

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Шелангерский детский сад
«Родничок»

Т.В. Биккулова

1.04.2024г.

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							
Завтрак	Макаронные изделия	150	3.8	3.6	25.2	12.8	256
	Яйцо варёное 1/2	20	2.51	2.3	0.2	31	267
	Бутерброд с маслом	20/5	2.14	6.6	12.79	109	69
	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	8.38	33.6	457
Итого (завтрак)		345	8.5	12.5	46.6	301.6	
Второй завтрак	Сок	100	0.1	0.1	10.1	43	501
Обед	Огурец солёный	20	0	0	0.8	4	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					333
	Напиток из плодов шиповника	150	0.39	0.01	24	97.9	496
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
	Итого (обед)	558	19.97	17.3	93.3	333.5	
Полдник	Шанежка с картофелем	60	5.0	5.2	26.6	175	540
	Какао с молоком	150	3.5	3	14.6	100.7	462
Итого (полдник)		210	8.5	8.2	41.2	275.7	
Итого за первый день		1213	37.07	20.8	191.2	1006.8	

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Шелангерский детский сад
«Родничок»
Т.В. Биккулова
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							
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	109	65
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.39	12.76	84	464
	Итого (завтрак)	327	11.94	17.65	57.35	315.4	
Второй завтрак	Фрукт	100	0.2	0.2	3.9	96	
Обед	Зелёный горошек	30	3.4	1.17	7.3	21.8	
	Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне	150	2.1	2.1	7.1	162.1	118/90
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Котлеты мясные	50	10.8	8.2	11.2	162	347
	Соус томатный	30	0.9	3.8	1.1	50.2	419
	Макаронные изделия отварные	110					256
	Компот из кураги и чернослива	150	0.1	0.1	21.4	87.84	494
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)	568	21.1	28.57	63	549.04		
Полдник	Запеканка творожно-рисовая	130	4.3	3.0	6	66.6	282
	Соус молочный сладкий	20	0.4	0.7	0.8	75	406
	Чай с сахаром	150	0.05	0.018	8.38	33.6	457
Итого (полдник)		300	4.75	3.72	15.18	175.2	
Итого за второй день		1295	37.79	50.14	139.4	1135.6	

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

Двухнедельное меню для детей от 1 до 3 лет

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							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4.8	5.2	17.1	163.7	232
	Бутерброд с повидлом	20/10	1.6	3.8	23.4	134	72
	Какао с молоком	150	3.5	3	13.6	100.7	462
Итого (завтрак)		330	9.9	12	55.1	189.8	
Второй завтрак	Сок	100	0,1	0,1	10,1	43	501
Обед	Капуста тушеная	30	0.7	1.6	4.5	28.9	132
	Суп рыбный	150	5.1	6.1	10.7	152.8	121
	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	60	7.3	3.4	7	131.5	307
	Пюре картофельное	110	2.2	3.5	15.2	105.2	392
	Компот из сухофруктов	150	0.44	0.1	34	87.7	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		690	17.24	14.9	83.1	556	
Полдник	Печенье	40	2.4	0.8	16.6	100	582
	Кисель	150	0	0	15	45	484
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	267
Итого (полдник)		230	7.5	5.4	31.9	208	
Итого за третий день		1350	34.74	32.4	180.2	996.8	

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Щелангерский 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 4							
Завтрак	Каша овсяная "геркулес"	150	7.1	6.2	28.2	85	234
	Бутерброд с маслом	20/5	2.14	6.6	12.79	109	69
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.39	12.76	84	464
Итого (завтрак)		325	12.4	15.19	53.75	278	
Второй завтрак	Фрукт	100	0.2	0.2	3.9	96	
Обед	Сельдь с луком	20	2.7	2.8	1.6	62	316
	Суп- лапша на курином бульоне	150	2	4.3	7.5	65	128/87
	Рагу из овощей с мясом	130	1.0	6.7	10.5	161.2	176
	Компот из кураги и чернослива	150	0.1	0.1	22.2	92.2	494
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		490	5.8	13.9	41.8	380.4	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4	1.4	22.1	120	545
	Чай с лимоном	150/7	0.2	0	28.7	162	459
Итого (полдник)		207	4.2	1.4	50.8	282	
Итого за четвертый день		1122	22.2	30.69	150,25	1036.4	

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Шелангерский 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 5							
Завтрак	Каша «Дружба» № 2	150	6	9.2	27.2	152	229
	Бутерброд с сыром	20/7	2.14	6.56	12.79	109	65
	Чай с сахаром	150	0.054	0.018	8.38	33.6	457
Итого (завтрак)		327	8.2	15.77	48.37	321.6	
Второй завтрак	Фрукт	100	0.2	0.2	3.9	96	
Обед	Икра свекольная	30	0.5	0.7	1.8	27	53
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	3.4	0.4	8.1	178.1	116/87
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Курица в соусе с томатом	60	6.7	7.8	1.7	100.2	367
	Каша рисовая рассыпчатая	110	3.5	5.8	18.9	135.8	205
	Компот из сухофруктов	150	0.44	0.1	34	87.7	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
	Итого (обед)	618	18.34	28	79.4	593.9	
Полдник	Кефир /снежок	150	5.5	4	6	82	470
	Пряники/печенье	40	2.4	0.8	16.6	100.6	
Итого (полдник)		220	7.9	4.8	22.6	182.6	
Итого за пятый день		1265	35.25	48.9	154.27	1194.1	
Среднее значение за период (1-5 дней)						1073.94	

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ Шелангерский
детский сад «Родничок»
Т.В. Биккулова
« » 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							
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	175/7	10	8	32.2	220	259
	Бутерброд с повидлом	20/10	1.2	3.2	20.1	115	72
	Напиток из плодов шиповника	150	0.28	0.01	22	91.1	496
Итого (завтрак)		362	11.48	11.21	74.3	426.1	
Второй завтрак	Сок	100	0,1	0,1	10,1	43	501
Обед	Свёкла тёртая	30	1.0	3	4.7	46.9	26
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	150	1.5	1	5.4	75.16	115/87
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Плов из курицы	160	11	16.3	26.6	2.7	375
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		538	17.63	23.52	72.42	274.61	
Полдник	Булочка домашняя	60	4.1	6.2	27.1	187	542
	Чай с молоком или сливками	150	1.2	1.0	10.1	58	460
Итого (полдник)		210	5.3	7.2	37.2	245.0	
Итого за шестой день		1210	29.21	42.03	194.02	988.71	

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							
Завтрак	Каша «ассорти»	150	5.4	8.3	24.5	95.4	229
	Бутерброд с маслом	20/5	2.14	6.6	12.79	109	69
	Кофейный напиток с молоком	150	2.6	2.2	12	79	464
Итого (завтрак)		325	10.14	17.1	49.29	193.4	
Второй завтрак	Фрукт	100	0.2	0.2	3.9	96	
Обед	Зелёный горошек	30	3.4	1.17	7.3	21.8	
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	150	2.0	1.8	7.5	152.2	100/90
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Котлеты мясные	50	7.7	5.8	8	115.7	347
	Пюре картофельное	110	2.2	3.4	14.9	100.4	392
	Компот из сухофруктов	150	0.12	0.12	17.9	73.2	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		538	19.22	25.49	70.5	528.4	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	130	4.3	3.0	6	66.6	189
	Соус молочный сладкий	15	1.5	0.5	0.6	70	406
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.9	28	457
Итого (полдник)		295	5.84	5.61	30.2	114,6	
Итого за седьмой день		1263	35.3	46.3	137.19	982.4	

УТВЕРЖДЕНО:
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 8							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	4.2	7.4	30.9	81.05	233
	Бутерброд с сыром	20/7	4.72	6.88	14.56	139	65
	Какао с молоком	150	3.5	3	14.6	100.7	462
Итого (завтрак)		327	12.42	17.28	60.06	320.75	
Второй завтрак	Сок	100	0.1	0.1	10.1	43	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	130					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)		617	18.11	11.97	51.64	574.82	
Полдник	Манник	120	6.4	5.8	30.8	212	550
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	15	45	484
Итого (полдник)		270	6.4	5.8	45.8	257	
Итого за восьмой день		1314	37.03	35.15	167.6	1248.5	

УТВЕРЖДЕНО:
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							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	10.08	12.4	33.9	70.8	235
	Бутерброд с маслом	20/5	2.14	6.6	12.79	109	69
	Кофейный напиток с молоком	150	2.6	2.2	12	79	395
Итого (завтрак)		325	14.82	21.2	58.69	258.8	
Второй завтрак		100	0.2	0.2	3.9	96	
Обед	Огурец солёный	15	0	0	0.8	4	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	162	328
	Напиток из плодов шиповника	150	0.42	0.18	16.2	5.8	496
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
	Итого (обед)	543	17.72	25.08	64.9	400.9	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3.5	1.4	34.8	166	530
	Чай с лимоном	150/7	0.3	0.1	7.5	32	459
Итого (полдник)		217	3.8	1.5	42.2	198	
Итого за девятый день		1185	35.36	47.8	169.9	953.7	

ТВЕРЖДЕНО:
 следующий МДОУ Шелангский
 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 10							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	3.2	5.5	18.5	85.1	230
	Бутерброд с сыром	20/7	4.1	6.1	12.94	123.55	65
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.8	31.7	392
Итого (завтрак)		327	7.34	11.61	39.24	240.35	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.1	0.1	10.1	43	501
Обед	Кукуруза консервированная	30	5.8	1.95	12.25	26.9	
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	3	3.1	9.6	115.38	104
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Макаронные изделия отварные	110	4.1	0.5	22.7	113.7	256
	Птица в соусе с томатом	60	6.1	7.1	1.3	91.2	367
	Компот из сухофруктов	150	0.33	1.0	21	91.2	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
	Итого (обед)	548	23.13	26.85	81.75	503.48	
Полдник	Снежок/ кефир	150	5.1	2.8	4	75	470
	Печенье	40	2.4	0.8	16.6	100	
Итого (полдник)		190	7.5	3.6	20.6	175	
Итого за десятый день		1165	38.07	52.16	151.69	961.83	
Среднее значение за период (6-10 дни)						1027.03	
Среднее значение за период (1-10 дни)						1050.5	

УТВЕРЖДЕНО:
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							
Завтрак	Каша пшениная молочная	150	10.08	12.4	33.9	70.8	235
	Бутерброд с маслом	20/5	2.14	6.6	12.79	109	69
	Кофейный напиток с молоком	150	2.6	2.2	12	79	395
Итого (завтрак)		325	14.82	21.2	58.69	258.8	
Второй завтрак		Фрукт	100	0.2	0.2	3.9	96
Обед	Огурец солёный	15	0	0	0.8	4	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	162	328
	Напиток из плодов шиповника	150	0.42	0.18	16.2	5.8	496
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		543	17.72	25.08	64.9	400.9	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3.5	1.4	34.8	166	530
	Чай с лимоном	150/7	0.3	0.1	7.5	32	459
Итого (полдник)		217	3.8	1.5	42.2	198	
Итого за девятый день		1185	35.36	47.8	169.9	953.7	