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	412
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	119
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	119
Итого за обед:	630	20,72	16,7	80,74	556,74	
Полдник						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	119
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
Итого за полдник:	190	6,93	2,81	39,79	213	
Ужин						
Котлеты картофельные, соус сметанный	130/20	4,38	8,83	27,85	209	150/372
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	119
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	350	6,02	9,05	47,5	295,76	
Итого за день	1630	44,16	38,45	222,69	1408	

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный с маслом	130	11,46	22,08	2,2	254	229
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	119
Итого за завтрак:	330	13,10	22,3	21,85	340,76	
2-й завтрак						
Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	67	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75	88
Плов из курицы	140	16	14,78	26,76	304	321

Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,018	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	119
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	119
Итого за обед:	540	21,04	17,26	83,63	573,74	
Полдник						
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за полдник:	150	4,35	3,75	6	75	
Ужин						
Котлеты рыбные запечённые с соусом	60	7,61	2,45	5,33	74	271/365
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	339
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	119
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	380	11,7	6,51	41,33	270,76	
Итого за день	1495	50,57	50,2	162,12	1327	

Неделя 2

День 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая с маслом и сахаром	180	4,95	1,45	32,82	164	182
Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	414
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	119
Итого за завтрак:	360	8,95	10,9	53,24	346,76	
2-й завтрак						
Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,5	28,17	34
Суп картофельный с крупой	180	1,81	2	12,24	74	86

Котлета мясная с соусом	60	6,26	19,3	8,97	235	299/365
Макаронны отварные с маслом	120	4,06	2,48	19,48	116	219
Кисель	150	0,069	0,03	19,61	79	396
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	580	15,32	26,05	82,34	624,91	
Полдник						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Вафли	30	5,48	4,88	9,17	107	ПР
Итого за полдник:	210	8,15	7,22	23,48	196	
Ужин						
Оладьи с повидлом	130/10	9,12	8,12	55,5	332	432
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	320	9,18	8,14	65,49	372	
Итого за день	1565	41,98	52,69	233,86	1582	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	155	4,07	0,45	28,89	136	182
Кофейный напиток	180	2,81	2,4	12,75	76,44	414
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	7
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак:	365	10,78	6	51,3	295,2	
2-й завтрак						
Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	67	
Обед						
Кукуруза консервир.	30	1,24	0,4	6	34	ПР

Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	73	83
Фрикадельки мясные в соусе	60	4,89	4,93	4,48	82	305
Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	160	333
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	610	13,57	11,37	92,83	529,58	
Полдник						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за полдник:	190	8,63	4,23	34,48	211	
Ужин						
Макароны отварные с сыром	130	7,26	6,68	20,66	172	220
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	330	8,9	6,9	40,31	258,76	
Итого за день	1590	42,26	28,88	228,23	1361,54	

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшённая вязкая с морковью, с маслом	155	5,54	8,37	29,45	215	186
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак:	355	7,18	8,59	49,1	301,76	
2-й завтрак						
Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	
Обед						

Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	28	46
Рассольник Ленинградский	180	1,44	3,68	12,19	88	82
Гуляш	60	7,71	6,21	1,98	95	293
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	339
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,018	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	610	15,11	16,018	77,58	515,74	
Полдник						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Сок натуральный	150	0,9	0	18,18	76	418
Итого за полдник:	190	5,18	0,48	46,66	212	
Ужин						
Омлет натуральный с маслом	120	10,58	20,38	2,03	234	229
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	320	12,22	20,6	21,68	320,76	
Итого за день	1570	40,07	46,01	204,33	1392,00	

День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша овсяная вязкая с сахаром	165	4,81	2,44	28,33	154	182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	365	6,45	2,66	47,98	240,76	
2-й завтрак						
Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	

Обед									
Суп картофельный с фасолью	180	3,68	3,85	11,62	96	87			
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	315			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411			
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ИП			
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ИП			
Итого за обед:	560	20,56	13,33	61,41	447,74				
Полдник									
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390			
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ИП			
Итого за полдник:	190	4,4	0,6	46,39	209,2				
Ужин									
Рагу овощное	120	2,16	4,86	11,99	103	362			
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ИП			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411			
Итого за ужин:	320	3,80	5,08	31,64	189,76				
Итого за день	1530	35,59	22,05	196,73	1129				

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	155	2,28	0,33	28,91	128	182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ИР
Итого за завтрак:	355	3,92	0,55	48,56	214,76	
2-й завтрак						
Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	

Обед						
Салат из белокачанной капусты с морковью	30	0,42	1,52	2,71	26	21
Борщ с картофелем	180	1,47	3,60	10,16	79	64
Биточки паровые с соусом	60	8,64	5,79	5,71	110	306/365
Макароны отварные с маслом	110	4,06	2,48	19,48	116	219
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,018	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПП
Итого за обед:	600	17,69	13,83	82,59	525,74	
Полдник						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПП
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за полдник:	190	8,63	4,23	34,48	211	
Ужин						
Запеканка из творога с морковью	110	12,72	9,35	26,16	257	252
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	290	12,78	9,37	36,15	297	
Итого за день :	1530	43,40	28,36	211,09	1290,5	
Итого за 10 дней :	15625	424,34	385,10	2074,13	12212,40	
Среднее значение за период :	1563	42,40	38,5	207,00	1221,00	