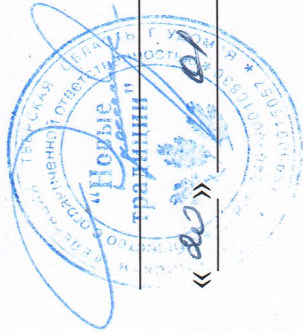


Утверждаю:

Директор МП «Новые традиции»



Дранцев А.Н.

2025 г.

Согласовано:

Заведующая МБДОУ Детский сад



«Дюймовочка»

Гребенев Н.А.

2025г.

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)

2025 г

Неделя 1

День 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 запечённые 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								
Печенье		40	4,28	0,48	28,48	136		
Чай с молоком		150	2,65	2,33	11,31	77		
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	ПР
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 пшённая вязкая с маслом и сахаром	180	4,95	1,45	32,82	164
Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Итого за завтрак:	360	8,95	10,9	53,24	346,76
2-й завтрак					
Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42
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
Суп картофельный с крупой	180	1,81	2	12,24	74
Котлета мясная с соусом	60	6,26	19,3	8,97	235
Макароны отварные с маслом	120	4,06	2,48	19,48	116
Кисель	150	0,069	0,03	19,61	79
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
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 пшѐнная 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						
Винегред 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	

Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
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	ПР
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	ПР
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 белокочанной 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
Макаронны 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	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	600	17,69	13,83	82,59	525,74	
Полдник						

Приложение N 7
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания
детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/в
сутки)**

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не менее 5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица(куры 1 кат потр/цыплята-бройлеры 1 кат потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5шт	0,6шт	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.12 по 01.09	200	234	120	140
Овощи ,зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные(готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки),бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладко сливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фито чай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47

Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим. состав (без учета т/о)			59	73
Белок. г				
Жир, г			58	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963