

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»

О.Е. Токмакова

Приказ от «10» января 2022 года № 29



Цикличное
10 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей с 1,5 до 3 лет
(зима – весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	5,1	19,9	146,7	189
	ЯЙЦО КУРИНОЕ ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	5	20,1	430
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	1
Итого за завтрак		365	11,9	14,4	35,5	319,6	
2-ой завтрак	РЯЖЕНКА	130	3,8	1,3	5,4	52	435
Итого за второй завтрак		130	3,8	1,3	5,4	52	
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,1	1,9	1,6	37,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,2	3,2	11,2	88,2	81
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,7	15,6	104,7	335
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	7,4	7,4	4,4	113,6	288
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	8,5	36,4	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед		530	15,1	16,6	54	441,5	
Уплотненный полдник	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,7	1,6	2,7	28,2	34
	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	100	17	7,2	28,3	259,2	292
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3	11	85,4	397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,1	47,8	
	МАНДАРИН	80	0,6	0,2	6	30,4	
Итого за уплотненный полдник		390	23,5	12,1	58,1	451	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			54,3	44,4	153	1264,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18	10,6	14,5	229,6	224
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	1,3	2,9	6	55,9	351
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	5,9	23,9	430
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	3
Итого за завтрак		350	23,2	17,1	36,7	398,2	
2-ой завтрак	АПЕЛЬСИНЫ	100	0,9	0,2	8,1	43	
Итого за второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	1,9	4,1	36,8	54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,1	2,3	18,7	113,3	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	14,3	13,9	17,5	252,5	258
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0	0	5,8	23,2	376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за обед		540	21,1	18,4	58,8	487	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,8	3,5	14,3	101,2	330
	РЫБА , ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50	8,2	3,3	1,5	67,8	249
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	40	3,2	0,8	21,3	105,5	460
	ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
Итого за уплотненный полдник		380	19,5	10,1	56,8	418,3	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			64,7	45,8	160,4	1346,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,6	4,4	16,1	122,7	112
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4	3,2	12,8	94,9	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	1
Итого за завтрак		355	10,1	12,3	39,2	307,4	
2-ой завтрак	КЕФИР	120	3,6	0,1	4,8	37,2	435
Итого за второй завтрак		120	3,6	0,1	4,8	37,2	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,6	3,9	3,5	51,6	39
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,5	4,1	10,7	90,8	91
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	11,1	3,2	23,2	166	тпк
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	6,7	5,6	6,3	102,9	286
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,2	0,1	8,8	36,5	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,9	86,1	
Итого за обед		545	22,9	17,3	70,4	533,9	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	110	8,5	3,2	17,3	138,5	291
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	13,8	68,4	398
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	
	ГРУША	95	0,4	0,3	9,8	44,7	
Итого за уплотненный полдник		405	12,3	4,6	71,6	394,2	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			48,9	34,3	186	1272,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,6	8,1	1,1	107,1	214
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	100	2,9	2,4	14,3	90,2	324
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	400
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	1
Итого за завтрак		355	16,3	18,9	32,7	365,7	
2-ой завтрак	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,5	2,3	3,4	40,1	45
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,8	5,5	6,8	93,8	95
	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2,7	3	19,2	115	324
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9	8,3	1,2	116,9	278
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,2	0,1	8,8	36,5	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		565	18,8	19,6	56,4	484,3	
Уплотненный полдник	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	10,7	96,7	346
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,4	5,6	4,3	107,8	268
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0	6,1	25,5	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
Итого за уплотненный полдник		405	17,05	10,05	41,17	324,73	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			52,55	48,95	140,07	1221,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	15,3	10,5	11,8	206,8	235
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,6	3,4	29,7	351
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4	3,2	12,8	94,9	395
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/10	2,3	0,9	22,7	106,5	2
Итого за завтрак		350	22,2	16,2	50,7	437,9	
2-ой завтрак	ЙОГУРТ	110	2,2	1,6	3,3	52,8	
Итого за второй завтрак		110	2,2	1,6	3,3	52,8	
Обед	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,7	1,9	4,1	36,8	54
	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,3	5,5	9,2	105,3	62
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,7	15,6	104,7	335
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	7,6	4	6,7	94,2	245
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,2	0,1	8,8	36,5	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		555	17,7	15,6	61,4	459,5	
Уплотненный полдник	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	110	12,4	12,3	7,3	190,1	274
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	5	20,1	430
	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	40	3	1,5	19,9	105,5	485
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,1	47,8	
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за уплотненный полдник		420	17,4	14,2	52,6	410,5	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			59,5	47,6	168	1360,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 6							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	4,7	4,4	17,3	128	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	11,6	87,1	394
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/10	1,6	0,6	17,8	81,1	2
Итого за завтрак		360	9,8	7,9	46,7	296,2	
2-ой завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0,6	0,2	11,9	51,9	442
Итого за второй завтрак		120	0,6	0,2	11,9	51,9	
0,9							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,7	1,6	3,3	30,1	34
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С МЯСОМ	150/10	4,4	4	12,1	101,1	100
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,3	2,9	25,1	143,2	181
	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	11,63	11,74	1,6	158,77	298
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,8	0	17,9	75,2	380
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		540	24,43	20,64	77	590,37	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	100	2,1	3,4	12,9	90,2	322
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,7	5	3,5	97,8	256
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	5,9	23,9	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,3	0,3	16,9	94,73	
	АПЕЛЬСИНЫ	95	0,9	0,2	7,7	40,9	
Итого за уплотненный полдник		475	14,1	8,9	46,9	347,53	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			48,93	37,64	182,5	1286	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 7							
Завтрак	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	100	14,44	8,55	15,49	199,5	227
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2,5	3,7	40,6	40
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,5	11,9	95,6	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	1
Итого за завтрак		355	20,64	19,25	41,39	425,5	
2-ой завтрак	БАНАНЫ	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3,7	35,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	150	1,9	2,8	11,3	77,7	98
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	13,3	12,9	24,5	266,4	299
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	10,4	41,4	380
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		540	18,5	18	66,9	502,9	
Уплотненный полдник	РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,55	7,63	12,69	129,42	351
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	КЕФИР	150	4,5	0,1	6	46,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,3	0,3	16,9	94,73	
Итого за уплотненный полдник		350	13,45	12,63	35,89	333,62	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			54,09	50,38	165,18	1358,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 8							
Завтрак	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,9	4,8	6,5	80,9	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4	3,2	12,8	94,9	395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,8	3,6	10,3	88,8	3
Итого за завтрак		360	10,7	11,6	29,6	264,6	
2-ой завтрак	РЯЖЕНКА	130	3,8	1,3	5,4	52	435
Итого за второй завтрак		130	3,8	1,3	5,4	52	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	40	0,7	1,6	2,7	28,2	34
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	5,1	5,8	10,1	113,4	83
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	2,8	17,4	103,9	318
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	12	4,9	3,4	123,2	256
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,2	0,1	8,8	36,5	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		570	22,7	15,6	59,4	487,2	
Уплотненный полдник	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	4,1	3,1	19,5	122	324
	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ	50	3,27	3,13	22,2	111,1	453
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	5,9	23,9	430
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,3	0,3	16,9	94,73	
Итого за уплотненный полдник		510	9,17	6,83	74,8	398,73	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			46,37	35,33	169,2	1202,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1 День 9							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,6	9,1	1,3	120,6	214
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ	60	0,5	2,9	3,1	49,1	33
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,5	11,9	95,6	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	1
Итого за завтрак		355	14,9	20,2	26,6	355,1	
2-ой завтрак	БАНАНЫ	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,5	4	3,3	54,6	30
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	2,5	9,2	64,8	58
	МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ (БИГУС)	170	14,4	15	8,3	227,3	тпк
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,2	0,1	8,8	36,5	442
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		550	19	22	46,6	465,2	
Уплотненный полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,7	15,6	104,7	335
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	8,6	4,9	3,1	91,1	269
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0	6,1	25,5	393
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0,2	1,1	12,3	59,9	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,3	0,3	16,9	94,73	
Итого за уплотненный полдник		380	12,5	10	54	375,93	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			47,9	52,7	148,2	1292,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Неделя 1							
День 10							
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,5	6,2	19,9	157	189
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	11,6	87,1	394
	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	25	2,8	3,9	10,3	87,2	11
Итого за завтрак :		355	11,8	13	41,8	331,3	
2-ой завтрак	ЙОГУРТ	130	2,6	2	3,9	62,4	
Итого за второй завтрак :		130	2,6	2	3,9	62,4	
Обед	ОГУРЦЫ (ТОМАТЫ) КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БЕЗ УКСУСА	40	0	0	1,2	19,5	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150/8	4,3	4,8	8,1	92,8	84
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	160	11,8	12,6	27,7	270,7	266
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	13,5	55,9	401
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед :		548	19	17,9	67,5	520,9	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	8,9	7,8	9,8	147,4	238
	БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ"	40	3,6	0,9	21,1	106,4	474
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	400
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	71,8	
Итого за уплотненный полдник :		420	19,5	13	62,9	451,2	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ :			52,9	45,9	176,1	1365,8	
ИТОГ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД :			528	437,6	1646	12970,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД :			53	44	165	1297	