



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ № 16
«Ласточка» ст. Новорождественской
Л.В. Пантюхова
Приказ № 131-р от 25.04.2021г



**Циклическое двухнедельное меню для детей дошкольного возраста,
находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 8-10,5 часов
(возрастная группа от 1,5 до 3 лет включительно)**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витами С, мг
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
7.1-130	Каша манная молочная жидкая	130	4,1	2,9	20,5	124,6	0,2
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	335	9,9	6,5	67,7	369,1	0,9
Второй завтрак							
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
	ИТОГО	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
Обед							
3.6-40	Икра морковная	40	0,7	3,0	2,8	41,3	1,0
10.3-180	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,1	5,2	63,5	5,9
12.1-60	Биточки рыбные	60	8,3	3,1	12,0	109,1	0,1
13.5-120	Рагу из овощей	120	1,8	6,4	15,5	127,2	8,2
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	590	15,4	17,2	66,0	478,4	17,1
Полдник							
16.3-90	Оладьи	90	6,6	10,2	48,8	313,7	0,1
11.2-20	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
5.11-150	Ряженка	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	260	12,2	15,2	66,0	448,6	1,3
	ВСЕГО	1280	37,9	39,3	209,7	1338,9	28,9

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак							
9.2-150	Запеканка из творога	150	26,4	6,1	47,0	348,5	0,3
11.2-20	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	350	30,2	8,1	85,0	530,6	1,4
Второй завтрак							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	ИТОГО	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
Обед							
3.2-40	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,6	3,6	1,3	44,6	5,8
10.1-180	Свекольник	180	1,6	3,7	8,4	73,0	3,2
12.5-60	Пудинг из говядины	60	11,5	14,5	0,6	179,3	0,1
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,76	4,16
5.8-150	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,5	83,8	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	590	18,3	26,1	67,6	582,3	13,4
Полдник							
16.2-60	Сдоба	60	4,9	4,0	34,6	193,1	0,0
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	ИТОГО	240	9,94	9,76	43,72	301,22	0,444
	ВСЕГО	1330	59,9	44,1	199,1	1432,8	21,2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.8-50	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,4	2,1	2,8	35,5	2,1
5.1-150	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,6	46,7	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	380	17,0	21,5	32,1	389,8	2,4
Второй завтрак							
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
	ИТОГО	95	0,38	0,38	9,88	42,75	9,5
Обед							
2.2-40	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,3	0,1	0,9	5,3	2,0
10.2-180	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	2,8	5,6	53,1	4,0
12.3-60	Шницель мясной	60	8,9	7,4	11,7	149,1	0,1
11.1-25	Соус красный основной	25	0,3	0,6	2,4	16,6	0,2
13.6-110	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,4	5,1	28,2	164,9	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	605	16,3	16,4	71,6	499,5	12,2
Полдник							
19.1-80	Запеканка манная со свежими плодами	80	3,5	2,4	18,7	110,1	0,5
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,3	2,6	13,8	85,0	0,0
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
	ИТОГО	250	6,8	5,0	47,3	263,0	1,3
	ВСЕГО	1330	40,5	43,3	161,0	1195,0	25,4

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак							
7.2-130	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	130	4,1	3,9	18,4	125,3	0,2
5.3-150	Какао с молоком	150	1,9	0,3	19,5	88,7	0,5
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	325	11,7	9,0	53,1	340,1	0,8
Второй завтрак							
5.11-150	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,0
Обед							
3.6-40	Икра свекольная	40	0,7	3,0	2,8	41,3	1,0
10.5-180	Суп из овощей на мясном бульоне	180	1,5	4,4	8,1	78,8	3,8
12.7-170	Плов из отварной птицы	170	22,6	17,3	26,5	351,9	1,7
5.5-150	Напиток из шиповника	150	0,5	0,0	17,3	71,2	45,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	580	28,0	25,1	74,7	635,1	51,5
Полдник							
9.5-90	Сырники из творога	90	14,6	3,1	21,4	172,3	0,4
11.2-20	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	ИТОГО	260	17,5	5,0	35,3	255,0	6,6
	ВСЕГО	1315	61,5	42,3	169,2	1301,0	59,8

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак							
6.2-130	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	130	3,6	1,1	12,7	76,0	0,5
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	335	9,365	4,705	59,825	320,505	1,27
Второй завтрак							
1.1-95	Фрукты свежие (бананы)	95	1,4	0,1	20,0	84,6	9,5
	ИТОГО	95	1,4	0,1	20,0	84,6	9,5
Обед							
3.4-40	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	1,8	1,0	22,1	1,2
10.6-180	Рассольник ленинградский	180	1,7	4,3	11,0	89,7	3,1
12.9-100	Печень говяжья по-строгановски	60/40	15,4	14,2	4,9	208,5	10,2
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,76	4,16
5.9-150	Кисель из повидла	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	530	21,7	24,6	82,7	638,4	18,7
Полдник							
16.1-60	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	3,2	3,9	33,5	181,8	0,00
5.11-150	Кефир	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	210	7,4	7,2	39,6	252,7	1,0
	ВСЕГО	1170	39,9	36,6	202,1	1296,2	30,4
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	6425,0	239,7	205,5	941,0	6563,9	165,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак							
7.1-130	Каша манная молочная жидкая	130	4,1	2,9	20,5	124,6	0,2
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	325	10,1	7,7	47,5	298,4	1,2
Второй завтрак							
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
	ИТОГО	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
Обед							
3.6-40	Икра морковная	40	0,7	3,0	2,8	41,3	1,0
10.8-180	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	180	1,6	4,3	9,3	82,1	3,6
12.5-60	Пудинг из говядины	60	11,5	14,5	0,6	179,3	0,1
13.2-110	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,9	23,0	137,8	0,0
5.8-150	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,5	83,8	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	580	20,8	26,0	76,1	616,1	4,8
Полдник							
6.2-90	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	90	2,5	0,8	8,8	52,6	0,4
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
	ИТОГО	300	14,0	15,6	29,0	310,5	1,6
	ВСЕГО	1300	45,3	49,7	162,5	1267,8	17,1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак							
7.3-130	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,3	2,9	18,9	114,5	0,8
5.3-150	Какао с молоком	150	1,9	0,3	19,5	88,7	0,5
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,3	2,6	13,8	85,0	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	330	8,6	6,1	67,3	358,5	1,3
Второй завтрак							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0
	ИТОГО	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0
Обед							
3.6-40	Икра свекольная	40	0,7	3,0	2,8	41,3	1,0
10.2-180	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	2,8	5,6	53,1	4,0
12.10-60	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	60	6,8	9,2	7,3	139,1	0,0
11.1-25	Соус красный основной	25	0,3	0,6	2,4	16,6	0,2
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,76	4,16
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	615	13,7	20,1	65,4	497,2	11,2
Полдник							
9.4-90	Вареники ленивые	90	12,7	4,4	13,1	142,2	0,2
5.11-150	Ряженка	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,0
8.2-48	Яйцо вареное	24,2	6,1	5,5	0,3	75,2	0,0
	ИТОГО	264,2	23,0	13,2	19,5	288,3	1,2
	ВСЕГО	1359,2	46,7	39,6	154,9	1162,7	19,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак							
9.1-150	Пудинг творожный запеченный	150	20,9	5,3	39,5	289,6	0,3
11.2-20	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
5.1-150	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,6	46,7	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	350	24,6	7,3	77,3	470,7	0,5
Второй завтрак							
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
	ИТОГО	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
Обед							
2.2-40	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,3	0,1	0,9	5,3	2,0
10.7-180	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4,1	3,0	11,3	89,0	2,3
12.2-60	Котлеты рыбные любительские	60	7,3	5,9	4,7	100,9	0,6
13.5-120	Рагу из овощей	120	1,8	6,4	15,5	127,2	8,2
5.9-150	Кисель из повидла	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	590	16,3	15,6	81,4	530,7	13,1
Полдник							
20.1-90	Суфле картофельно-морковное "розовое"	90	3,1	3,2	11,9	88,9	6,0
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	ИТОГО	290	5,2	6,9	18,3	156,1	13,2
	ВСЕГО	1325	46,5	30,2	187,0	1200,3	36,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	380	18,3	22,9	36,3	424,0	2,3
Второй завтрак							
5.11-150	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1
Обед							
3.4-40	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	1,8	1,0	22,1	1,2
10.9-180	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,2	2,4	5,3	51,9	3,3
12.8-60	Суфле из цыплят	60	16,1	16,1	1,3	214,4	0,6
13.4-120	Капуста тушеная	120	3,1	4,0	8,4	88,4	21,2
5.5-150	Напиток из шиповника	150	0,5	0,0	17,3	71,2	45,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	590	24,8	24,6	53,3	539,9	71,3
Полдник							
9.6-100	Запеканка из творога с морковью	100	7,5	8,1	8,8	138,4	1,0
11.2-20	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	ИТОГО	300	14,0	15,6	29,0	310,5	1,6
	ВСЕГО	1420	61,3	66,4	124,8	1345,4	76,2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак							
7.2-130	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	130	4,1	3,9	18,4	125,3	0,2
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	325	10,1	8,7	45,4	299,1	1,2
Второй завтрак							
1.1-95	Фрукты свежие (бананы)	95	1,4	0,1	20,0	84,6	9,5
	ИТОГО	95	1,4	0,1	20,0	84,6	9,5
Обед							
3.2-40	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,6	3,6	1,3	44,6	5,8
10.10-180	Суп картофельный с рыбой	180	6,8	3,2	9,5	94,9	4,0
12.9-100	Печень говяжья по-строгановски	60/40	15,4	14,2	4,9	208,5	10,2
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,76	4,16
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	530	27,4	25,5	63,1	595,0	26,0
Полдник							
16.1-60	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	3,2	3,9	33,5	181,8	0,00
5.11-150	Кефир	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	210	7,4	7,2	39,6	252,7	1,0
	ВСЕГО	1160	46,2	41,5	168,0	1231,3	37,7

	ВСЕГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ	6425	239,7	205,5	941,0	6563,9	165,7
	ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	6564,2	245,9	227,4	797,2	6207,5	186,9
	ВСЕГО за 10 дней	12989,2	485,6	432,9	1738,1	12771,3	352,6
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1298,92	48,6	43,3	173,8	1277,1	35,3

Примечание:

1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.
2. После 1 марта не рекомендуется использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Разработано:

Заместитель директора по питанию МКУ СО "ЦСР" МОТР

Р.М. Зельцман