



"Утверждаю"

Заведующая МБДОУ Детский сад №2 ст. Старица

Е.В.Воробьева

01.09.2025 года

МБДОУ Детский сад №2 ст. Старица

Примерное двухнедельное меню для детей от 1,0 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1. День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,23	6,93	21,42	190,3	№ 6/2
	Бутерброды с маслом, сыром	40	4,24	10,58	16,27	162,75	№ 1/7
	Кофейный напиток	150	2,85	3,6	21,69	132,17	№ 2/3
	Итого за завтрак:	340	12,32	21,11	59,38	485,22	
	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,68	2,64	5,56	58
	Суп картофельный с клецками, окорочками	180	3,28	2,23	11,55	102,29	№ 8/5
	Овощное рагу с мясом	160	9,25	8,32	15,68	235,2	№ 9/29
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	№ 1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	№ 1/2
	Компот из св. яблок, изюма	150	0,15	0	14,4	54	№ 2/9
	Итого за обед:	570	18,25	14,57	75,85	593,65	
	Полдник	Биточки манные	110	4,68	8,52	23,34	150,14
	с повидлом	20	0,08	0	13	40	
	Чай сладкий	150	5,25	2,33	10,5	39,8	№ 2/4
	Бананы	95	1,43	0,48	19,95	91,2	№ 12/2
	Итого за полдник:	375	11,44	11,33	66,79	321,14	
	Итого за день:	1285	42,01	47,01	202,02	1400,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1. День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	150	5,49	6,05	21,53	156,18	№ 6/4
	Бутерброды с маслом	35	2,56	8,49	15,89	152,15	№ 1/6
	Какао	150	3,15	3,15	19,01	135,89	№ 2/2
	Итого за завтрак:	335	11,2	17,69	56,43	444,22	
	Обед	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,46	2,86	4,74	48,36
	Свекольник с окорочками, сметаной	180	1,62	3,96	14,22	100,44	№ 8/14
	Жаркое по-домашнему с окорочками	160	4,67	6,09	14,52	180,22	№ 9/39
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	№ 1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	№ 1/2
	Кисель	150	0	0	39,3	126,9	№ 2/12
	Полдник	Итого за обед:	600	11,64	14,29	101,44	600,08
	Запеканка творожная со сгущенкой	110	12,34	10,96	22,77	251,71	№ 5/7
		20	1,58	1,74	10,88	64,2	
	Чай сладкий	150	5,25	2,33	10,5	39,8	№ 2/4
	Итого за полдник:	280	19,17	15,03	44,15	355,71	
	Итого за день:	1215	42,01	47,01	202,02	1400,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1. День 3							
Завтрак	Молочная вермишель с маслом	150	6,03	6,2	13,93	148,05	№ 8/3
	Бутерброды с маслом, сыром	45	4,24	10,58	16,27	162,75	№ 1/7
Обед	Кофейный напиток	150	2,85	3,6	21,69	132,17	№ 2/3
	Итого за завтрак:	345	13,12	20,38	51,89	442,97	
	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,44	2,64	5,24	48,8	№ 7/6
	Борщ с окорочками, сметаной	180	2,52	3,56	9,53	99,1	№ 8/19
	Котлета рыбная паровая	60	8,83	5,99	11,15	114,37	№ 9/11
	Картофельное пюре	110	3,09	6,1	13,29	127,52	№ 9/38
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	№ 1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	№ 1/2
	Компот из св. яблок, кураги	150	0,3	0	19,9	59	№ 2/10
	Итого за обед:	610	20,07	19,67	87,77	592,95	
Полдник	Булочка сдобная	70	7,06	6,58	34,48	234,1	№ 10/12
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	№ 3/4
	Киви	95	0,76	0,38	7,7	44,65	№ 12/4
	Итого за полдник:	365	8,82	6,96	62,38	364,09	
	Итого за день:	1320	42,01	47,01	202,04	1400,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1. День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,25	6,74	23,48	152,3	№ 6/1
	Бутерброды с маслом	35	2,56	8,49	15,89	152,15	№ 1/6
	Какао	150	3,15	3,15	19,01	135,89	№ 2/2
	Итого за завтрак:	335	9,96	18,38	58,38	440,34	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,56	1,72	4,4	42,4	№ 7/7
	Суп картофельный с рыбой	180	4,68	3,78	21,76	104,9	№ 8/11
	Ленивые голубцы с мясом	160	9,32	12	27,76	358,24	№ 9/33
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	№ 1/2
	Компот из св. яблок, изюма	150	0,15	0	14,4	54	№ 2/9
	Итого за обед:	570	17,35	17,98	81,68	625,7	
Полдник	Омлет	100	5,77	6,94	16,2	125	№ 4/1
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	№ 1/1
	Чай сладкий	150	5,25	2,33	10,5	39,8	№ 2/4
	Бананы	95	1,43	0,48	19,95	91,2	№ 12/2
	Итого за полдник:	375	14,7	10,65	61,95	334	
	Итого за день:	1280	42,01	47,01	202,01	1400,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1. День 5							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	5,15	7,46	16,1	141,04	№ 6/6
	Бутерброды с маслом, сыром	45	4,24	10,58	16,27	162,75	№ 1/7
	Кофейный напиток	150	2,85	3,6	21,69	132,17	№ 2/3
	Итого за завтрак:	345	12,24	21,64	54,06	435,96	
Обед	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,38	2,87	4,18	59,65	№ 7/14
	Щи из св. капусты с окорочками, сметаной	180	2,16	4,14	6,66	103,5	№ 8/15
	Гуляш	50	4,79	4,83	8,19	103,91	№9/22
	Каша гречневая с маслом	110	10,67	7,31	7,83	124,88	№ 6/8
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	№ 1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	№ 1/2
	Компот из кураги, изюма	150	0,3	0	14,4	54	№ 2/7
	Итого за обед:	600	23,19	20,53	69,92	590,1	
Полдник	Блинчики	110	5,14	4,45	35,52	204	№ 10/21
	с повидлом	20	0,08	0	13	40	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	№ 3/4
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	№ 12/7
	Итого за полдник:	425	6,6	4,83	78,03	373,99	
	Итого за день:	1370	42,03	47	202,01	1400,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2. День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	7,7	9,53	34,35	244,8	№ 6/5
	Бутерброды с маслом	35	2,56	8,49	15,89	152,15	№ 1/6
	Какао	150	3,15	3,15	19,01	135,89	№ 2/2
	Итого за завтрак:	335	13,41	21,17	69,25	532,84	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,44	2,64	5,24	48,8	№ 7/6
	Суп гороховый с окорочками	180	2,32	3,95	27,31	133,31	№ 8/8
	Овощное рагу с мясом	160	9,25	8,32	15,68	235,2	№ 9/29
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	№ 1/2
	Компот из св. яблок, кураги	150	0,3	0	19,9	59	№ 2/10
	Итого за обед:	570	14,95	15,39	81,49	542,47	
Полдник	Омлет	100	5,77	6,94	16,2	125	№ 4/1
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	№ 1/1
	Чай сладкий	150	5,25	2,33	10,5	39,8	№ 2/4
	Груши	95	0,38	0,28	9,3	81,9	№ 12/3
	Итого за полдник:	375	13,65	10,45	51,3	324,7	
	Итого за день:	1280	42,01	47,01	202,04	1400,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2. День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	150	5,49	6,05	21,53	156,18	№ 6/4
	Бутерброды с маслом, сыром	45	4,24	10,58	16,27	162,75	№ 1/7
	Кофейный напиток	150	2,85	3,6	21,69	132,17	№ 2/3
	Итого за завтрак:	345	12,58	20,23	59,49	451,1	
	Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,56	1,72	4,4	42,4
	Щи из св. капусты с окорочками, сметаной	180	2,16	4,14	6,66	103,5	№ 8/15
	Гуляш	50	4,79	4,83	8,19	103,91	№9/22
	Макароны отварные с маслом	110	3,11	3,44	26,5	128,74	№ 6/14
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	№ 1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	№ 1/2
	Компот из кураги, изюма	150	0,3	0	14,4	54	№ 2/7
	Итого за обед:	600	15,81	15,51	88,81	576,71	
	Полдник	Сырники из творога со сгущенкой	110	6,79	7,2	32,33	268,21
		20	1,58	1,74	10,88	64,2	
	Чай сладкий	150	5,25	2,33	10,5	39,8	№ 2/4
	Итого за полдник:	280	13,62	11,27	53,71	372,21	
	Итого за день:	1225	42,01	47,01	202,01	1400,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2. День 3							
Завтрак	Молочная вермишель с маслом	150	6,03	6,2	13,93	148,05	№ 8/3
	Бутерброды с маслом	35	2,56	8,49	15,89	152,15	№ 1/6
	Какао	150	3,15	3,15	19,01	135,89	№ 2/3
	Итого за завтрак:	335	11,74	17,84	48,83	436,09	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом •	40	0,68	2,64	5,56	58	№ 7/4
	Свекольник с окорочками, сметаной	180	1,62	3,96	14,22	100,44	№ 8/14
	Рыба, припущенная в молоке	60	11,42	8,16	13,07	115,75	№ 9/6
	Картофельное пюре	110	3,09	6,1	13,29	127,52	№ 9/38
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	№ 1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	№ 1/2
	Компот из св. яблок, изюма	150	0,15	0	14,4	54	№ 2/9
Полдник	Итого за обед:	610	21,85	22,24	89,2	599,87	
	Булочка сдобная	70	7,06	6,58	34,48	234,1	№ 10/12
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	№ 3/4
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	№ 12/7
	Итого за полдник:	365	8,44	6,96	63,99	364,09	
	Итого за день:	1310	42,03	47,04	202,02	1400,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2. День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,25	6,74	23,48	152,3	№ 6/1
	Бутерброды с маслом, сыром	45	4,24	10,58	16,27	162,75	№ 1/7
	Кофейный напиток	150	2,85	3,6	21,69	132,17	№ 2/3
	Итого за завтрак:	345	11,34	20,92	61,44	447,22	
	Обед	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,46	2,86	4,74	48,36
	Суп картофельный с рыбой	180	4,68	3,78	21,76	104,9	№ 8/11
	Картофельное пюре	80	2,25	5,02	10,13	97,81	№ 9/38
	Тушеная капуста с мясом	100	6,58	7,02	3,95	148,52	№ 9/36
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	№ 1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	№ 1/2
	Компот из св. яблок, кураги	150	0,3	0	19,9	59	№ 2/10
	Итого за обед:	620	19,16	20,06	89,14	602,75	
	Полдник	Запеканка манная с повидлом	110	4,76	3,22	8,02	179,05
	Чай сладкий	150	5,25	2,33	10,5	39,8	№ 2/4
	Бананы	95	1,43	0,48	19,95	91,2	№ 12/2
	Итого за полдник:	375	11,52	6,03	51,47	350,05	
	Итого за день:	1340	42,02	47,01	202,05	1400,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2. День 5							
Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом.	150	6,5	7,1	15,65	137,61	№ 6/7
	Бутерброды с маслом	35	2,56	8,49	15,89	152,15	№ 1/6
	Какао	150	3,15	3,15	19,01	135,89	№ 2/2
	Итого за завтрак:	335	12,21	18,74	50,55	425,65	
	Обед	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,38	2,87	4,18	59,65
	Борщ с окорочками, сметаной	180	2,52	3,56	9,53	99,1	№ 8/19
	Плов с мясом	160	15,12	15,64	16,68	243,46	№ 9/3
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	№ 1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66,16	№ 1/2
	Компот из кураги, изюма	150	0,3	0	14,4	54	№ 2/7
	Итого за обед:	600	23,21	23,45	73,45	600,37	
	Полдник	Блинчики	110	5,14	4,45	35,52	204
	с повидлом	20	0,08	0	13	40	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	№ 3/4
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	№ 12/7
	Итого за полдник:	425	6,6	4,83	78,03	373,99	
	Итого за день:	1360	42,02	47,02	202,03	1400,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Итого за весь период:		12985	420,16	470,13	2020,25	14000,23
Среднее значение за период:		1298,5	42,016	47,013	202,025	1400,023

Заведующая детским садом:

Зам. зав. по АХЧ:


Казнач.

Воробьева Е.В.

Казначеева Н.Ю.