

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Шелангерский детский

сад «Родничок»

И.В. Биколова
И.В. Биколова

« 29 августа 2024 г. »



Двухнедельное меню

для детей от 1 до 3-х лет

МДОУ «Шелангерский детский сад «Родничок»

«Утверждаю»
 Заведующий МДОУ
 «Шелангерский детский сад
 «Родничок»»
 Т.В. Бикулова
 2024



Двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Понедельник							
Завтрак	Макаронные изделия	150	3.8	3.6	25.2	126	256
	Яйцо варёное 1/2	25	2.51	2.3	0.2	38	267
	Бутерброд с маслом	20/5	1.8	5.5	10.6	90.8	69
	Чай с сахаром	150	0.03	0.013	6.28	25.2	457
Итого (завтрак)		350	8.14	11.41	42.28	280	
Второй завтрак	Сок	150	0.1	0.1	15.0	70	501
Обед	Огурец солёный	30	0	0	10,0	12	16
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	150	1.28	3.2	8.9	148.6	113/87
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Гренки из ржаного хлеба	20	14.5	0.8	45.5	21.9	143
	Ленивые голубцы	170	17.85	21.42	5.95	172.4	333
	Напиток из плодов шиповника	150	0.39	0.01	24	70	496
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		568	37.82	38.63	109.25	490	
Полдник	Шанежка с картофелем	60	5.0	5.2	26.6	149.9	540
	Какао с молоком	150	3.5	3	14.6	60.1	462
Итого (полдник)		210	8.5	8.2	41.2	210	
Итого за первый день		1213	54.56	58.34	207.73	1050	

«Утверждаю»
 Заведующий МДОУ
 «Шелангерский детский сад
 «Родничок»
 Т.В. Биколова
 _____ 2024



Двухнедельное меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Вторник							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	7	8.7	31.8	122.4	213
	Бутерброд с сыром	20/7	2.14	6.56	12.79	94.6	65
	Кофейный напиток с молоком	180	2.1	1.7	9.57	63	464
Итого (завтрак)		357	11.24	16.96	54.16	280	
Второй завтрак	Фрукт, печенье	95/5	0.2	0.2	3.6	70	
Обед	Зелёный горошек	30	3.4	1.17	7.3	18.5	
	Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне	150	2.1	2.1	7.1	138.6	118/90
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Котлеты мясные	50	7.71	5.8	8	95.7	347
	Соус томатный	30	0.9	3.8	1.1	15.2	419
	Макаронные изделия отварные	110	3.3	0.6	22.7	93.7	256
	Компот из кураги и чернослива	150	0.1	0.1	21.4	63.2	494
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		568	21.31	26.77	82.5	490	
Полдник	Запеканка творожно-рисовая	130	4.3	3.0	6	148.8	282
	Соус молочный сладкий	20	0.4	0.7	0.8	36	406
	Чай с сахаром	150	0.03	0.018	6.28	25,2	457
Итого (полдник)		300	4.73	3.72	13.08	210	
Итого за второй день		1325	37.58	47.75	153.34	1050	

«Утверждаю»
 Заведующий МДОУ
 «Иелангерский детский сад
 «Родничок»» Т.В. Бикулова
 _____ 2024



Двухнедельное меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Среда							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4.8	5.2	17.1	130.6	232
	Бутерброд с повидлом	20/10	1.06	2.5	15.6	89.3	72
	Какао с молоком	170	3.5	3	13.6	60.1	462
Итого (завтрак)		350	9.36	10.7	46.3	280	
Второй завтрак	Сок	150	0.1	0.1	15	70	501
Обед	Капуста тушеная	30	0.7	1.6	4.5	28.9	132
	Суп рыбный	150	5.1	6.1	10.7	122.8	121
	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	60	6.2	2.91	6	105.2	307
	Пюре картофельное	110	2.2	3.5	15.2	105.2	392
	Компот из сухофруктов	150	0.44	0.1	34	77.7	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		690	16.14	14.21	82.1	490	
Полдник	Печенье	40	2.4	0.8	16.6	100	582
	Кисель	150	0	0	15	47	484
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	267
Итого (полдник)		230	7.5	5.4	31.9	210	
Итого за третий день		1420	33.1	30.41	175.4	1050	



Двухнедельное меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Четверг							
Завтрак	Каша овсяная "геркулес"	150	7.1	6.2	28.2	126.2	234
	Бутерброд с маслом	20/5	1.78	5.5	10.65	90.8	69
	Кофейный напиток с молоком	175	2.1	1.8	9.57	63	464
Итого (завтрак)		350	10.98	13.5	48.42	280	
Второй завтрак	Фрукт, печенье	95/5	0.2	0.2	3.6	70	
Обед	Сельдь с луком	40	5.4	5.6	3.2	83	316
	Суп- лапша на курином бульоне	150	2	4.3	7.5	133.7	128/87
	Рагу из овощей с мясом	130	1.0	6.7	10.5	160.2	176
	Компот из кураги и чернослива	150	0.1	0.1	22.2	63.2	494
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		510	8.5	16.9	42.4	490	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4	1.4	22.1	130.3	545
	Чай с лимоном	150/7	0.1	0	21.45	79.7	459
Итого (полдник)		207	4.1	1.4	43.55	210	
Итого за четвертый день		1167	23.88	32.0	137.97	1050	



Двухнедельное меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Пятница							
Завтрак	Каша «Дружба» № 2	150	4.5	6.9	20.4	150.2	229
	Бутерброд с сыром	20/7	2.14	6.56	12.79	94.6	65
	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.38	35.2	457
Итого (завтрак)		357	6.7	13.48	41.57	280	
Второй завтрак	Фрукт, печенье	95/5	0.2	0.2	3.6	70	
Обед	Икра свекольная	30	0.5	0.7	1.8	27	53
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	2.55	0.3	6.1	133.2	116/87
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Курица в соусе с томатом	60	5.7	6.6	1.5	87.6	367
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2.9	4.9	16	114	205
	Компот из сухофруктов	150	0.36	0.08	28.3	63.1	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		618	15.81	25.8	68.6	490	
Полдник	Кефир /снежок	150	4.6	3.3	5	109.2	470
	Пряники/печенье	40	2.4	0.8	16.6	100.8	
Итого (полдник)		220	7	4.1	21.6	210	
Итого за пятый день		1295	29.71	43.58	135.37	1050	
Среднее значение за период (1-5 дней)						1050	

«Утверждаю»
 Заведующий МДОУ Шелангерский
 детский сад «Родничок»
 Т.В. Биколова
 _____ 2024г.



Двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Понедельник							
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	150/7	10	8	32.2	126	259
	Бутерброд с повидлом	20/10	1.2	3.2	20.1	90.9	72
	Напиток из плодов шиповника	180	0.28	0.01	22	63.1	496
Итого (завтрак)		367	11.48	11.21	74.3	280	
Второй завтрак	Сок	150	0.1	0.1	15	70	501
Обед	Свёкла тёртая	30	1.0	3	4.7	28.15	26
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	150	1.5	1	5.4	155.2	115/87
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Плов из курицы	160	11	16.3	26.6	172.4	375
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	69.15	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		538	17.63	23.52	72.42	490	
Полдник	Булочка домашняя	60	4.1	6.2	27.1	152	542
	Чай с молоком или сливками	150	1.2	1.0	10.1	58	460
Итого (полдник)		210	5.3	7.2	37.2	280	
Итого за шестой день		1265	29.21	42.03	198.02	1050	

«Утверждено»
 Заведующий МДОУ Шелангерский
 детский сад «Родничок»
 Т.В. Бикулова
 _____ 2024г.



Двухнедельное меню для детей от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Вторник							
Завтрак	Каша «ассорти»	150	5.4	8.3	24.5	110.2	229
	Бутерброд с маслом	20/5	2.14	6.6	12.79	90.8	69
	Кофейный напиток с молоком	175	2.6	2.2	12	79	464
Итого (завтрак)		350	10.14	17.1	49,29	280	
Второй завтрак	Фрукт, печенье	95/5	0.2	0.2	3,6	70	
Обед	Зелёный горошек	30	3.4	1.17	7.3	21.8	
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	150	2.0	1.8	7.5	142.8	100/90
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Котлеты мясные	50	7.7	5.8	8	106.7	347
	Пюре картофельное	110	2.2	3.4	14.9	90.4	392
	Компот из сухофруктов	150	0.12	0.12	17.9	63.2	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		538	19.22	25.49	70.5	490	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	130	4.3	3.0	6	136.9	189
	Соус молочный сладкий	15	1.5	0.5	0.6	45.1	406
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.9	28	457
Итого (полдник)		295	5.84	5.61	30.2	210	
Итого за седьмой день		1283	35.3	46.3	136.89	1050	

«Утверждаю»:
 Заведующий МДОУ Шелангерский
 детский сад «Родничок»
 В. Бикулова
 _____ 2024 г.



Двухнедельное меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Среда							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	4.2	7.4	30.9	102.6	233
	Бутерброд с сыром	20/7	4.72	6.88	14.56	117.3	65
	Какао с молоком	180	3.5	3	14.6	60.1	462
Итого (завтрак)		357	12.42	17.28	60.06	280	
Второй завтрак	Сок	150	0.1	0.1	15	70	501
Обед	Капуста тушёная	30	0.09	0.03	0.3	23.4	155
	Суп с рыбный	150	4	5.6	9.5	142.8	121
	Тефтели рыбные тушеные (котлеты,суфле)	50	5	2.3	6.8	93.5	307
	Гречневый гарнир	110	3.8	4.09	15.52	107.2	202
	Компот из чернослива и кураги	150	0.12	0.12	17.9	73.2	494
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		530	14.51	12.34	61.72	490	
Полдник	Манник	120	6.4	5.8	30.8	165	550
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	15	45	484
Итого (полдник)		270	6.4	5.8	45.8	210	
Итого за восьмой день		1307	33.43	35.52	182.68	1050	

«Утверждаю»:
 Заведующий МДОУ Шелангерский
 детский сад «Родничок»
 Т.В. Бикулова
 2024 г.



Двухнедельное меню для детей от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Четверг							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	10.08	12.4	33.9	110.2	235
	Бутерброд с маслом	20/5	2.14	6.6	12.79	90.8	69
	Кофейный напиток с молоком	175	2.6	2.2	12	79	395
Итого (завтрак)		350	14.82	21.2	58.69	280	
Второй завтрак	Фрукт, печенье	95/5	0.2	0.2	3.6	70	
Обед	Огурец солёный	30	0	0	10.0	6	16
	Борщ на мясо-костном бульоне	150	4.2	5.6	16.5	168	93/90
	Сметана 15 %	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Жаркое по-домашнему	180	8.3	6.1	17.3	180.9	328
	Напиток из плодов шиповника	150	0.42	0.18	16.2	70	496
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		558	17.72	25.08	74.9	490	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3.5	1.4	34.8	178	530
	Чай с лимоном	150/7	0.3	0.1	7.5	32	459
Итого (полдник)		217	3.8	1.5	42.2	210	
Итого за девятый день		1225	35.36	47.8	179.39	1050	

«Утверждаю»:
 Заведующий МДОУ Шелангерский
 детский сад «Родничок»
 Т.В. Биколова
 _____ 2024 г.



Двухнедельное меню для детей от 1 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Пятница							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	3.2	5.5	18.5	124.75	230
	Бутерброд с сыром	20/7	4.1	6.1	12.94	123.55	65
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	7.8	31.75	392
Итого (завтрак)		357	7.34	11.61	39.24	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.1	0.1	15	70	501
Обед	Кукуруза консервированная	30	5.8	1.95	12.25	15.9	
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	3	3.1	9.6	123	104
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Макаронные изделия отварные	110	4.1	0.5	22.7	103.6	256
	Птица в соусе с томатом	60	6.1	7.1	1.3	113.25	367
	Компот из сухофруктов	150	0.33	1.0	21	69.15	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		548	23.13	26.85	81.75	490	
Полдник	Снежок/ кефир	150	5.1	2.8	4	110	470
	Печенье	40	2.4	0.8	16.6	100	
Итого (полдник)		190	7.5	3.6	20.6	210	
Итого за десятый день		1245	38.07	52.16	156.69	1050	
Среднее значение за период (6-10 дни)						1050	
Среднее значение за период (1-10 дни)						1050	