

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБДОУ г/с «Теремок»

Е.А. Сизунова / Сизу - /



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Шипелина Т. Ю.

Шипелина Т.Ю. / Шипелина Т.Ю.



**Единое примерное двухнедельное цикличное меню для воспитанников
возрастной категории 1-3 лет в общеобразовательных организациях
Тверской области города Зубцов**

Меню для возрастной категории 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
1 день							
Завтрак							
	Макароны отварные с маслом и сахаром	130	6,59	4,85	43,33	235,56	Рец №335, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,00	34,11	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за завтрак		340	8,93	5,75	68,35	340,17	
Второй завтрак							
	Кондитерское изделие	25	3,00	4,70	20,00	174,40	ТТК
Обед							
	Салат из свеклы/Помидоры свежие*	40	0,79	0,85	4,63	29,30	Рец № 34, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп гороховый с мясом кур	180	6,84	4,59	16,65	130,50	Рец №87, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Овощи тушеные с мясом кур	180	5,32	5,87	17,69	136,64	Рец №319, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	12,90	48,08	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	ТТК
Итого за обед		590	15,74	11,79	68,59	416,92	
Усиленный полдник							
	Каша гречневая молочная	150	7,00	7,28	29,48	204,75	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кофейный напиток	180	5,04	5,76	17,46	138,51	Рец №414, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за усиленный полдник		360	14,38	13,94	62,96	413,76	
Итого за день			42,05	36,18	219,90	1345,25	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
2 день							
Завтрак							
	Каша рисовая на молоке	150	3,68	6,00	17,48	133,65	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,00	34,11	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за завтрак		360	6,02	6,90	42,50	238,26	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	11,80	45,00	Рец №386, Единый Сборник Перевалов 2021г
Обед							
	Огурец соленый/ Огурец свежий*	40	0,45	0,06	1,20	7,28	Рец №70, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Борщ с мясом кур и сметаной	180	5,13	5,94	11,43	112,14	Рец №63, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Котлеты рыбные	60	8,78	1,65	4,50	79,50	Рец №271, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Пюре картофельное	120	3,20	4,60	20,70	132,90	Рец 54-11г-2020 Сбр.рец.блюд Новосибирск 2021
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	12,90	48,08	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	ТТК
Итого за обед		590	20,35	12,73	67,45	452,30	
Усиленный полдник							
	Запеканка творожн-манная со сгущенкой	120	18,00	12,32	26,24	287,12	Рец №251, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,00	34,11	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за усиленный полдник		330	20,34	13,22	51,26	391,73	
Итого за день			47,11	33,25	173,01	1127,29	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
3 день							
Завтрак							
	Каша пшеничная на молоке	150	4,28	6,08	18,45	142,20	Рец №182, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г
	Какао с молоком	180	5,22	5,94	17,73	141,93	Рец №416, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за завтрак		360	11,84	12,92	52,20	354,63	
Второй завтрак							
	Кондитерское изделие	25	3,00	4,70	20,00	174,40	ТТК
Обед							
	Горошек зеленый/ Салат из моркови с сахаром	40	2,14	0,14	4,50	27,74	Рец №229, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г
	Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной	180	4,23	5,04	10,35	97,02	Рец №73, Единый Сборник Перевалов 2021г
	Рисовые зразы	180	12,44	8,84	32,56	273,05	Рец №555, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г
	Подлива по-домашнему	20	0,87	0,07	5,40	25,60	Рец №365, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	12,90	48,08	Рец №394, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	ТТК
Итого за обед		610	22,47	14,57	82,43	543,89	
Усиленный полдник							
	Овощи тушеные	180	6,12	6,75	20,34	157,14	Рец №319, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,00	34,11	Рец №411, Сборник в ОУ Тутьянян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за усиленный полдник		390	8,46	7,65	45,36	261,75	
Итого за день			45,77	39,84	199,99	1334,67	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
4 день							
Завтрак							
	Каша манная на молоке	150	4,35	6,45	17,33	141,15	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кисель	180	0,00	0,00	11,70	44,28	Рец №883, СРБиКИ 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за завтрак		360	6,69	7,35	45,05	255,93	
Второй завтрак							
	Сок	150	0,08		13,65	57,00	Рец №418, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Обед							
	Салат из свежей капусты/Салат из квашеной капусты*	40	0,84	1,25	3,17	27,82	Рец №47, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Рассольник со сметаной	180	6,12	5,04	20,52	146,70	Рец №82, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Котлета из мяса кур	60	13,50	11,40	4,50	171,68	Рец №324, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Макароны отварные	120	5,04	3,44	36,00	188,24	Рец №335, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Подлива по-домашнему	20	0,87	0,07	5,40	25,60	Рец №365, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	12,90	48,08	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	ТТК
Итого за обед		610	29,16	21,68	99,21	680,52	
Усиленный полдник							
	Оладьи с гущенным молоком	120	6,88	7,52	43,12	265,44	Рец №432, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,00	34,11	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Итого за усиленный полдник		300	6,88	7,52	52,12	299,55	
Итого за день			42,81	36,55	210,03	1293,00	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
5 день							
Завтрак							
	Каша кукурузная на молоке	150	3,98	5,93	20,78	143,25	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кофейный напиток	180	5,04	5,76	17,46	138,51	Рец №414, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за завтрак		360	11,36	12,59	54,26	352,26	
Второй завтрак							
	Кондитерское изделие	25	3,00	4,70	20,00	174,40	ТТК
Обед							
	Икра кабачковая/ Салат из помидоров и огурцов	40	0,00	2,86	2,86	30,40	Рец №54, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп картофельный с мясом кур	180	8,28	9,18	11,43	159,39	Рец №84, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Ленивые голубцы с мясом кур	180	15,03	12,42	18,54	237,42	Рец №604, Единый Сборник Перевалов 2021г
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	12,90	48,08	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	ТТК
Итого за обед		590	26,10	24,94	62,45	547,69	
Усиленный полдник							
	Омлет натуральный с зеленым горошком	120/40	10,06	8,06	8,26	144,54	Рец №229, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кисель	180	0,00	0,00	11,70	44,28	Рец №883, СРБиКИ 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за усиленный полдник		370	12,40	8,96	35,98	259,32	
Итого за день			52,86	51,19	172,69	1333,67	
Итого за 5 дней			46,12	39,40	195,12	1286,78	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
6 день							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,08	4,48	32,72	187,28	Рец №330, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,00	34,11	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за завтрак		330	8,42	5,38	57,74	291,89	
Второй завтрак							
	Кондитерское изделие	25	3,00	4,70	20,00	174,40	ТТК
Обед							
	Салат из свеклы/Помидоры свежие*	40	0,79	0,85	4,63	29,30	Рец № 34, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп по-крестьянски с крупой	180	4,41	4,41	16,38	118,71	Рец №54-10с, Сборник рецептур Новосибирск 2022
	Овощи тушеные с мясом кур	180	5,32	5,87	17,69	136,64	Рец №319,Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	12,90	48,08	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	ТТК
Итого за обед		590	13,31	11,61	68,32	405,13	
Усиленный полдник							
	Вермишель молочная	150	5,10	6,08	25,20	171,38	Рец №199, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,00	34,11	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за усиленный полдник		360	7,44	6,98	50,22	275,99	
Итого за день			32,17	28,67	196,28	1147,41	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
7 день							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	150	4,28	6,08	18,45	142,20	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Какао на молоке	180	5,22	5,94	17,73	141,93	Рец №416, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за завтрак		360	11,84	12,92	52,20	354,63	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	11,80	45,00	Рец №386, Единый Сборник Перевалов 2021г
Обед							
	Горошек зеленый/ Салат из моркови с сахаром	40	2,14	0,14	4,50	27,74	Рец №229, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,43	3,51	11,97	85,59	Рец №88, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Рыба запеченная	60	15,80	2,90	10,00	157,20	Рец №129, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Пюре картофельное	120	3,20	4,60	20,70	132,90	Рец №54-11г-2020 Сбр.рец.блюд Новосибирск 2021
	Подлива по-домашнему	20	0,87	0,07	5,40	25,60	Рец №365, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	12,90	48,08	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	ТТК
Итого за обед		610	27,23	11,70	82,19	549,51	
Усиленный полдник							
	Запеканка творожно-рисовая с сгущенкой	120	15,92	10,32	19,68	233,44	Рец №250, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кофейный напиток	180	5,04	5,76	17,46	138,51	Рец №414, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за усиленный полдник		330	23,30	16,98	53,16	442,45	
Итого за день			62,77	42,00	199,35	1391,59	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
8 день							
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	150	3,66	4,96	14,95	119,66	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,00	34,11	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за завтрак		360	6,00	5,86	39,97	224,27	
Второй завтрак							
	Кондитерское изделие	25	3,00	4,70	20,00	174,40	ТТК
Обед							
	Салат из квашеной капусты/ Салат из свежей капусты*	40	0,84	1,25	3,17	27,82	Рец №47, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	180	5,22	6,21	12,78	119,07	Рец №98, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Плов с мясом кур	180	9,08	12,44	28,10	249,89	Рец №321, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	12,90	48,08	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	ТТК
Итого за обед		590	17,93	20,38	73,67	517,26	
Усиленный полдник							
	Яйцо вареное	50	6,40	5,80	0,40	78,50	Рец №54-60-2020 СБР Новосибирск 2021
	Чай с молоком	180	5,22	5,94	17,73	141,93	Рец №413, Сборник в ОУ Тутельян 2015
	Ватрушка с творогом	70	9,70	7,10	41,90	269,90	Рец №531/567, Единый Сборник Перевалов 2021г
Итого за усиленный полдник		300	21,32	18,84	60,03	490,33	
Итого за день			48,25	49,78	193,67	1406,26	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
9 день							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	150	6,98	7,28	29,48	204,75	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Сыр (порционный)	7	2,60	2,70	0,00	35,20	Рец №7, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кофейный напиток	180	5,04	5,76	17,46	138,51	Рец №414, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за завтрак		367	16,96	16,64	62,96	448,96	
Второй завтрак							
	Сок	150	0,08		13,65	57,00	Рец №418, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Обед							
	Икра кабачковая/ Салат из помидоров и огурцов	40	0,00	2,86	2,86	30,40	Рец №54, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп рыбный с картофелем	180	8,46	3,96	16,38	130,68	Рец №95, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Капуста тушеная с мясом кур	180	5,32	5,87	17,69	136,64	Рец №354, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	12,90	48,08	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	ТТК
Итого за обед		590	16,57	13,17	66,55	418,20	
Усиленный полдник							
	Манные биточки с повидлом	120	6,88	7,52	43,12	265,44	Рец №463, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Какао на молоке	180	5,22	5,94	17,73	141,93	Рец №416, Единый Сборник Перевалов 2021г
	Фрукт свежий	75	0,30	0,30	8,85	33,75	Рец №386, Единый Сборник Перевалов 2021г
Итого за усиленный полдник		375	12,40	13,76	69,70	441,12	
Итого за день			46,01	43,57	212,86	1365,28	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
10 день							
Завтрак							
	Каша манная молочная	150	4,35	6,45	17,33	141,15	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,00	34,11	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,90	16,02	70,50	ТТК
Итого за завтрак		360	6,69	7,35	42,35	245,76	
Второй завтрак							
	Кондитерское изделие	25	3,00	4,70	20,00	174,40	ТТК
Обед							
	Огурец соленый/ Огурец свежий*	40	0,45	0,06	1,20	7,28	Рец №70, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп картофельный с мясом кур	180	8,28	9,18	11,43	159,39	Рец №84, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Гуляш из мяса кур	60	9,53	3,30	6,68	94,13	Рец №580, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Рис отварной	120	3,60	4,16	30,32	162,32	Рец №332, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	12,90	48,08	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	ТТК
Итого за обед		590	24,65	17,18	79,25	543,60	
Усиленный полдник							
	Оладьи с сгущенным молоком	120	6,88	7,52	43,12	265,44	Рец №432, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,00	34,11	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Итого за усиленный полдник		300	6,88	7,52	52,12	299,55	
Итого за день			41,22	36,75	193,72	1263,31	
Итого за 5 дней			46,08	40,15	199,18	1314,77	
Среднее значение на 10 дней			46,10	39,78	197,15	1300,77	

*замена салатов по сезону