

Заведующий МДОУ «Детский сад п. Коминтерн»

Терентьева Л.С.
Приказ № 108 от 30.08.2024г



**10-тидневное цикличное меню для детей от 1,5 до 3-х лет
понедельник неделя 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,67	7,52	10,48	173,87	1,15	99
	Бутерброд с маслом	20/4	1,84	5,66	10,97	102	0	1
	Чай с сахаром	180	0,4	0,01	6,99	28	0,02	392
Всего в завтрак:		354	6,91	13,19	28,44	303,87	1,17	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,36	0,36	8,8	89,5	3,8	338
Всего во второй завтрак:		95	0,36	0,36	8,8	89,5	3,8	
	Икра свекольная	30	0,69	2,04	3,54	32,7	1,98	126
	Рассольник на м/к бульоне	180	8,228	11,24	14,4	189,59	11,82	50/30
	Жаркое по домашнему с мясом	150	8,85	9,05	16,17	203,12	3,4	96
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,68	94	0,00	80
Всего в обед:		550	22,43	20,37	77,72	591,32	92,23	
полдник	Булочка «Веснушка»	60	3,90	3,06	26,93	151	0	473
	Кисель	150	0,3	0,016	20,21	98	0,36	376
Всего в полдник:		210	4,2	3,076	47,14	249	0,36	
ужин	Каша рисовая молочная	180	5,83	10,18	26,67	220,63	1,61	98
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	18	98,9	0,1	395
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,20	21,40	97	00	114
Всего в ужин		400	10,93	12,78	66,07	416,53	1,71	
ИТОГО		1609	44,83	49,78	150,45	1650,12	99,27	

10-тидневное цикличное меню для детей от 1,5 до 3-х лет
вторник неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйца вареные	40	2,60	2,50	0,27	34	-	209
	Макароны отварные с маслом	130	4,9	0,59	27,66	135,46	00	204
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,15	4,58	9,7	92,6	0,04	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Всего в завтрак:		352	12,99	9,67	48,26	332,06	1,02	
Второй завтрак	Сок фруктовый	120	0,39	0	8,75	36,98	1,7	399
Всего во второй завтрак:		120	0,39	0	8,75	36,98	1,7	
	Салат из соленых огурцов	40	0,3	2,68	1,49	30,2	0,39	35
	Суп с мучными клецками на курином бульоне	180	5,62	7,7	17,1	195,19	10,73	37/28
	Капуста тушеная с мясом курой	150	14,29	11,71	9,73	201	3,27	336
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,68	94	0,00	80
Всего в обед:		540	23,18	25,88	97,43	735,74	38,92	
полдник	Пряник	50	2,34	1,7	27,8	183	0	612
	Йогурт	150	4,2	3,75	16,5	117	0	536
Всего в полдник:		200	6,54	5,45	44,3	300	0,0	
ужин	Пудинг творожный	150	16,38	14,71	17,89	266,7	0,8	128
	Соус молочный сладкий	30	0,52	1,3	3,1	26,1	0,1	449
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,20	21,40	97	00	114
Всего в ужин		400	19,42	16,23	52,59	430,8	3,73	
ИТОГО		1587	62,52	57,23	251,33	1835,58	45,37	

**10-тидневное цикличное меню для детей от 1,5 до 3-х лет
среда неделя 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша пшеничная молочная	150	5,3	7,89	19,85	178,18	1,15	96
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3,15	4,58	9,7	92,6	0,04	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего в завтрак:		360	12,12	15,66	45,37	377,78	2,62	
Второй завтрак	яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
Всего во второй завтрак:		95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,2	1,1	3,1	27,11	00	12
	Щи со свежей капусты	180	4,93	8,2	13,16	143,94	27,32	55/14
	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	6,2	1,98	94,5	0,57	277
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	110	4,97	3,26	30,0	169,0	0,50	166
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,68	94	00	80
Всего в обед:		570	21,74	20,7	88,18	625,39	37,55	
полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Вафли	20	0,56	0,66	15,5	70,0	0	607
Всего в полдник:		200	3,41	3,07	29,86	161	1,17	
ужин	Соус томатный с овощами	30	0,32	1,1	1,95	19,7	0,47	349
	Пюре из гороха с маслом	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,035	161
	Чай с лимоном	180/4	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,20	21,40	97	00	114
Всего в ужин		404	20,42	9,82	74,54	448,79	3,335	
ИТОГО		1631	58,07	49,63	247,26	1654,76	54,175	

**10-тидневное цикличное меню для детей от 1,5 до 3-х лет
четверг неделя 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,62	0,25	21,92	101	---	185
	Бутерброд с маслом	20/4	1,84	5,66	10,97	102	0	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Всего в завтрак:		350	7,13	8,25	47,2	292	1,2	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
Всего во второй завтрак:		95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	
	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37,56	0,53	33
	Суп рисовый на м/к бульоне	150	1,18	4,57	8,74	54,45	4,95	80/30
	Макароны отварные	120	4,61	0,65	24,91	124,08	00	204
	Рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	1,25	247
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,68	94	00	80
Всего в обед:		560	15,25	11,07	72,45	426,09	81,73	
полдник	Пирог открытый	50	3,1	1,61	27,66	137,5	0,4	459
	Снежок	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
Всего в полдник:		200	7,45	5,36	33,66	212,5	1,45	
ужин	Вареники ленивые с маслом	180	24,67	0,22	25,50	398,7	0,33	230
	Чай с сахаром	180/4	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Соус молочный	20	0,039	0,11	2,65	20,3	0,065	351
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,20	21,40	97	00	114
Всего в ужин		424	27,169	0,45	59,54	556	0,425	
ИТОГО		1629	57,38	25,48	222,16	1530,29	89,5	

10-тидневное цикличное меню для детей от 1,5 до 3-х лет
пятница неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша геркулесовая молочная	150	4,5	8,46	18,45	170,12	1,15	93
	Бутерброд с маслом	20/4	1,84	5,66	10,97	102	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего в завтрак:		354	9,04	16,52	47,42	371,02	1,25	
Второй завтрак	Груша	95	0,38	0,29	9,31	43,7	4,75	368/a
Всего во второй завтрак:		95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	
	Салат из капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	20
	Свекольник на м/к бульоне	180	5,33	9,15	16,22	166,19	16,99	34/30
	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	6,2	1,98	94,5	0,57	277
	Каша гречневая	110	20,4	2,92	110,67	58,48	0,0	186
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17	79,2	00	115
Всего в обед:		550	35,33	19,19	167,59	490,38	28,01	
полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	5,58	85,0	2,05	400
	Ватрушка	50	6,33	10,91	17,84	194,0	0,03	458
Всего в полдник:		200	10,91	14,99	23,42	279,0	2,08	
ужин	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,27	1,5	38
	Картофель аппетитный	150	3,56	4,8	23,4	148,6	24,5	205
	Чай с лимоном	180/4	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,20	21,40	97	00	114
Всего в ужин		404	6,96	5,05	55,51	289,87	28,83	
ИТОГО		1603	62,62	56,13	282,61	1472,07	69,67	

10-тидневное цикличное меню для детей от 1,5 до 3-х лет
понедельник неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,68	7,52	11,48	143,39	1,15	91
	Бутерброд с маслом	20/4	1,84	5,66	10,97	102,0	0	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Всего в завтрак:		354	9,19	15,52	36,76	334,4	2,35	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
Всего во второй завтрак:		95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,5	2,7	3,3	37,97	3,1	21
	Суп пшеничный на м/к бульоне	150	0,95	3,045	10,23	72,15	0,45	161/30
	Макаронник с мясом	120	9,53	8,8	25,01	233	0,29	292
	Соус томатный	20	0,21	0,01	1,3	13,1	0,31	462
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17	79,2	00	115
Всего в обед:		520	13,42	14,97	77,66	520,17	4,45	
полдник	Пирог открытый с повидлом	50	3,1	1,61	27,66	137,5	0,4	459
	Кисель	150	0,3	0,016	20,21	98	0,36	376
Всего в полдник:		200	3,4	1,626	47,87	235,5	0,76	
	Рагу из овощей	180	2,75	6,84	22,68	165,6	56,75	192
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,41	14,36	91	1,17	395
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,17	94	00	79
Всего в ужин		400	8,4	9,57	56,21	350,6	57,92	
ИТОГО		1569	34,79	41,97	227,81	1484,37	70,23	

10-тидневное цикличное меню для детей от 1,5 до 3-х лет
вторник неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,09	124,93	0,16	77
	Бутерброд сыром	20/8/4	3,15	4,58	9,7	92,6	0,04	3
	Салат морковный	40	0,49	2,67	5,1	44,15	1,9	21
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Всего в завтрак:		350	14,34	18,72	32,25	352,68	3,27	
Второй завтрак	Груша	95	0,38	0,29	9,31	43,7	4,75	368/a
Всего во второй завтрак:		95	0,38	0,29	9,31	43,7	4,75	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	20
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150	1,5	3,48	11,4	82,7	9,06	44
	Плов с курами	160	16,0	14,78	26,76	304,0	0,41	304
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,68	94,0	0,0	80
Всего в обед:		540	21,21	20,82	75,67	576,66	97,45	
Полдник	Пряник	50	4,1	1,7	27,9	197,5	0,1	612
	Йогурт	150	4,2	3,75	16,5	117,0	0,0	536
Всего в полдник:		200	8,3	5,45	44,4	196,0	0,1	
	Капуста тушеная с томатом	180	3,69	5,49	11,61	110,34	88,2	200
	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,99	36,0	0,027	392
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,17	94	0,0	79
Всего в ужин:		400	6,78	5,83	39,77	240,34	0,79	
ИТОГО		1585	51,01	51,11	201,4	1409,38	106,36	

10-тидневное цикличное меню для детей от 1,5 до 3-х лет
среда неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,62	0,25	21,92	101,0	---	185
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,17	1,0	394
	Бутерброд сыром	20/8/4	3,15	4,58	9,7	92,6	0,04	3
Всего в завтрак:		336	7,99	6,78	43,55	267,77	1,04	
Второй завтрак	яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
Всего во второй завтрак:		95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	
Обед	Салат из свеклы	40	0,63	2,07	7,86	52,6	3,46	28
	Щи из свежей капусты	150	3,79	10,01	12,18	164,2	25,3	55/30
	Биточки из говядины	60	8,43	6,87	6,14	119,2	0,69	161
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	110	4,97	3,26	30,0	169	0,5	166
	Соус томатный с овощами	20	0,21	0,01	1,3	13,1	0,31	349
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,68	94,0	0,0	80
Всего в обед:		570	21,77	20,105	97,98	696,85	30,56	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	400
	Бутерброд с повидлом	20/15	1,62	0,17	14,056	64,4	0,007	2
Всего в полдник:		215	7,1	5,05	23,126	166,4	2,467	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55,0	1,25	247
	Каша гречневая рассыпчатая	140	28,56	4,09	81,87	154,9	00	186
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,0	79
Всего в ужин:		400	35,89	7,15	100,35	285,9	2,67	
ИТОГО		1616	73,13	39,47	274,3	1458,72	46,237	

**10-тидневное цикличное меню для детей от 1,5 до 3-х лет
четверг неделя 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	4,5	8,46	18,45	170,12	1,15	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397
	Бутерброд с маслом	20/4	1,84	5,66	10,97	102,0	0	1
Всего в завтрак:		354	10,01	17,31	45,24	379,12	2,58	
Второй завтрак	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368/a
Всего во второй завтрак:		95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	
	Икра кабачковая	30	0,6	2,4	5,34	45,3	0	121
	Суп гороховый на м/к бульоне	150	8,37	7,5	15,17	160,41	8,94	36/30
	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,34	8,28	2,19	124,6	0,006	278
	Макароны отварные	120	30,73	4,39	166,01	82,72	0,00	204
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,68	94,0	0,0	80
Всего в обед:		570	53,01	22,905	229,21	591,78	9,25	
Полдник	Булочка домашняя	60	2,73	4,7	20,22	133,5	0,0	469
	Снежок	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
Всего в полдник:		210	7,08	8,45	26,22	208,5	0,54	
Ужин	Каша пшенная молочная	180	6,4	9,47	23,82	192,4	1,38	96
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,17	94	0,0	79
Всего в ужин:		400	9,5	9,81	52,98	326,4	1,41	
ИТОГО		1555	79,98	58,8	362,96	1547,6	23,28	

10-тидневное цикличное меню для детей от 1,5 до 3-х лет
пятница неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный	130	16,14	14,4	17,6	262	0,76	128
	Соус молочный (на сгущенном молоке)	20	7,7	18,1	53,03	40,6	0,7	351
	Бутерброд с маслом	20/4	1,84	5,66	10,97	102,0	0	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Всего в завтрак:		350	25,74	38,18	91,59	444,6	1,49	
Второй завтрак	Груша	95	0,38	0,29	9,31	43,7	4,75	368/a
Всего во второй завтрак:		95	0,38	0,29	9,31	43,7	4,75	
	Салат из репчатого лука	40	0,79	3,7	4,6	55,26	5,7	11
	Борщ	150	3,94	6,43	10,13	113,0	16,97	25/30
	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	6,2	1,98	94,5	0,57	277
	Каша перловая	110	3,08	3,9	32,12	141,3	0,029	191
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,0	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	19,68	94,0	0,0	80
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,0	79
Всего в обед:		570	19,74	22,42	80,37	602,76	114,77	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	5,58	85,0	2,05	400
	пряник	50	3	3,9	29,8	166,8	0	612
Всего в полдник:		200	7,58	7,98	35,38	251,8	2,05	
Ужин	Рыба в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75,0	0,13	249
	Рис отварной с маслом	120	2,4	2,68	24,98	133,5	1,12	165
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,17	94	0,0	79
Всего в ужин:		400	15,32	6,16	53,0	331,5	2,67	
ИТОГО		1615	68,76	75,03	269,65	1674,36	125,7	