



**Примерное циклическое меню для детей
дошкольного возраста (1-3 года) с 10,5 часов
пребыванием детей МБДОУ ДС № 15
на весенне-летний период**

Примерное циклическое меню для детей 1-3 лет, посещающих образовательные организации
Выселковского района

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая							
День: первый (понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Капуста тушеная	130	3	3,8	11	99	336
	Яйцо вареное	52,2	3,9	4,1	0,36	56,4	187
	Какао с молоком	180	3,5	4,2	13,3	101,8	397
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	34,6	1
	ИТОГО за завтрак:	377,2	11,5	12,2	32,06	291,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок натуральный	150	0,8	0	15,1	64	
	ИТОГО за 2 завтрак:	150	0,8	0	15,1	64	
ОБЕД							
	Овощи соленные (помидоры)	40	0,4	0,1	1,5	8,5	
	Суп картофельный с рыбой	150	2,9	2,9	8,6	64,8	73
	Сердце говяжье в сметанном соусе 50/20	70	7,9	9,8	2,5	128,4	262
	Макаронные изделия отварные	110	3,2	3,5	22,8	135,8	306
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	19,8	79,8	639
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,2	7,4	24,8	2
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	57,8	3
	ИТОГО за обед:	560	17,2	16,7	74,9	499,9	
ПОЛДНИК							
	Оладьи дрожжевые с повидлом 65/10	75	5	6,5	35,6	210,9	1309
	Чай с сахаром 150/7	150	0,1	0	6,7	27,8	957
	ИТОГО за полдник:	225	5,1	6,5	42,3	238,7	
	ИТОГО за день:	1312,2	34,6	35,4	164,4	1094,4	
День: второй (вторник)							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,2	4,2	19,4	123,7	85
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,1	15	98,9	395
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3,6	3,2	9,8	72,6	4
	ИТОГО за завтрак:	360	9,5	10,5	44,2	295,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0,5	0	14,5	43	
	Кондитерские изделия (вафли)	10	0,4	0,5	6,6	31	
	ИТОГО за 2 завтрак:	110	0,9	0,5	21,1	74	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,6	1,3	4,7	30,9	107
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/30	180	3,1	5,1	8,1	116,8	73
	Шницель рыбный	60	4,8	3	10,8	92	230
	Картофельное пюре	110	1,7	3,2	14,1	93,6	317
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0	11,2	50,3	372
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,2	5
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,7	49,6	6
	ИТОГО за обед:	590	13,5	13,1	73,4	479,4	
ПОЛДНИК							
	Вареники ленивые со стуженным молоком 100/10	110	12,3	8,7	22,5	183,6	230
	Чай с сахаром и лимоном 150/7/7	150	0,1	0	6,8	28,2	957
	ИТОГО за полдник:	260	12,4	8,7	29,3	211,8	
	ИТОГО за день:	1320	36,3	32,8	168	1060,4	
День: третий (среда)							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	130	7,9	13,2	4,1	140	188
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,3	1,4	1,8	21	
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,2	7,4	24,8	2
	Чай с сахаром 150/7	150	0,1	0	6,7	27,8	957
	Бутерброд с маслом 20/5	25	1,3	3,7	9,9	82,5	7
	ИТОГО за завтрак:	350	10,4	18,5	29,9	296,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							

	Напиток шиповника (промышленного производства)	150	0,7	0	18	72,5	
ОБЕД	ИТОГО за 2 завтрак:	150	0,7	0	18	72,5	
	Овощи соленые (огурцы)	40	0,4	0,1	1,5	6,7	
	Бульон с гречками 150/20	170	1,3	0,2	9,7	47,2	86
	Птица отварная	50	8	7,7	1	119	89
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,6	4,9	32,3	179,5	165
	Кисель из сухофруктов	150	0,3	0	20,9	74,1	380
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	34,6	1
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,2	7,4	24,8	2
ПОЛДНИК	ИТОГО за обед:	550	15,5	13,2	80,2	485,9	
	Пирожок с повидлом	50	3,8	4,8	25,9	151,8	455
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	150	4,4	3,8	6	75,8	
	ИТОГО за полдник:	200	8,2	8,6	31,9	227,6	
День: четвертый (четверг)	ИТОГО за день:	1250	34,8	40,3	160	1082,1	
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с геркулесом	150	3	3,9	16,7	127,1	85
	Чай с молоком	180	1,6	0,3	8,5	58,1	385
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3,6	3,2	9,8	72,6	4
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,2	7,4	24,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ИТОГО за завтрак:	375	9	7,6	42,4	282,6	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0,5	0	14,5	41	
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0,8	0,9	7,4	35	
ОБЕД	ИТОГО за 2 завтрак:	110	1,3	0,9	21,9	76	
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком и луком	40	0,9	2,2	1,7	30,8	
	Борщ со сметаной	150	1,7	5,2	9,5	110,3	62
	Рыба тушеная с овощами 60/30	90	3,9	3	1,8	124,1	247
	Картофель отварной	110	2,2	2,8	17,4	104,1	125
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0	11,2	50,3	372
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	34,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,7	49,6	6
ПОЛДНИК	ИТОГО за обед:	585	11,6	13,6	63,7	503,8	
	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком 90/10	100	8,5	8	13,3	145	238
	Молоко кипяченое	150	4	4,5	7,7	80,3	
	ИТОГО за полдник:	250	12,5	12,5	21	225,3	
День: пятый (пятница)	ВСЕГО за день:	1320	34,4	34,6	149	1087,7	
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с манной крупой	150	3,8	3,1	18,2	125,4	85
	Чай с молоком	180	1,6	0,3	8,5	58,1	385
	Бутерброд с маслом 20/5	25	1,3	3,7	9,9	82,5	7
	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	4,9	23,1	8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ИТОГО за завтрак:	365	7,3	7,2	41,5	289,1	
	Сок натуральный	150	0,8	0	15,1	64	
ОБЕД	ИТОГО за 2 завтрак:	150	0,8	0	15,1	64	
	Суп картофельный с горохом	150	3	3,1	14,8	93	81
	Жаркое по-домашнему 115/60	175	7,5	11,6	18,9	243	247
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,6	1,3	4,7	30,9	107
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	19,8	79,8	639
	Хлеб пшеничный	10	0,6	0,1	4,9	23,1	8
	Хлеб ржаной	15	0,8	0,2	7,4	24,8	2
ПОЛДНИК	ИТОГО за обед:	540	12,6	16,3	70,5	494,6	
	Яйцо вареное	52,2	3,9	4,1	0,3	56,4	187
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,5	2,4	3,9	35	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,2	5
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)	150	4,3	3,8	6,3	81	
	ИТОГО за полдник:	272,2	10,2	10,5	20,3	218,6	

ВСЕГО за день:		1327,2	30,9	34	147,4	1066,3	
День: шестой (понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,2	4,2	19,4	123,7	85
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,1	15	98,9	395
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3,6	3,2	9,8	72,6	4
	ИТОГО за завтрак:	360	9,5	10,5	44,2	295,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0,5	0	14,5	41	
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0,8	0,9	7,4	35	
	ИТОГО за 2 завтрак:	110	1,3	0,9	21,9	76	
ОБЕД							
	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,5	1,9	2,7	30	74
	Рассольник со сметаной	150	1,2	4,2	9,6	84,2	67
	Мясо тушеное 65/50	115	9,8	12,9	3,4	178,4	257
	Картофельное пюре	110	1,7	3,2	14,1	93,6	317
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0	11,2	50,3	372
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	34,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,7	49,6	6
	ИТОГО за обед:	610	16,1	22,6	63,1	520,7	
ПОЛДНИК							
	Салат из свеклы отварной	40	0,4	1,7	3,1	30,6	54-133
	Оладьи из печени со сметанным соусом 75/15	90	8,9	5,8	5	108,6	241
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,2	5
	Чай с сахаром и лимоном 150/7/7	150	0,1	0	6,8	28,2	957
	ИТОГО за полдник:	300	10,9	7,7	24,7	213,6	
	ВСЕГО за день:	1380	37,8	41,7	153,9	1105,5	
День: седьмой (вторник)							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с гречневой крупой	150	3	3,5	17,5	125	85
	Чай с молоком	200	1,8	0,3	9,4	64,6	385
	Бутерброд с маслом 20/5	25	1,3	3,7	9,9	82,5	7
	ИТОГО за завтрак:	375	6,1	7,5	36,8	272,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0,5	0	14,5	43	
	Кондитерские изделия (вафли)	10	0,4	0,5	6,6	31	
	ИТОГО за 2 завтрак:	110	0,9	0,5	21,1	74	
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,3	1,9	0,8	29,3	33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/30	180	3,1	5,1	8,1	116,8	73
	Рыба запеченная с картофелем	180	7	4,3	17,5	153,8	221
	Кисель из фруктов	180	0,2	0,1	11	45,5	54-23хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	69,3	9
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,6	66,1	10
	ИТОГО за обед:	650	15,1	12	71,8	480,8	
ПОЛДНИК							
	Пирожок печеный с капустой	50	4,7	6,2	28,1	151,5	451
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%)	150	4,3	3,8	6,3	81	
	ИТОГО за полдник:	200	9	10	34,4	232,5	
	ВСЕГО за день:	1335	31,1	30	164,1	1059,4	
День: восьмой (среда)							
ЗАВТРАК							
	Яйцо вареное	52,2	3,9	4,1	0,36	56,4	187
	Макаронные изделия отварные	80	1,7	3,7	12,4	86	306
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,2	0	0,8	4,2	
	Чай с молоком	180	1,6	0,3	8,5	58,1	385
	Бутерброд с маслом 20/5	25	1,3	3,7	9,9	82,5	7
	ИТОГО за завтрак:	367,2	8,7	11,8	32,0	287,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0,5	0	14,5	41	
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	10	0,8	0,9	7,4	35	
	ИТОГО за 2 завтрак:	110	1,3	0,9	21,9	76	

	Борщи со сметаной	150	1,7	5,2	9,5	110,3	62
	Тефтели "Ежики" в томатном соусе 80/20	110	7	7,8	8,3	153,6	267
	Рагу из овощей	110	1,7	3,2	8,4	82,9	344
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0	11,2	50,3	372
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,6	66,1	10
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	34,6	1
	ИТОГО за обед:	575	13,8	16,7	64,4	497,8	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с творогом	50	6,4	5,1	27,9	155,8	432
	Молоко кипяченое	150	4	4,5	7,7	80,3	
	ИТОГО за полдник:	200	10,4	9,6	35,6	236,1	
	ВСЕГО за день:	1252,2	34,2	39	153,9	1097,1	
День: девятый (четверг)							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с пшенной крупой	150	3	3,5	17,5	125,7	85
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3,1	15	98,9	395
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3,6	3,2	9,8	72,6	4
	ИТОГО за завтрак:	360	9,3	9,8	42,3	297,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок натуральный	150	0,8	0	15,1	64	
	ИТОГО за 2 завтрак:	150	0,8	0	15,1	64	
ОБЕД							
	Суп "Харчо"	150	1,4	3,9	10,7	94,4	101
	Тефтели мясная	70	7,2	5,2	5,4	133,3	287
	Капуста тушеная	140	3	4	11,8	106,6	336
	Кисель из сухофруктов	150	0,3	0	20,9	74,1	380
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,2	5
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,7	49,6	6
	ИТОГО за обед:	560	15,1	13,6	73,3	504,2	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	70	6,7	7,1	7,6	140,5	237
	Соус молочный (сладкий)	10	0,4	2	3,4	10,9	351
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	150	4,4	3,8	6	75,8	
	ИТОГО за полдник:	230	11,5	12,9	17	227,2	
	ВСЕГО за день:	1300	36,7	36,3	147,7	1092,6	
День: десятый (пятница)							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	130	7,9	13,2	4,1	140	188
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,3	1,4	1,8	21	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,2	5
	Чай с сахаром 150/7	150	0,1	0	6,7	27,8	957
	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,8	1	13,2	62	
	ИТОГО за завтрак:	350	10,6	15,8	35,6	297	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок натуральный	150	0,8	0	15,1	64	407
	ИТОГО за 2 завтрак:	150	0,8	0	15,1	64	
ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	40	0,4	1,7	3,1	30,6	54-133-2020
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2,5	12	79,5	85
	Плов из птицы 110/55	165	9,8	8,7	27,2	255,3	646
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0	11,2	50,3	372
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,2	5
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	33,1	11
	ИТОГО за обед:	545	14,5	13,3	73,1	495	
ПОЛДНИК							
	Шанежка с яблоками	50	2,3	2,5	19,5	113,6	458
	Молоко кипяченое	180	4,3	5,4	9,2	96,3	
	ИТОГО за полдник:	230	6,6	7,9	28,7	209,9	
	ВСЕГО за день:	1275	32,5	37	152,5	1065,9	
	Итого за весь период:	13071,6	343,3	361,1	1560,82	10811,4	
			Пищевые вещества			Энергетическая	
			Б	Ж	У	ценность	
	Итого за день по СанПиН (60-75%)		31,5	35,3	152,3	1050,0	
	Фактически (СРЕДНЕЕ)	1307,2	34,3	36,1	156,1	1081,1	

Меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (завтрак 20-30-35%, полдник 10-15%, энергетическая ценность 60-75%). Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапиной В.Т.-2004г. "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г.