

Утверждаю:

Директор МП «Новые традиции»



Дранцев А.Н.

2024 г

А. Дранцев

Согласовано:

Директор МБДОУ д/с



Гребенец Н.А.

2024г

**Примерное циклическое двухнедельное меню
для организации питания воспитанников посещающих дошкольные
образовательные учреждения в возрасте 1 года до 3 лет**

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

2024 г

Неделя 1

День 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценность ы(ккал)	№ Рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 28,5%						
Каша пшеничная вязкая с морковью и маслом	155	5,54	8,37	29,45	215	186
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак:	375	7,97	8,69	53,93	326	
2-ой завтрак 2,3%						
Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31	386
Итого за 2й завтрак:	70	0,28	0,28	6,86	31	
Обед 39%						
Суп картофельный с фрикадельками	200	4,192	3,76	13,27	103,8	89
Котлеты рыбные запечённые с соусом	95	10,95	4,55	8,74	120	271/365
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	339
Сок натуральный	150	0,45	0,3	24,45	102	418
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ПР
Итого за обед:	610	21,21	12,96	80,08	522,8	
Полдник 10,8%						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	77	413
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР

Итого за полдник:			5,04	2,64	28,8	148	
Ужин 19,4%							
Омлет натуральный с маслом	85		7,52	13,46	1,51	157	229
Компот из свежих яблок	150		0,12	0,12	17,91	73	390
Хлеб пшеничный	15		1,19	0,15	7,25	35	ПП
Итого за ужин:	250		8,83	13,73	26,67	265	
Итого за день			43,33	38,3	196,34	1027,8	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 18,8%						
Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	160	4,67	4,86	25,83	166	182
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПП
Итого за завтрак:	325	8,20	7,01	43,71	271	
2-ой завтрак 2,3%						
Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32	386
Итого за 2 й завтрак:	70	0,28	0,21	7,21	32	
Обед 45,9%						
Салаг из картофеля с солёными огурцами	40	0,55	2,08	3,43	35	23
Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	62	72
Тефтели мясные в сметанном соусе	120	8,87	9,83	11,71	171	303/372
Рагу из овощей	160	3,08	10,58	15,58	170	362
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПП
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,7	87	ПП
Итого за обед:	765	18,75	27,12	85,01	662	

Полдник 15,5%									
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПП			
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390			
Итого за полдник:	220	4,42	0,62	49,97	224				
Ужин 17,5%									
Макароны запеченные с яйцом	150	7,47	6,69	22,29	178	222			
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПП			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411			
Итого за ужин:	345	8,72	6,86	39,53	253				
Итого за день		40,37	41,82	225,43	1442				

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.денно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 20,6%						
Каша овсяная "Геркулес" вязкая с сахаром	155	4,01	2,06	25,19	135	182
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:	352	6,5	9,62	46,8	299	
2-й завтрак 2%						
Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	30	386
Итого за 2 й завтрак:	70	0,63	0,14	5,67	30	
Обед 35,5%						
Салат из моркови с сахаром	40	0,43	0,07	3,45	16	42
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	108	87
Птица тушёная с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	290
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	390
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ПП
Итого за обед:	605	24,31	18,2	62,72	512	

Полдник 12,2%										
Вафли	20	5,48	4,88	9,07	102	102	102	102	102	102
Молоко кипяченое	180	2,9	4,5	8,64	96,3	96,3	96,3	96,3	96,3	96,3
Итого за полдник:	200	8,38	9,38	17,71	198,3	198,3	198,3	198,3	198,3	198,3
Ужин 29,7%										
Оладьи с повидлом	130/10	9,12	8,12	55,5	332	332	332	332	332	332
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	28	28	28	28	28
Итого за ужин:	290	9,16	8,13	62,49	360	360	360	360	360	360
Итого за день		48,98	45,47	195,39	1399,3	1399,3	1399,3	1399,3	1399,3	1399,3

День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 22,5%						
Каша манная с маслом сливочным	155	6,03	5,13	29,38	188	182
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	7
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	102
Итого за завтрак:	345	13,06	10,38	54,5	365	
2-й завтрак 2,2%						
Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31	386
Итого за 2 й завтрак:	70	0,28	0,28	6,86	31	
Обед 42,8%						
Салат из б/капусты	30	0,42	1,52	2,7	26,22	21
Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,09	13,54	97	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	150/7	0,07	0,01	7,1	29	412
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	102
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	102
Итого за обед:	642	24,30	19,38	81,85	635,22	

Полдник 10%										
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР				
Чай с молоком	150	2,26	1,95	11,93	74	413				
Итого за полдник:	190	6,54	2,43	40,41	210					
Ужин 22,5%										
Котлеты картофельные, соус сметанный	130/20	4,38	8,83	27,85	209	150/372				
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71					
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411				
Итого за ужин:	367	6,81	9,15	52,33	320					
Итого за день		50,99	41,62	235,95	1561,22					

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 18,5%						
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 4,7%						
Бананы свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	368
Итого за 2 й завтрак:	70	1,05	0,35	14,7	67	
Обед 46,5%						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	88
Плов из курицы	140	14	11,3	21,76	285	321
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПР
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	ПР
Итого за обед:	585	21,04	14,34	84,41	593	
Полдник 6,3%						

Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник:	180	5,22	4,5	7,2	90	
Ужин 24%						
Котлета запеченная рыбная в соусе	110	14,74	5,17	10,98	149	271/365
Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118	339
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	435	18,65	9,5	45,93	342	
Итого за день		58,05	51,02	184,41	1429	

Неделя 2

День 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 27,9%						
Каша пшённая вязкая с маслом и сахаром	155	5,67	5,28	37,44	220	182
Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	414
Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99	7
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Итого за завтрак:	350	10,50	18,45	62,75	460	
2-й завтрак 2%						
Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31	386
Итого за 2 й завтрак:	70	0,28	0,28	6,86	31	
Обед 36,2%						
Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,5	28,17	34
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	73	86
Котлета мясная с соусом	60	9,32	7,07	9,64	139	299/365
Макаронны отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	219
Кисель	150	0,13	0,06	20,13	82	396
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПР
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	ПР
Итого за обед:	660	21,62	16,25	95,13	615,17	

Полдник 10,7%													
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413							
Вафли	30	5,48	4,88	9,17	107	ПП							
Итого за полдник:	210	8,15	7,22	23,48	196								
Ужин 23,2%													
Оладьи с повидлом	120	8,4	7,5	50,9	304	432							
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411							
Итого за ужин:	307	8,46	7,52	60,89	344								
Итого за день		49,01	49,72	249,11	1646,17								

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 22,8%						
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150	5,53	6,33	26,12	184	182
Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	414
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54	7
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПП
Итого за завтрак:	345	13,72	13,06	51,24	379	
2-й завтрак 5,4%						
Бананы свежие	70	1,05	0,35	14,7	66,5	386
Итого за 2 й завтрак:	70	1,05	0,35	14,7	67	
Обед 43,6%						
Кукуруза консервир.	40	1,24	0,4	6	34	ПП
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,2	81	83
Фрикадельки мясные в соусе	120	9,78	9,85	8,96	164	305
Рис припущенный	100	2,42	2,86	24,44	133,26	333
Компот из свежих яблок	150	0,18	0,11	20,87	85	391
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПП
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ПП
Итого за обед:	655	18,66	15,99	90,74	584,26	

Наименование	Вес	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник 6,1%						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПП
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник:	220	4,28	0,48	28,48	136	
Ужин 22,1%						
Макароны отварные с сыром	120	6,7	6,17	19,06	158,4	220
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПП
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	322	7,95	6,34	36,3	233,4	
Итого за день		45,66	36,22	221,46	1399,66	

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 25,7%						
Каша пшеничная вязкая с морковью, с маслом	155	5,7	9,06	28,9	220	186
Чай с сахаром	150/7	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПП
Итого за завтрак:	342	8,16	9,37	51,2	323,00	
2-й завтрак 2%						
Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	30	386
Итого за 2 й завтрак:	70	0,63	0,14	5,67	30	
Обед 32,8%						
Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,38	38	46
Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,09	13,54	97	82
Гуляш	80	10,28	8,27	2,64	126	293
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	339
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПП
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ПП
Итого за обед:	665	18,45	19,2	78,17	560	

Полдник 17,7%													
Печенье		40	4,28	0,48	28,48	136							ПР
Сок натуральный		150	0,45	0,3	24,45	102							418
	Итого за полдник:	190	0,45	0,3	24,45	102							
Ужин 21,8%													
Омлет натуральный с маслом		120	10,61	19	2,13	221							229
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71							ПР
Чай с сахаром		150/7	0,04	0,01	6,99	28							411
	Итого за ужин:	307	13,02	19,31	23,61	320							
	Итого за день		40,71	48,32	183,1	1335,00							

День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 23,9%						
Каша молочная овсянная с маслом сливочным	155	4,01	2,06	25,19	135	182
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
	342	6,42	2,37	46,67	234	
2-й завтрак 2,2%						
Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31	386
	70	0,28	0,28	6,86	31	
Обед 51,4%						
Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,28	12,91	106	87
Голубцы ленивые	140	12,35	7,91	17,72	191,62	315
Чай с сахаром	150/7	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ПР
	557	20,88	12,86	62,95	451,62	
Полдник 10,4%						
Компот из свежих яблок	150	0,18	0,11	20,87	85	391

Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПП
Итого за полдник:	190	4,46	0,59	49,35	221	
Ужин 12,1%						
Рагу овощное	120	2,16	4,86	11,99	103	362
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПП
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
Итого за ужин:	297	3,39	5,02	26,23	166	
Итого за день		46,53	38,97	217,00	1379	

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценно сть(ккал)	№ Рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 24,3%						
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	155	4,59	5,89	40,07	232	182
Чай с сахаром	150/7	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПП
Итого за завтрак:	342	7,05	6,2	62,37	335	
2-й завтрак 4,9%						
Бананы свежие	70	1,05	0,35	14,7	67	368
Итого за 2 й завтрак:	70	1,05	0,35	14,7	67	
Обед 40,2%						
Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34	21
Борщ с картофелем	200	1,63	4,00	11,29	88	64
Биточки паровые с соусом	60	8,64	5,79	5,71	110	299/365
Макаронны отварные с маслом	120	4,43	2,71	21,25	127	219
Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	394
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПП
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	ПП
Итого за обед:	615	18,76	15,06	79,81	531	
Полдник 10,4%						

Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник:	220	9,5	4,98	35,68	226	
Ужин 20,2%						
Запеканка из творога с морковью	100	17,54	12,05	17,15	247	251
Чай с сахаром	150/7	0,09	0,01	7,81	32	411
Итого за ужин:	257	17,63	12,06	24,96	279	
Итого за день :		53,99	38,65	217,52	1438	
Итого за 10 дней :		423,63	430,11	2125,71	14057,15	
Среднее значение за период :		49,00	42	207,00	1700,00	

Разработал технолог :