

Заведующий  Г.Г. Вахрушева

ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)
МБДОУ «Июльский детский сад»

Весеннее дети 1,5-3 лет
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню на 1 неделю понедельник (1 младшая группа)



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг) С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
хлеб	Хлеб с маслом	24	2,0	4,0	7,2	72,0	-
70/3	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,7	5,03	21,9	147	0,28
117	Какао на молоке	180	5,6	5,8	20,2	154	0,96
	Всего завтрак	354	11,3	14,83	43,9	373	1,24
	2-й завтрак						
140/1	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
164	Салат картофельный с зеленым горошком	45	9,2	2,66	5,2	45,6	2,88
028/7	Борщ с картофелем, капустой и мясом со сметаной	150	3,99	4,43	7,33	85	4,98
93/1	Гуляш из отварной мяса	60	8,6	6,4	4,3	109	0,6
75/5	Вермишель отварная	110	3,9	3,8	25,2	142	0
124/6	Компот из свежих яблок	150	0,06	0	12,2	50	9,6
Хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,2	58	0
	Всего обед	570	30,18	18,09	74,68	538,6	18,06
	Полдник						
153/1	Булочка ванильная	50	3,7	3,6	26,5	149	0
127	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Всего полдник	200	8,28	7,68	34,08	234	2,05
	Всего за 1 неделю понедельник	1224	50,17	41,01	162,75	1190,6	38,04

Меню на 1 неделю вторник (1 младшая группа)

Воспитанное		Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг) С
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
027/6	Хлеб с сыром	20/7,0	3,52	2,18	7,4	63	0,2
081	Пудинг из творога с изюмом	100	12,8	8,90	13,80	188	0,39
стущ	Молоко стуженное	15	1,08	1,3	8,4	48,8	0,15
126/1	Кофейный напиток на молоке	180	4,13	4,54	19,36	132	0,71
	Всего завтрак	322	12,53	16,92	48,96	431,8	1,45
	2-й завтрак						
162	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Всего 2-й завтрак	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Обед						
077/3	Салат «Ромашка»	45	0,77	4,4	5,51	59	2,71
159/4	Суп лапша - домашняя	150	1,93	1,5	10,06	61	0,24
048	Капуста тушеная	120	2,5	5,4	5,6	96	13,6
110/6	Суфле из отварной курицы	60	19,78	21,53	4,92	215	0,07
хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,4	9,3	49	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,2	58	0
122/9	Компот из свежих яблок и изюма	150	0,4	0,03	16,06	65	5,3
	Всего обед	580	29,78	33,66	62,65	603	21,92
	Полдник						
95	Запеканка «Загудка» из печени	60	8,4	5,0	5,4	99	6,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0
печень	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0
132/4	Чай сладкий	150	0,09	0,02	8,92	32	0,02
	Всего полдник	240	10,84	7,54	22,74	197,0	6,32
	Всего за 1 неделю вторник	1242	58,15	59,62	142,85	1299,80	30,29

Весеннее

Меню на 1 неделю среда (1 младшая группа)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
	Хлеб	20	1,7	0,32	7,4	39	0
	Хлеб пшеничный	180	5,4	7,1	20,5	167	0,7
033/а	Суп молочный с вермишелью	180	2,49	2,74	14,5	93	0,49
134/4	Чай сладкий с молоком	380	9,59	10,16	42,4	299	1,19
	Всего завтрак						
	2-й завтрак						
	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
140/1	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
	Салат из отварной свеклы с чесноком	45	0,75	3,2	3,83	47	2,16
018/а	Щи из свежей капусты с курицей	160	3,64	5,2	5,2	82	7,27
030/2	Суфле из рыбы	60	5,9	6,9	2,3	81	0,4
181/2	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	16,7	107	13,2
056	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,4	9,3	49	0
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,2	58	0
Хлеб	Компот из кураги	150	0	0	18	81	0,6
122/е	Всего обед	590	17,29	19,80	66,53	509,50	23,63
	Полдник						
	Оладьи с яблоками	60	4,4	3,0	20,3	118	1,1
137/2	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,6	87	1,6
130/1	Всего полдник	260	5,16	3	40,90	205	2,7
	Всего за 1 неделю среда	1330	32,45	33,37	159,92	1058,5	44,21

Меню на 1 неделю четверг (1 младшая группа)

Весеннее			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг) С
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Белки	жиры	углеводы		
	Завтрак					72	0
		24	2,0	4,0	7,2		0,4
Хлеб	Хлеб с маслом	120	8,9	9,0	3,8	132	0,96
077	Омлет натуральный	180	5,6	5,8	20,2	154	
117	Какао на молоке	324	16,50	18,80	31,20	358	1,336
	Всего завтрак						
							0
	2-й завтрак					78	
		100	3,1	2,5	10,9	78	0
120/1	Снежок	100	3,1	2,5	10,9	78	
	Всего 2-й завтрак						17
	Обед					30	
		45	0,3	1,6	4,2	86,7	4,4
144/4	Салат « Неженка »	150	5,9	2,9	9,3	101,4	0,48
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	60	7,58	5,69	3,88	143	-
106/2	Тфтели мясо-крупянные	120	2,2	9,0	11,6	49	0
73	Рогу из овощей со сметанным соусом	25	2,1	0,4	9,3	58	-
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	11,2	81	0
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	150	0	0	18	549,1	21,88
122/6	Компот из кураги	580	20,38	19,99	67,48		
	Всего обед					69	12,1
	Полдник					20	0
		60	2,3	3,1	8,5		
50/2	Котлеты морковные	10	0,85	0,16	3,7	53	0
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	0,1	0	13,8	32	0,02
повидло	Повидло	150	0,09	0,02	8,92	174	
132/4	Чай сладкий	240	3,34	3,28	34,92		12,12
	Всего полдник						
		1244	43,32	44,57	144,50	1159,10	32,36
	Всего за 1 неделю четверг						

Весеннее

Меню на 1 неделю питания (1 младшая группа)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)
			Белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						С
027/6	Хлеб с сыром	20/7	3,52	2,18	7,4	63	0,2
068/а	Каша пшенная	150	4,61	6,0	17,01	143	0,5
132,4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	41	0,02
	Всего завтрак	357	8,23	8,21	35,06	247	0,72
	2-й завтрак						
140/1	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
018/а	Салат из свежкты с чесноком	45	0,9	3,2	4,5	55	2,2
034/6	Суп картофельный с мак изд и курицей и курицей	158	5,12	4,92	11,36	110	3,87
056	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	16,3	107	13,2
95	Запеканка «Загудка» из печени	60	8,4	5,0	5,4	99	6,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,4	9,3	49	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,2	58	0
130/1	Сок фруктовый яблочный	200	0,76	0	20,6	87	1,6
	Всего обед	638	22,03	17,62	77,99	557	27,13
	Полдник						
082/6	Суфле из творога	70	9,79	5,75	8,38	124	0,18
сгущ	Молоко сгущенное	15	1,08	1,3	8,4	48,8	0,15
122/д	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0	0	18	81	0
	Всего полдник	235	10,87	7,05	34,78	253,80	0,33
	Всего за 1 неделю питания	1330	41,54	33,29	157,92	1102,80	44,87

Весеннее

Меню на 2 неделю понедельник (1 младшая группа)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
	Хлеб с маслом	24	2,0	4,0	7,2	72	0
067/3	Каша овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,55	7,42	16,27	140	0,58
126/1	Кофейный напиток на молоке	180	4,13	4,54	19,36	132	0,71
		354	10,68	15,96	42,83	344	1,29
	2-й завтрак						
162	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Всего 2-й завтрак	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Обед						
144/4	Салат «Неженка »	45	0,3	1,6	4,2	30	17,0
137/6	Свекольник со сметаной	150	1,39	2,36	9,09	63	4,13
056	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	16,7	107	13,2
154/6	Котлета «Детская»	60	9,17	10,35	5,21	147	0,24
Хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,4	9,3	49	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,2	58	0
122/11	Компот из изюма кураги	150	0,8	0,03	13,4	54	4,4
130/1	Сок фруктовый яблочный	200	0,76	0	20,6	87	1,6
	Всего обед	630	18,82	19,11	77,3	450	37,27
	Полдник						
54-2в	Коржик молочный	50	4,9	5,4	26,3	188	0,03
молоко	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Всего полдник	200	9,48	9,48	33,88	273	2,08
	Всего за 2 неделю понедельник	1284	43,48	46,05	162,51	1135,0	41,24

Весеннее

Меню на 2 недели вторник (1 младшая группа)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)
			Белки	жиры	углеводы		С
	Завтрак						
001/6	Хлеб с повидлом	20/20/4	2,3	3,6	27,4	134	0,1
067/3	Каша манная молочная жидкая	150	4,37	5,18	21,34	149	0,41
134/4	Чай сладкий с молоком	180	2,06	2,13	12,13	76	0,41
	Всего завтрак	374	8,73	10,91	60,87	359	0,82
	2-й завтрак						
120/1	Снежок	100	3,1	2,5	10,9	78	0
	Всего 2-й завтрак	100	3,1	2,5	10,9	78	0
	Обед						
004/3	Икра свекольная или морковная	45	0,86	3,4	5,2	55,1	6,4
59	Абрычишылд (рассолыник удм. блюдо)	150	3,15	1,8	8,55	63,2	18,0
094/5	Жаркое по - домашнему	160	8,9	9,0	20,8	195	11,0
122/е	Компот из сухофруктов (курага)	150	0	0	18	81	0,6
Хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,4	9,3	49	0
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,2	58	0
	Всего обед	560	17,31	15,0	73,05	501,3	36,0
	Полдник						
181/2	Суфле из рыбы	60	5,9	6,9	2,3	81,0	0,4
Хлеб	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0
Пираник	Пираник	40	3,01	4,72	9,44	93,0	0
124/6	Компот из свежих фруктов(яблоко)	150	0,06	0	12,2	50	9,6
	Всего полдник	260	9,82	11,78	27,64	244	10,0
	Всего за 2 недели вторник	1294	38,96	40,19	172,46	1182,30	46,82

Весеннее

Меню на 2 недели среда (1 младшая группа)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг) С
			Белки	Жиры	углеводы		
	Завтрак						
083/5	Сырники творожные запеченные	100	16,8	12,2	12,8	229	0,18
хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0
стущ	Молоко ступенное	20	1,44	1,7	11,2	65	0,2
126/1	Кофейный напиток на молоке	180	4,13	4,54	19,36	132	0,71
	2-й завтрак	320	24,07	18,76	50,76	465	1,09
140/1	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
164	Салат картоф. с зеленым горошком	45	9,2	2,66	5,2	45,6	2,88
035/1	Суп гороховый с мясом	150	6,16	3,41	12,22	97	2,12
	Рулет из говядины с яйцом	60	9,5	6,4	3,8	111	-
048	Капусты тушеная	120	2,5	5,4	5,6	96	13,6
Хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,4	9,3	49	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,2	58	0
124/6	Компот из свежих яблок	150	0,06	0	12,2	50	9,6
	Всего обед	580	31,82	18,67	59,52	506,6	28,20
	Полдник						
177	Шанежка наливная с яйцом	50	4,4	1,9	21,7	121	0
122/11	Компот из изюма и кураги	150	0,8	0,03	13,4	54	4,4
	Всего полдник	200	5,20	1,93	35,1	175	4,4
	Всего за 2 недели среда	1200	61,50	39,77	155,47	1191,60	50,38

Меню на 2 неделю четверт (1 младшая группа)

Весеннее			Меню на 2 неделю четверг (1 младшая группа)				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг) С
			Белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
	Хлеб с маслом	20/4	2,0	4,0	7,2	72	0
066/а	Каша из пшена и риса молочная жидкая«Дружба»	150	4,53	5,61	20,6	143	1,47
134/4	Чай сладкий с молоком	180	2,49	2,74	14,5	93	0,49
	Всего завтрак	354	9,02	12,35	42,30	308	1,96
	2-й завтрак						
162	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Всего 2-й завтрак	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Обед						
077/3	Салат «Ромашка»	45	0,77	4,4	5,51	59	2,71
037/6	Суп крестьянский с капустой, мясом и сметаной	150	4,23	4,48	7,72	88	4,81
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,0	29	187	0
104/3	Суфле из отварного мяса запеченное	60	11,7	12,5	3,66	174	0,17
Хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,4	9,3	49	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,2	58	0
122/11	Компот из изюма и кураги	150	0,8	0,03	13,4	54	4,4
	Всего обед	580	28,5	27,21	79,79	669	12,09
	Полдник						
95	Запеканка загодка (из печени)	70	9,8	5,8	6,3	116	7,4
132/4	Чай сладкий	150	0,09	0,02	8,92	32	0,02
печень	Печенье сахарное	20	1,5	2,36	4,72	46	0
хлеб	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0
	Всего полдник	250	12,24	8,34	23,64	214	7,42
	Всего за 2 неделю четверг	1284	54,76	49,40	154,23	1259	22,07

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)
			Белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
027/6	Хлеб с сыром	20/7	3,52	2,18	7,4	63	0,2
033/а	Суп молочный с вермишелью	180	5,4	7,1	20,5	167	0,7
132/4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	41	0,02
	Всего завтрак	387	9,02	9,31	38,55	271	0,92
	2-й завтрак						
140/1	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
004/3	Икра свекольная или морковная	45	0,86	3,4	5,2	55,1	6,4
039/5	Суп овощной с мясом	150	3,55	4,02	6,6	77	5,41
181/2	Суфле из рыбы	60	5,9	6,9	2,3	81	0,4
056	Картофельное пюре	120	2,6	3,7	16,3	107	13,2
Хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,4	9,3	49	0
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,2	58	0
130/1	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,6	87	1,6
	Всего обед	630	18,17	18,82	71,5	514,1	27,01
	Полдник						
079/е	Запеканка из творога	70	11,6	8,2	10	148	0,22
Стуш	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,2	65	0,2
Хлеб	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0
132/4	Чай сладкий	150	0,09	0,02	8,92	32	0,02
	Всего полдник	255	14,4	10,16	35,67	274	0,44
	Всего за 2 недели питания	1372	42,00	38,70	155,81	1104,10	45,06
	за 10 дней	12840,0	466,83	425,97	1568,42	11682,80	398,34
Итого	Среднее за 10 дней	1280,4	46,68	42,60	156,84	1168,28	39,83