

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 52»

Н.Ю. Кутарева



Циклическое двухнедельное меню

Для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, с 12 часовым

пребыванием в дошкольном образовательном учреждении

«Детский сад №52», в соответствии с физиологическими нормами

потребления продуктов питания.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Нормы	Количество	Нормы	Нормы	Нормы
Завтрак								
	Каши	г	130					130,0
	сorghum/сorghum							
	Кофейный напиток	г	160	4,8		83,8		160,0
	Хлеб пшеничный	г	35	4,1		8,4	7,1	130,4
	Мол. до стывающее	г	5					
	Итого за завтрак							468,4
2 завтрак								
	Сок	мл	100	100		1,0	0,2	13,1
Обед								
	Салат из свеклы	г	30	0,8			4,4	28
	Щи	г	130	7,6		8,3	8,3	138,9
	Итого за обед							166,9
Полдник								
	Йогурт	г	110	9,4		1,0		118,0
	Пирог с картошкой	г	30	7,3		2,5	15,6	19,1
	Апельсин	г	50	0,9				34
	Итого за полдник		210	16,6		3,5	15,6	120
Ужин								
	Ябло. вар.	г	40	5,1		4,6	0,3	63,0
	Чай сладкий	г	200	0,2		0,0	12,0	49,0
	Рожки овсяные	г	130	4,7		4,7	20,7	197,2
	Хлеб пшеничный	г	40	4,3		0,6	20,1	126,3
	Итого за ужин		400	7,6		9,9	52,8	434,7
	Итого за день		1550	66,82		64,46	298,51	1849,2

1 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Каша геркулесовая	150	6,1	3,6	32,7	187,1	
Кофейный напиток	160	4,8	5,3	23,6	160,9	
Хлеб пшеничный Масло сливочное	35 5	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	350	15	17,3	63,4	468,4	
2 завтрак						
Сок	100	100	1,0	0,2	15,1	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,8	0,0	4,4	20	
Щи на кур. бульоне	150	7,62	8,36	6,82	138,9	
Плов с курой	120	4,7	4,7	29,7	197,2	
Компот	150	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	490	25,92	19,86	95,02	680	
Полдник						
Йогурт	110	9,4	3,0	13,4	118,0	
Пирог с картошкой	50	7,2	2,5	35,6	1,9,1	
Апельсин	50	0,9	0,1	3	34	
Итого за полдник	210	16,6	5,5	49	120	
Ужин						
Яйцо вар.	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
Чай сладкий	200	0,2	0,0	12,0	49,0	
Рожки отварные	120	4,7	4,7	29,7	197,2	
Хлеб пшеничный	40	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	400	7,6	20,9	53,9	434,7	
Итого за день	1550	66,82	64,46	294,02	1849,2	

2 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Каша «Дружба»	150	13,27	8,65	19,33	270,30	
Какао на молоке	160	3,7	3,0	14,5	106,1	
Хлеб пшеничный	35	4,1	8,4	7,1	120,4	
Масло сливочное	5					
Итого за завтрак	350	29,8	21,4	25,7	420,6	
2 завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	98	47	
Обед						
Огурец свежий	30	0,24	0,0	2,52	11,4	
Борщ на м/к бульоне со смет.	150	6,22	8,62	13,54	166,28	
Жаркое по- домашнему с мясом	130	15,72	18,80	16,61	191,74	
Компот	150	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	500	24,68	23,01	105,15	722,43	
Полдник						
Пирог с яйцом	60	6,0	6,4	8,4	115,2	
Сок	140	1,72	0,56	29	125,6	
Итого за полдник	200	7,72	6,96	37,4	240,8	
Ужин						
Яйцо вар ½	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
Гороховое пюре	150					
Чай сладкий	180	0,2	0	13	50,4	
Хлеб пшеничный	30	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	400	17,77	9,25	57,43	446,1	
Итого за день						
	1550	80,3	61,02	323,68	2200	

3 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Каша рисовая	150	5,4	5,9	35,8	217,7	
Кофейный напиток	160	4,8	5,3	23,6	160,9	
Хлеб пшеничный с маслом	30 5	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	350	24,6	20,8	71,1	569,4	
2 завтрак						
сок	100	1,0	0,2	15,1	66,2	
Обед						
Помидор свежий	30	0,48	0,06	1,8	9	
Суп с рыбными консервами	150	5,46	6,42	11,76	166,22	
Греча отварная	100	5,6	4,7	26,7	171,4	
Гуляш из печени	50	8,22	8,69	9,69	141,55	
Компот	150	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	520	25,78	26,22	81,87	635,76	
Полдник						
Йогурт	110	6,0	6,4	8,4	115,2	
Пряники	40	2,8	12	23,6	212	
Груша	50					
Итого за полдник	200	8,1	15,8	35,3	315,3	
Ужин						
Сырники творожные с вареньем	100 20	6,23	8,83	25,65	248,6	
Чай сладкий	200	0,2	0	13	50,4	
Хлеб пшеничный	40	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	400	10,73	9,43	63,75	424,4	
Итого за день	1570	70,71	72,75	273,02	2033,86	

4 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Омлет с зеленым горошком	125	15,7	7,1	40,4	288,1	
Какао	180	3,7	3,	14,5	106,1	
Хлеб пшеничный с масло сливочное	40 5	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	350	23,5	18,5	62	514,6	
2 завтрак						
Сок	100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед						
Салат из св. огурцов	30	0,36	1,5	3,42	21,76	
Суп гороховый на мясо-костном бульоне	150	5,19	4,9	5,1	82,77	
Котлета мясная	40	15	15	19,2	271,8	
Картофельное пюре	120	3,5	1,2	22,0	112,8	
Компот	150	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	530	24,06	19,7	82,12	589,86	
Полдник						
Молоко кипяченое	150	0,0	0,0	21	84	
Пирог с капустой	50	2,22	6	22,32	80,7	
Итого за полдник	200	2,22	6	43,32	164,7	
Ужин						
Каша манная	170	10,83	10,53	33,16	168,91	
Чай сладкий	200	0,2	0	13	50,4	
Хлеб пшеничный	30	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	400	15,3	26,46	71,26	344,71	
Итого за день	1580	65,51	70,96	213,2	1660,87	

5 день

Сад						
	выхо д	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Каша пшеничная	150	5,4	5,9	35,8	217,7	
Кофейный напиток	160	4,8	5,3	23,6	160,9	
Хлеб пшеничный с масло сливочное	30 5	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	350	14,3	19,6	66,5	499	
2 завтрак						
Сок	100	0,9	0,1	3	34	
Обед						
Кукуруза консервир.	30	0,78	0,06	2,94	15,6	
Лапша курин	150	6,5	6,7	8,5	120,2	
Рис отварной	100	3,5	1,2	22,0	112,8	
Тефтели рыбные	50	7,9	3,8	6,9	93,1	
Компот	150	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	470	23,08	12,76	93,04	573,5	
Полдник						
Печенье	20	7,2	2,5	35,6	1,9,1	
Кисель	180	0,0	0,0	21	84	
Итого за полдник	200	9,88	13,4	17,02	228	
Ужин						
Овощи тушеные	190	6,01	4,49	19,86	158,59	
Чай сладкий	180	0,2	0	13	50,4	
Хлеб пшеничный	30	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	400	10,51	5,09	57,96	334,39	
Итого за день	1520	57,8	57,14	217,79	6785,73	

6 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Каша пшенная	150	11,02	15,4	44,90	287,62	
Кофейный напиток	160	4,8	5,3	23,6	160,9	
Хлеб пшеничный с маслом слив.	30 5	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	350	19,92	29,1	75,6	568,92	
2 завтрак						
Сок	100	0,4	0,4	98	47	
Обед						
Суп картофельный с курой	150	0,77	3,0	6,84	43,52	
Гуляш из курицы	50	5,46	6,42	11,76	166,22	
Рис отварной	100	11,03	8,87	27,84	202,90	
Компот	150	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	490	23,82	21,23	94,2	617,12	
Полдник						
Йогурт	100	9,4	3,0	13,4	118,0	
Плюшка	50	7,2	2,5	35,6	194,1	
Банан	50					
Итого за полдник	200	17	5,9	147	359,1	
Ужин						
Овощи тушеные с курой	180	9,5	0,7	18,6	118,7	
Чай сладкий	180	0,2	0	13	50,4	
Хлеб пшеничный	30	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	400	19,1	5,9	57	357,5	
Итого за день	1540	80,84	62,33	388,9	1968,84	

7 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Кабачковая икра	35	0,0	2,1	2,1	27	
Печень под омлетом	120	5,4	5,9	35,8	217,7	
Какао	160	3,7	3,	14,5	106,1	
Хлеб пшеничный с масло сливочное	30 5	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	350	23,61	32,2	25,93	552,42	
2 завтрак						
Яблоко	100	1,0	0,2	15,1	66,2	
Обед						
Огурец свежий	30	0,48	0,06	1,8	9	
Щи на м/к бульоне со смет.	150	6,5	6,7	8,5	120,2	
Котлета мясная	40	4,3	11,6	10,3	162,8	
Компот	150	1,4	0,0	31,7	132,4	
Пюре картофельное	120					
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	530	14,37	20,84	70,51	510,28	
Полдник						
Сок	160	6,0	6,4	8,4	115,2	
Пряник	40	1,72	0,56	29	125,6	
Итого за полдник	200	7,72	6,96	37,4	240,8	
Ужин						
Лапша молочная	170	15,7	7,1	40,4	288,1	
Чай сладкий	200	0,2	0	13	50,4	
Хлеб пшеничный	30	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	400	16,48	10,33	62,19	497,08	
Итого за день	1580	62,58	70,73	294,03	1847,58	

8 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Творожная запеканка с вареньем	130	15,7	7,1	40,4	288,1	
Кофейный напиток	185	4,8	5,3	23,6	160,9	
Хлеб пшеничный с маслом	30 5	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак	350	24,6	20,8	71,1	569,4	
2 завтрак						
Сок	100	1,0	0,2	15,1	66,2	
Обед						
Помидор свежий	30	0,24	0,0	2,52	11,4	
Суп фасолевый на м/к бульоне	150	7,62	8,36	6,82	138,9	
Капуста тушеная с мясом	150	1,4	0,0	31,7	132,4	
Компот	150	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	420	15,26	9,89	111,71	583,35	
Полдник						
Йогурт	100	6,0	6,4	8,4	115,2	
Пирог с повидлом	50	7,2	2,5	35,6	1,9,1	
Апельсин	50	0,9	0,1	3	34	
Итого за полдник	200	8,96	14,4	38,16	222,8	
Ужин						
Каша рисовая	180	13,27	8,65	19,33	270,30	
Кисель	180	0,2	0,0	12,0	49,0	
Хлеб пшеничный	30	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	400	17,77	9,25	57,43	446,1	
Итого за день	1470	60,83	50,68	299,93	1756,94	

9 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Каша манная	150	15,7	7,1	40,4	288,1	
Какао	160	3,7	3,	14,5	106,1	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35 5	4,1	8,4	7,1	120,4	
Итого за завтрак 2 завтрак	350	23,5	18,5	62	514,6	
Сок	100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед						
Кукуруза консервир.	30	0,0	2,1	2,1	27	
Рассольник на курин. бульоне	150	4,3	2,2	6,8	64,5	
Голубцы ленивые	120	4,7	4,7	29,7	197,2	
Компот	150	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	490	30,99	31	101,4	817,87	
Полдник						
Йогурт	150	0,0	0,0	21	84	
Ватрушка	50	3,5	15	29,5	212	
Итого за полдник	200	3,5	15	50,5	296	
Ужин						
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	
Винегрет	160	11,13	14,51	15,09	133,66	
Чай сладкий	170	0,2	0	13	50,4	
Хлеб пшеничный	30	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	400	15,63	15,11	53,19	309,46	
Итого за день	1540	74,02	79,91	277,39	1984,93	

10 день

Сад						
	выход	белки	жиры	углеводы	Ккл	
Завтрак						
Каша гречневая	150	6,23	8,8	25,65	148,64	
Кофейный напиток	160	4,8	5,3	23,6	160,9	
Хлеб пшеничный	30	4,1	8,4	7,1	120,4	
Масло сливочное	5					
Итого за завтрак	350	15,13	22,5	56,35	429,94	
2 завтрак						
Сок	100	0,4	0,4	98	47	
Обед						
Борщ на мяско-костном бульоне	150	5,47	8,52	13,74	135,44	
Вермишель отварная	100	3,5	1,2	22,0	112,8	
Котлета рыбная	40	10,59	6,47	4,17	117	
Компот	150	1,4	0,0	31,7	132,4	
Хлеб ржаной	40	3	1	21	99,4	
Итого за обед	480	14,93	10,78	52,7	612,64	
Полдник						
Молоко кипяченое	160	0,0	0,0	21	84	
Печенье	40	3,7	10	37,2	134	
Итого за полдник	200	9,88	13,4	17,02	228	
Ужин						
Кабачковая икра	50	9,44	11,28	25,23	239,33	
Картофельное пюре	150	3,5	1,2	22,0	112,8	
Чай сладкий	170	0,2	0	13	50,4	
Хлеб пшеничный	30	4,3	0,6	26,1	126,8	
Итого за ужин	400	9,64	11,28	38,23	289,73	
Итого за день						
	1530	50,48	58,06	167,3	1563,71	

УТВЕЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 52»

_____ Н.Ю. Кутарева

09.01.2023 г.

Циклическое двухнедельное меню

Для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №52», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.