

**«Утверждено»**

Приказ МБДОУ «Детский сад  
№1»

от 27.08.2021 № 44



**Примерные 15-дневные циклические меню**

**для организации питания**

**детей в МБДОУ «Детский сад №1»**

**сад (с 1 до 3 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 1</b>	Каша манная молочная жидкая	150
Завтрак	Чай <b>с сахаром</b> , вареньем, медом	170
	Батон	25
	с маслом сливочным	5
Всего		<b>350</b>
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	170
Всего:		
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40
	Суп картофельный с бобовыми	180
	Котлета,	60
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	120
	Компот из смеси сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	30
Всего		<b>630</b>
Полдник	Вафли	40
	Снежок	180
Всего		<b>220</b>
Ужин	Запеканка из творога (9%) (по молоку)	135
	с вареньем	30
	Фрукты свежие (яблоко)	95
	Чай с молоком	170
Всего		<b>430</b>

<b>День 2</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150
Завтрак	Какао с молоком	180
	Батон	25
	с сыром	10
Всего		<b>365</b>
2-й завтрак	Бифидок	170
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40

	Щи из свежей капусты с картофелем	170
	со сметаной (15%)	10
	Кнели из говядины	50
	соус томатный с овощами	10
	каша гречневая рассыпчатая	120
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	180
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	30
Всего		<b>635</b>
Полдник	Булочка домашняя	45
	Молоко кипячённое	180
Всего		<b>225</b>
Ужин	Рыба припущенная в молоке (минтай или треска)	60
	Картофель отварной	120
	Чай с сахаром, <u>вареньем</u> , медом	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	20
Всего		<b>400</b>
<b>День 3</b>	Каша пшенная молочная жидкая	150
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170
	Мармелад	25
	Булка с посыпкой	25
Всего		<b>370</b>
2-й завтрак	Сок (яблочный)	<b>170</b>
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	40
	Суп из овощей с фасолью	170
	с мясом отварным	10
	Голубцы ленивые	60
	Картофельное пюре	120
	Кисель из повидла, джема, варенья	180
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	30
Всего		<b>635</b>
Полдник	Бифивит	180
	Коржик молочный	50
Всего		<b>230</b>
Ужин	Омлет натуральный	130
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	40
	Чай <u>с сахаром</u> , вареньем, медом	180

	Хлеб пшеничный	15
	Хлеб ржаной	20
	Фрукты свежие (груша)	95
Всего		<b>400 480</b>
<b>День 4</b>	Каша «Дружба»	150
Завтрак	Чай с молоком	170
	Батон	25
	с джемом	15
Всего		<b>360</b>
2-й завтрак	Сок (виноградный)	<b>170</b>
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40
	Суп-лапша домашняя	180
	Капуста тушеная	120
	Птица отварная	60
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	180
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	30
Всего		<b>635</b>
Полдник	Пряник	35
	Бифидок	180
Всего		<b>215</b>
Ужин	Сырники с морковью (творог 9%)	135
	со сгущенным молоком	30
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180
	Фрукты свежие (апельсин)	95
Всего		<b>440</b>
<b>День 5</b>	Суп молочный с крупой (гречкой)	150
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, медом	170
	Батон	25
	с маслом сливочным	5
Всего		<b>350</b>
2-й завтрак	Сок (абрикосовый)	<b>170</b>
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40
	Свекольник	160
	со сметаной (15%)	10
	с мясом отварным	10
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	120
	Печень, тушенная в соусе	60
	Компот из свежих плодов или ягод(по груше)	170

	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	30
Всего		<b>620</b>
Полдник	Булочка Российская	45
	Молоко кипяченое	180
Всего		<b>225</b>
Ужин	Рагу из овощей	150
	Яйца вареные	40
	Чай с молоком	180
	Хлеб пшеничный	15
	Хлеб ржаной	20
Всего		<b>405</b>
<b>День 6</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	150
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	170
	Батон	25
	с сыром	10
Всего		<b>355</b>
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	<b>150</b>
Обед	Салат из свеклы отварной	40
	Рассольник ленинградский (по рису)	160
	со сметаной (15%)	10
	с мясом отварным	10
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	50
	соус томатный с овощами	10
	Картофельное пюре с морковью	120
	Компот из плодов консервированных (по персикам)	160
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	35
Всего		<b>615</b>
Полдник	Булочка домашняя	45
	Бифивит	160
Всего		<b>205</b>
Ужин	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	60
	Рис отварной	120
	Чай с молоком	170
	Хлеб пшеничный	15
	Хлеб ржаной	15
	Фрукты свежие (яблоко)	95
Всего		<b>475</b>

<b>День 7</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150
Завтрак	Какао с молоком	160
	Батон	25
	с маслом сливочным	5
	Сыр	10
Всего		<b>350</b>
2-й Завтрак	Сок (яблочный)	<b>160</b>
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40
	Борщ с капустой и картофелем	160
	со сметаной	7
	Жаркое по-домашнему	180
	Кисель из повидла, джема, варенья	150
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	35
Всего		<b>592</b>
Полдник	Пряник	40
	Снежок	160
Всего		<b>200</b>
Ужин	Вареники ленивые с маслом (9%)	150
	Чай с <b>сахаром</b> , вареньем, медом	180
	Фрукты свежие (груша)	95
Всего		<b>425</b>
<b>День 8</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150
Завтрак	Чай с молоком	170
	Мармелад	20
	Булка с посыпкой	25
Всего		<b>365</b>
2-й Завтрак	Сок (виноградный)	160
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40
	Суп картофельный	150
	с клёцками мучными	15
	Гуляш из говядины	60
	Картофель отварной	110
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	150
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	35
Всего		<b>580</b>
Полдник	Хлебец калорийный	40
	Бифидок	160
Всего		<b>200</b>

Ужин	Салат из моркови с зелёным горошком	40
	Рыба, запечённая в омлете (треска или минтай)	60
	Какао с молоком сгущенным	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	15
	Фрукты свежие (апельсин)	95
Всего		<b>410</b>
<b>День 9</b>	Каша ячневая вязкая	150
Завтрак	Чай с <b>сахаром</b> , вареньем, медом	160
	Батон	25
	с джемом	15
Всего		<b>350</b>
2-й Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	95
	Сок (абрикосовый)	150
		<b>245</b>
Обед	Салат картофельный	40
	Уха с крупой (по горбуше)	160
	Плов из отварной говядины	200
	Компот из смеси сухофруктов	150
	Хлеб пшеничный	15
	Хлеб ржаной	15
Всего		<b>580</b>
Полдник	Вафли	40
	Снежок	160
Всего		<b>200</b>
Ужин	Картофель запеченный в сметанном соусе	150
	Яйца вареные	60
	Чай с молоком	170
	Зефир	20
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	20
Всего		<b>440</b>
<b>День 10</b>	Суп молочный с крупой ("Геркулес")	150
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170
	Батон	25
	с маслом сливочным	5
Всего		<b>350</b>
2-й Завтрак	Бифивит	150
Обед	Салат из капусты белокочанной с морковью	40
	Суп крестьянский с крупой (по перловой крупе)	160

	со сметаной	7
	с мясом отварным	10
	Суфле из кур с рисом (с маслом)	56
	с маслом	4
	Картофельное пюре	110
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	150
	Хлеб пшеничный	15
	Хлеб ржаной	25
Всего		<b>577</b>
Полдник	Молоко кипяченое	160
	Ватрушки <b>с творожным</b> , овощным, фруктовым, сладким фаршем	45
Всего		<b>205</b>
Ужин	Салат из свеклы и моркови	40
	Макаронные изделия отварные с сыром	150
	Чай с <b>сахаром</b> , вареньем, медом	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	20
Всего		<b>410</b>
<b>День 11</b>	Каша пшенная молочная жидкая	150
Завтрак	Чай с <b>сахаром</b> , вареньем, медом	170
	Батон	25
	с сыром	10
Всего		<b>355</b>
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	<b>150</b>
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	170
	с мясом отварным	10
	Кнели говяжьи с рисом	50
	соус томатный с овощами	10
	Каша гречневая рассыпчатая	120
	Компот из смеси сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	35
Всего		<b>645</b>
Полдник	Пряник	40
	Снежок	170
Всего		<b>210</b>
Ужин	Пудинг творожный запеченный	130
	с вареньем	30



	Чай с молоком	150
	Фрукты свежие (груша)	95
Всего		<b>405</b>
<b>День 12</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150
Завтрак	Какао с молоком	160
	Батон	25
	с маслом сливочным	5
	Фрукты свежие (апельсин)	95
Всего		<b>435</b>
2-й завтрак	Бифидок	150
		<b>150</b>
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40
	Суп с крупой	160
	со сметаной (15%)	8
	с мясом отварным	10
	Картофельная запеканка с мясом	180
	соус томатный	10
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	180
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржаной	30
Всего		<b>648</b>
Полдник	Булочка домашняя	50
	Молоко кипячённое	170
Всего		<b>220</b>
Ужин	Котлеты или биточки рыбные	60
	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	130
	Чай с молоком	150
	Зефир	30
	Хлеб пшеничный	15
	Хлеб ржаной	15
Всего		<b>400</b>
<b>День 13</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170
	Булка с посыпкой	25
	повидлом	15
Всего		<b>360</b>
2-й завтрак	Сок (яблочный)	150
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	40
	Суп с рыбными консервами	180
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	50

	соус томатный	10
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	120
	Кисель из повидла, джема, варенья	180
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	30
Всего		<b>635</b>
Полдник	Снежок	170
	Хлебец "Калорийный"	50
Всего		<b>220</b>
Ужин	Драчена	130
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	40
	Чай <u>с сахаром</u> , вареньем, медом	150
	Хлеб пшеничный	15
	Хлеб ржаной	15
	Фрукты свежие (груша)	95
Всего		<b>445</b>
<b>День 14</b>	Каша «Дружба»	150
Завтрак	Какао с молоком	170
	Батон	25
	с маслом сливочным	5
Всего		<b>350</b>
2-й завтрак	Сок (виноградный)	<b>150</b>
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40
	Суп картофельный	165
	с мясными фрикадельками	15
	Капуста тушеная	120
	Кнели из кур с рисом	60
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	180
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной	30
Всего		<b>635</b>
Полдник	Шанежка с картофелем	50
	Бифидок	170
Всего		<b>220</b>
Ужин	Сырники из творога запеченные (творог 9%)	130
	со сгущенным молоком	25
	Чай <u>с сахаром</u> , <u>вареньем</u> , медом	150
	Фрукты свежие (апельсин)	95
Всего		<b>400</b>

<b>День 15</b>	Каша гречневая вязкая	150
Завтрак	Чай с молоком	170
	Батон	25
	с сыром	10
Всего		<b>355</b>
2-й завтрак	Снежок	<b>150</b>
Обед	Салат витаминный	40
	Борщ с фасолью и картофелем	160
	со сметаной (15%)	8
	с мясом отварным	10
	Азу	180
	Компот из свежих плодов или ягод(по груше)	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	35
	Всего	
Полдник	Булочка Российская	50
	Молоко кипяченое	170
Всего		<b>220</b>
Ужин	Пудинг рисовый	150
	Яйца вареные	45
	Чай <b>с сахаром</b> , вареньем, медом	150
	Мармелад	25
	Хлеб пшеничный	15
	Хлеб ржаной	15
Всего		<b>400</b>

<b>Итого за весь Период (15 дней)</b>	<b><u>Белки</u></b>	<b><u>Жиры</u></b>	<b><u>Углеводы</u></b>	<b><u>Ккал</u></b>
	<b>873,55</b>	<b>910,36</b>	<b>3767,81</b>	<b>26487,02</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>251</b>	<b>1766</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	<b>13</b>	<b>31</b>	<b>57</b>	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. ООО «Уральский региональный центр питания» 7-е издание, переработанное и дополненное. 2013 год.

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1 часть, 2 часть) – Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания. 2001год.

**Соотношение белков, жиров, углеводов в % соотношении к калорийности за 10 дней**

	Завтрак	2-й Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<b>Итого за 1-ю неделю:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Норма:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Итого за 2-ю неделю:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Норма:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Итого за 3-ю неделю:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Норма:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	<b>25</b>