

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий муниципальным
дошкольным образовательным
учреждением «Детский сад

комбинированного вида № 25»

О.А. Фролова

«21» ноября 2023 г.



Примерное двухнедельное меню для детей, посещающих
муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 25»

(зимне-весенний сезон)

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Макароны отварные с сыром	130	5,66	7,95	14,77	190,05	206
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	160	1,81	2,05	10,10	90,7	252
	Бутерброд с повидлом	60	2,51	3,97	28,88	146,0	2
итого за завтрак		350	9,52	15,17	35,39	397,0	
2 завтрак	Сок	100	0,3	0	8,1	42,67	399
итого за 2 завтрак		100	0,3	0	8,1	42,67	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,24	2,16	2,67	34,83	10
	Суп картофельный с клецками	180	3,28	3,38	13,87	119,98	85
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,82	3,92	23,04	134,20	67
	Гуляш из колбасы	110	3,5	9,28	5,33	151,13	771
	Компот из сушеных фруктов	150	0,21	0	5	20,82	241
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	10,68	66,16	700
итого за обед		630	15,65	19,24	60,59	527,12	
	Капуста тушеная	120	2,48	3,87	11,32	90,12	336
	Яйцо отварное	20	1,05	0,95	0,05	24,8	13
	Кисель	180	0,09	0,09	32,0	122,44	122г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	10,01	54,08	701
	Зефир	40	0,1	0	16,0	64,8	
итого за «Уплотненный полдник»		390	5,91	5,18	69,38	356,24	
Итого за день:		1470	31,38	39,59	173,46	1323,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	3,99	9,99	20,38	192,60	69
	Какао с молоком	180	3,36	2,9	13,82	84,93	397
	Бутерброд с маслом	40	1,42	5,11	9,58	96,27	1
итого за завтрак		370	8,77	18,0	43,78	373,80	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368г
итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	21	95	
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,65	4,41	11,48	92,25	57
	Рис отварной	110	2,05	0,50	24,67	110,97	315
	Суфле из рыбы	60	5,4	12,33	9,95	82,5	268
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Напиток из сока плодово-ягодного	160	0,70	0	17,4	65,11	248
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	10,68	66,16	700
итого за обед		580	12,75	19	76,59	439,34	
«Уплотненный полдник»	Запеканка картофельная с печенью	120	2,46	6,59	20,42	167,91	291
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,27	1,64	2,76	19,12	19
	Чай с сахаром	180	9,8	2,75	9,7	43,45	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	10,01	54,08	701
итого за «Уплотненный полдник»		370	14,81	11,25	42,92	284,56	
Итого за день:		1420	37,93	48,75	184,29	1192,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,5	7,4	27,27	164,0	131
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,13	11,34	64,67	395
	Бутерброд с маслом	40	1,42	5,11	9,58	96,27	1
итого за завтрак		370	8,42	14,64	48,19	324,94	
2 завтрак	Апельсин	100	0,79	0	19,56	82,5	371
итого за 2 завтрак		100	0,79	0	19,56	82,5	
Обед	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	5
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,79	4,30	19,13	120,1	81
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	97,8	321
	Тефтели мясные	60	4,8	5,34	6,08	91,09	287
	Кисель	160	0,08	0,08	31,8	120,32	122
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	10,68	66,16	700
итого за обед		600	15,48	17,62	87,12	543,07	
	Сырники из творога	130	20,25	13,73	23,18	253,5	231
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Ацидолакт	150	2,9	3,2	4	59,0	251
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	10,01	54,08	701
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	
итого за «Уплотненный полдник»		380	27,93	19,68	72,25	531,35	
Итого за день:		1450	52,62	51,94	227,12	1192,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
	Омлет натуральный	130	7,74	22,08	2,19	242,0	215
	Какао с молоком	180	3,36	2,9	13,82	84,93	397
	Бутерброд с маслом	40	1,42	5,11	9,58	96,27	1
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,24	2,16	2,67	34,83	10
итого за завтрак		390	13,76	32,25	28,26	458,03	
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,7	9,8	368
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	8,7	9,8	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	0,83	4,94	37,56	33
	Рассольник ленинградский	180	3,31	4,84	16,79	116,64	76
	Шницели рубленые	60	10,25	7,78	10,61	142,90	282
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	117,27	194
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Компот из свежих фруктов	150	0,72	5,82	12,05	46,83	128
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	10,68	66,16	700
итого за обед		620	22,21	25,26	85,74	549,71	
	Рагу овощное	130	2,16	4,86	12,66	93,08	344
	Чай с сахаром	180	9,8	2,75	9,7	43,45	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	10,01	54,08	701
	Булочка «Веснушка»	60	6,7	5,25	46,17	258,86	473
итого за «Уплотненный полдник»		400	20,94	13,13	78,54	449,47	
Итого за день:		1510	57,31	71,04	201,24	1467,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,4	7,3	26,3	183,5	132
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,13	11,34	64,67	395
	Бутерброд с маслом	40	1,42	5,11	9,58	96,27	1
итого за завтрак		370	9,32	14,54	47,22	344,44	
2 завтрак	Сок	100	0,3	0	8,1	42,67	399
итого за 2 завтрак		100	0,3	0	8,1	42,67	
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	7,64	20,92	41
	Бульон из кур прозрачный	180	0,9	0,18	0	5,4	29
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,99	0,36	23,90	58,91	115
	Голубцы ленивые	120	6,04	5,3	13,67	139,77	298
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Компот из сушеных фруктов	150	0,21	0	5	20,82	241
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	10,68	66,16	700
итого за обед		580	12,59	7,64	63,3	334,33	
	Крупеник	130	9,78	7,02	40,94	184,29	186
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Чай с сахаром	180	9,8	2,75	9,7	43,45	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	10,01	54,08	701
итого за «Уплотненный полдник»		370	22,44	11,4	64,63	312,27	
Итого за день:		1420	44,65	33,58	183,25	1033,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,08	9,38	23,27	186,45	70
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	1,81	2,05	10,10	90,7	252
	Бутерброд с маслом	40	1,42	5,11	9,58	96,27	1
итого за завтрак		370	9,31	16,54	42,95	373,42	
2 завтрак	Сок	100	0,3	0	8,1	42,67	399
итого за 2 завтрак		100	0,3	0	8,1	42,67	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,50	1,1	3,40	34,96	20
	Суп картофельный с крупой	180	1,56	2,04	10,29	65,88	80
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,82	3,92	23,04	134,20	67
	Яйцо отварное	20	1,05	0,95	0,05	24,8	13
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Компот из сушеных фруктов	150	0,21	0	5	20,82	241
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	10,68	66,16	700
итого за обед		570	11,09	9,77	54,87	396,17	
	Винегрет овощной	120	1,62	3,39	10,23	101,92	45
	Чай с сахаром	180	9,8	2,75	9,7	43,45	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	10,01	54,08	701
	Печенье	30	1,20	1,0	27,02	75,26	
итого за «Уплотненный полдник»		360	14,9	7,41	56,96	274,71	
Итого за день:		1400	35,6	33,72	162,88	1086,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	5,9	5,29	23,44	145,0	112
	Какао с молоком	180	3,36	2,9	13,82	84,93	397
	Бутерброд с маслом	40	1,42	5,11	9,58	96,27	1
итого за завтрак		380	10,68	13,3	46,84	326,2	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95,0	368г
итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	21	95,0	
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	7,64	20,92	41
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,35	3,97	13,64	92,1	67
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,64	2,88	25,35	142,0	166
	Рыба, тушенная с овощами	60	8,20	3,8	1,5	73,8	247
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Напиток из сока плодово-ягодного	160	0,70	0	17,4	65,11	248
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	10,68	66,16	700
итого за обед		630	20,34	12,45	78,62	482,44	
«Уплотненный полдник»	Котлеты картофельные	140	2,76	6,25	24,5	118,28	139
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	5
	Кисель	180	0,09	0,09	32,0	122,44	122г
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	10,01	54,08	701
итого за «Уплотненный полдник»		390	5,89	10,17	69,59	342,4	
Итого за день:		1510	38,5	36,42	216,05	1246,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	5,69	9,16	23,17	198	68
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,13	11,34	64,67	395
	Бутерброд с маслом	40	1,42	5,11	9,58	96,27	1
итого за завтрак		370	9,61	16,4	44,09	358,94	
2 завтрак	Апельсин	100	0,79	0	19,56	82,5	371
итого за 2 завтрак		100	0,79	0	19,56	82,5	
	Свекольник	180	1,47	3,6	10,15	106,98	58
	Капуста тушеная	120	2,48	3,87	11,32	90,12	336
	Птица отварная	65	15,60	15,6	0,83	207,74	181
	Кисель	160	0,08	0,08	31,8	120,32	122
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	10,68	66,16	700
итого за обед		565	22,23	23,65	64,78	591,32	
«Уплотненный полдник»	Пудинг из творога	130	10,68	13,99	31,63	280,67	235
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Йогурт питьевой	140	2,9	3,2	4,0	59,0	251
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	10,01	54,08	701
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	70	2,7	1,2	40,0	126,46	454
итого за «Уплотненный полдник»		400	19,14	20,02	89,62	550,66	
Итого за день:		1430	51,77	60,07	218,05	1583,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,28	8,38	18,5	170,14	66
	Какао с молоком	180	3,36	2,9	13,82	84,93	397
	Бутерброд с маслом	40	1,42	5,11	9,58	96,27	1
Итого за завтрак		370	10,06	16,39	41,9	354,34	
Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,7	9,8	368
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	8,7	9,8	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	0,83	4,94	37,56	33
	Суп крестьянский	180	3,98	2,6	16,69	124,39	39
	Рис отварной	120	2,05	0,50	24,67	110,97	315
	Котлеты рубленные	60	10,25	7,78	10,61	142,90	282
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Компот из свежих фруктов	150	0,72	5,82	12,05	46,83	128
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,5	10,68	66,16	700
Итого за обед		620	20,52	19,29	82,05	551,16	
Ужин («Потенный ник»)	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	97,8	321
	Рыба, запеченная в омлете	60	9,64	2,77	1,75	64,0	251
	Чай с сахаром	180	9,8	2,75	9,7	43,45	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	10,01	54,08	701
Итого за «Потенный ник»		390	24,17	9,63	37,81	259,33	
Итого за день:		1480	55,15	45,71	170,46	1174,63	

M

»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Запеканка из творога	120	11,97	8,27	29,21	246,0	237
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	351
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,13	11,34	64,67	395
	Бутерброд с маслом	40	1,42	5,11	9,58	96,27	1
итого за завтрак		370	16,47	16,87	54,11	437,39	
2 завтрак	Сок	100	0,3	0	8,1	42,67	399
итого за 2 завтрак		100	0,3	0	8,1	42,67	
обед	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,24	2,16	2,67	34,83	10
	Суп рыбный	180	6,64	5,2	11,56	119,7	97
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	117,27	194
	Печень по-строгановски	110	10,33	7,94	4,88	137,07	104
	Компот из сушеных фруктов	150	0,21	0	5	20,82	241
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	10,68	66,16	700
итого за обед		640	25,43	20,03	63,05	495,85	
	Оладьи с маслом	150	9,35	8,63	81,39	344,25	286
	Чай сладкий с молоком	180	2,8	2,91	15,9	98,35	138
	Повидло	20	0,08	0	12,8	54,0	
	Пастила	40	0,2	0	32	129,6	
итого за полдничный десерт		390	12,43	11,54	142,09	626,2	
итого за день:		1500	54,63	48,44	267,35	1602,11	

M

»

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Итого за 10 дней:	42	47	203	1400

»М

:5»