

Утверждаю:

Директор МН «Новые традиции»



Дранцев А.Н

2024 г

Согласовано:

Заведующая МБДОУ Детский сад



Гребенец Н.А

2024г

**Примерное циклическое двухнедельное меню
для организации питания воспитанников посещающих дошкольные
образовательные учреждения в возрасте от 3х до 7 лет**

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

2024 г

Неделя 1

День 1

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 23,3%						
Каша пшеничная вязкая с морковью и маслом	205	7,28	10,35	29,45	283	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:	425	9,71	10,67	53,93	394	
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%						
Суп картофельный с фрикадельками	250	5,24	4,71	16,59	129,75	89
Котлеты рыбные запечёные 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	30	2,37	0,3	14,49	71	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	ПР
Итого за обед:	770	25,77	16,1	107,46	679,75	
Полдник 9,7%						
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:	210	5,04	2,64	28,8	148	
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	15	1,19	0,15	7,25	35	ПР
Итого за ужин:	345	12,79	22,37	30,94	377	
Итого за день		53,71	52,18	230,93	1642,75	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 19%						
Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	210	6,21	5,28	32,79	203	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	ПР
Итого за завтрак:	405	10,25	7,84	54,4	329	
2-ой завтрак 2,7%						
Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	386
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	23
Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	77	72
Тефтели мясные в сметанном соусе	160	11,78	12,91	14,9	223	303/372
Рагу овощное	160	2,87	6,48	16,89	137,44	219
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,7	87	ПР
Итого за обед:	890	23,24	28,26	99,8	749,44	
Полдник 12,93%						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
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 20,17%						

Макароны запеченные с яйцом	200	9,96	8,92	29,72	238	222
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
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		50,70	45,64	268,67	1697,44	

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 20,24%						
Каша овсяная "Геркулес" вязкая с сахаром	205	5,35	2,75	31,95	174	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:	425	7,86	10,32	56,56	350	
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	30	2,37	0,3	14,49	71	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	ПР
Итого за обед:	790	33,66	22,97	89,19	701	
Полдник 11,1%						
Вафли	20	5,48	4,88	9,07	102	ПР
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник:	200	10,96	9,76	18,14	204	
Ужин 25,62%						
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		62,56	51,39	237,48	1670	

День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 24,8%						
Каша манная с маслом сливочным	205	8	6,83	38,63	248	182
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54	7
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Итого за завтрак:	437	16,7	13,97	67,48	464	
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%						
Салат из б/капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	21
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	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	ПР
Итого за обед:	750	25,69	21,96	94,95	717,44	
Полдник 13,5%						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
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%						

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	ПР
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		56,55	48,3	267,35	1770,44	

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур	
		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
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,42	46,76	ПР
Итого за завтрак:	285	9,16	13,68	11,92	243,76	
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 %						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	105	88
Плов из курицы	170	16	14,78	26,76	304	321
Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,02	27,76	128,68	394
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	ПР
Итого за обед:	700	24,40	18,54	102,85	695,68	
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	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР

Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	470	20,24	10,29	55,89	397	
Итого за день		60,52	47,51	198,86	1521,44	

Неделя 2

День 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 23,4%						
Каша пшённая 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
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:	435	11,01	18,86	66,48	481	
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 свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	34
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
Макаронны отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	219
Кисель	180	0,16	0,07	24,15	98	396
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	ПР
Итого за обед:	830	27,73	22,51	134,76	791,34	
Полдник 8,6%						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Вафли	30	5,48	4,88	9,07	107	ПР
Итого за полдник:	210	8,15	7,22	23,38	196	
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		59,88	60,24	320,77	2008,34	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 21,2%						
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	210	5,43	4,23	38,27	213	182
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54	7
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Итого за завтрак:	435	14,13	11,37	67,12	429	
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%						
Кукуруза консерв.	70	2,17	0,7	10,5	59,5	ПР
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101	83
Фрикадельки мясные в соусе	160	12,54	12,72	11,21	209	305
Рис припущенный	150	3,63	4,29	36,66	199,9	333
Компот из свежих яблок	180	0,22	0,13	25,05	102	391
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	ПР
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	16,7	87	ПР
Итого за обед:	890	26,57	21,57	131,25	829,4	
Полдник 6,1%						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Итого за полдник:	180	9,5	4,98	35,68	226	
Ужин 21,1%						
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	220

Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	ПР
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	407	12,42	10,45	49,02	339	
Итого за день		64,12	48,87	304,07	1918,4	

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 24%						
Каша пшённая вязкая с морковью, с маслом	205	7,49	11,27	39,35	289	186
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:	422	9,92	11,59	63,83	400,00	
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
Рассольник Ленинградский	250	2	5,11	16,93	122	82
Гуляш	120	15,42	12,41	3,96	189	293
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	339
Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
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:	840	27,37	26,95	102,57	764	
Полдник 13,8%						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Сок натуральный	180	0,54	0,36	29,44	123	418
Итого за полдник:	210	4,82	0,84	57,92	259	
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		63,13	71,57	260,45	1946,00	

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
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:	422,00	7,78	3,07	56,43	285	
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%						
Суп картофельный с фасолью	250	5,11	5,35	16,14	133	87
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	315
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
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:	677	24,96	15,31	77,58	549	
Полдник 12,7%						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Компот из свежих яблок	180	0,22	0,13	25,05	102	391
Итого за полдник:	220	4,5	0,61	53,53	238	
Ужин 13,5%						
Рагу овощное	150	2,7	6,08	14,99	129	362
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	ПР
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411

Итого за ужин:		5,13	6,4	39,47	239	
Итого за день	367	42,77	25,79	236,81	1355	

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 22%						
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	210	6,12	6,65	53,13	297	182
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:	427	8,55	6,97	77,61	408	
2-й завтрак 5%						
Бананы свежие	100	1,5	0,50	21	95	386
Итого за 2й завтрак:	100	1,5	0,50	21	95	
Обед 43,1%						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	52	21
Борщ с картофелем	250	2,04	5,00	14,11	110	64
Биточки паровые с соусом	80	11,13	7,57	6,94	162	299/365
Макаронные отварные с маслом	205	7,57	4,63	36,31	217	219
Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	ПР
Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	16,7	87	ПР
Итого за обед:	855	27,65	21,17	118,73	800	
Полдник 12,2%						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Итого за полдник:	220	9,5	4,98	35,68	226	
Ужин 17,7%						
Запеканка из творога с морковью(сгущ молоко)	210	20,46	14,06	20	288	252
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	47,70	283,01	1857
Итого за 10 дней :		538,89	499,19	2608,40	17386,81
Среднее значение за период :		60,00	52	259,00	1800

Разработал технолог :