

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 332» г.о. Самара

Е. Грибанова Грибанова Е.Г.

с 01.06.23 по 31.08.23



Примерное

Цикличное меню на 10 дней для организации питания

детей от 1 до 3 лет в МБДОУ

(разработано на основании Сборника технических нормативов-сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна.- М.:Дели принт,2012.-584с.),СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ Детский сад №332

Заведующий

Грибанова Е.Г.



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **лето2023**

Возрастная категория: **Ясли (до 3-х лет)**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	150	4,65	7,28	19,54	189	185
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,44	2,69	18,34	120	396
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	355	8,64	14,18	48,13	394	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
Всего в Второй завтрак	100	0,38		10,28	45	
Обед						
Салат "Витаминный"	30	0,62	1,62	2,84	28	20
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,57	2,84	11,32	122	82
Плов из птицы	120	18,4	16,88	30,59	348	304
Компот из свежемороженой смородины	150	0,04	0,01	9,34	37	375
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	495	24,85	22,01	77,3	651	
Полдник						
Плюшка "Ленивая"	50	3,95	8,52	26,32	200	453, 473
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
Всего в Полдник	230	7,43	12,09	41,76	308	
Ужин						
Картофель в молоке	130	3,33	5,07	18,18	141	126
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Чай с сахаром	180			8,53	35	391
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	430	5,43	5,79	43,91	262	
Хлеб за день						
Соль	3					
Всего в Хлеб за день	3					
Всего в день	1 613	46,73	54,07	221,38	1 660	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с перловой крупой	150	4,67	4,4	15,96	122	94
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	355	9,7	12,18	41,65	315	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат из свежих помидор и огурцов	30	0,33	1,63	1,27	21	15
Суп гороховый	150	3,94	2,77	14,44	142	81
Пюре картофельное	70	1,71	2,27	9,25	96	321
"Колобок" с говядиной	50	9,95	5,74	2,9	175	282
Компот фруктовый	150			9,83	39	398
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	495	20,15	13,07	60,9	589	
Полдник						
Сухарики	20	1,87	0,33	7,85	67	115
Молоко кипяченое	150	3,29	3,52	5,35	87	400
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Всего в Полдник	210	10,24	8,45	13,48	217	
Ужин						
Салат "Радуга"	30	1,75	1,57	5,38	40	18
Суфле рыбное	130	13,98	5,09	19,3	179	249
Соус томатный с овощами	40	0,83	1,82	4,83	39	349
Чай с молоком	180	2,42	2,55	14,48	98	394
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	400	20,68	11,35	51,39	395	
Хлеб за день						
Соль	3					
Всего в Хлеб за день	3					
Всего в день	1 563	61,17	45,45	177,22	1 563	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	140	3,75	4,45	14,17	136	185
Кофейный напиток с молоком	180	3,08	3,3	15,62	104	395
Бутерброд с сыром	35	5,36	5,3	10,23	110	3
Всего в Завтрак	355	12,19	13,05	40,02	350	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
Всего в Второй завтрак	100	0,38		10,28	45	
Обед						
Салат "Светофор" из картофеля с зеленым горошком и огурцом	30	1,09	3,15	6,07	57	25
Солянка сборная со сметаной	150	1,96	4,15	7,12	139	73
Тефтели мясные с рисом	80	12,84	11,05	16,19	173	287
Соус томатный с овощами	20	0,42	0,91	2,42	20	349
Компот цитрусовый	150	0,21	0,06	8,42	35	374
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	475	20,74	19,98	63,43	540	
Полдник						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	77	401
Печенье	50	3,53	5,2	10,75	240	
Всего в Полдник	200	7,88	8,95	17,05	317	
Ужин						
Крупенник (из смеси 3-х круп с творогом) со сгущенным молоком	200	23,64	18,61	30,7	530	187
Чай с сахаром	180			8,53	35	391
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	400	25,34	18,93	46,63	604	
Хлеб за день						
Соль	3					
Всего в Хлеб за день	3					
Всего в день	1 533	66,53	60,91	177,41	1 856	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с гречневой крупой	150	4,83	5,87	18,21	198	94
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	355	9,86	13,65	43,9	391	
Второй завтрак						
Варенец	100	2,9	2,5	4,2	69	401
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	69	
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	30	0,34	1,85	1,42	23	14
Щи со сметаной	150	1,39	3,09	8,18	105	67
Макаронные изделия отварные	70	2,7	1,94	17,4	105	317
Биточки из говядины рубленые	50	9,95	5,74	2,9	175	282
Соус томатно-сметанный	15	0,08	0,01	0,82	20	355
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,09	8,67	37	398
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	510	18,8	13,38	62,6	581	
Полдник						
Булочка с повидлом	50	4	1,4	25,2	179	476
Чай с сахаром	150	0,25	0,06	8,34	34	391
Всего в Полдник	200	4,25	1,46	33,54	213	
Ужин						
Капуста тушеная с сосиской	160	5,28	7,2	12	134	336
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с сахаром	180			8,53	35	391
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	400	12,06	12,12	28,21	271	
Хлеб за день						
Соль	3					
Всего в Хлеб за день	3					
Всего в день	1 568	47,87	43,11	172,45	1 525	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Лапша молочная	150	5,51	6,77	23,02	175	185
Кофейный напиток с молоком	180	3,08	3,3	15,62	104	395
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	355	10,14	14,28	48,89	364	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
Всего в Второй завтрак	100	0,38		10,28	45	
Обед						
салат "Летний"	30	0,35	1,37	1,96	22	16
Суп картофельный с клецками	150	1,74	3,05	11,07	130	85
Голубцы ленивые с мясом птицы	80	8,5	6,51	13,25	200	298
Соус сметанный с томатом и луком	20	0,4	0,9	1,63	16	355
Компот "Ягодное ассорти"	150	0,04	0,01	9,34	37	375
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	475	15,25	12,5	60,46	521	
Полдник						
Гренки с сыром	30	4,75	4,81	17,98	134	117
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
Всего в Полдник	210	8,23	8,38	33,42	242	
Ужин						
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,81	3,36	18,08	181	165
Котлеты рыбные	50	7,47	1,88	4,38	86	257
Соус томатный	40	0,83	1,82	4,83	39	348
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	44	393
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	400	13,93	7,4	44,89	389	
Хлеб за день						
Соль	3					
Всего в Хлеб за день	3					
Всего в день	1 543	47,93	42,56	197,94	1 561	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кулеш рисовый молочный	150	3,58	4,94	17,37	171	185
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,44	2,69	18,34	120	396
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	355	7,57	11,84	45,96	376	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
Всего в Второй завтрак	100	0,38		10,28	45	
Обед						
Салат из свежей капусты с яблоком	30	0,41	1,56	2,97	28	20
Суп картофельный с рубленым яйцом	150	1,94	3,27	7,85	108	77
Гречка "по купечески" с птицей	110	8,26	8,84	14,76	254	304
Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11	348
Компот из свежемороженой смородины	150	0,04	0,01	9,34	37	375
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	500	15,04	14,97	59,33	554	
Полдник						
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
Булочка "Изюминка"	50	3,84	7,7	27,06	193	453, 473
Всего в Полдник	230	7,32	11,27	42,5	301	
Ужин						
Уха из рыбных консервов "Сайра"	155	4,39	2,99	9,07	116	87
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	44	393
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Ужин	400	11,95	8,04	31,48	285	
Хлеб за день						
Соль	3					
Всего в Хлеб за день	3					
Всего в день	1 588	42,26	46,12	189,55	1 561	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая	150	7,56	6,97	33,68	142	168
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	355	12,59	14,75	59,37	335	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат из свежих помидоров с зеленью и чесноком	30	0,33	1,85	1,04	22	14
Суп с зеленым горошком	150	1,36	2,53	8,42	112	85
азу по-домашнему	120	7,21	7,22	18,93	177	302
Компот из изюма	150	0,42		15,01	76	376
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	495	13,54	12,26	66,61	503	
Полдник						
Булочка "Снежный ком" сдобная с сахарной пудрой	50	3,44	7,15	20,84	133	453, 469
Кофейный напиток с сахаром	150			9,53	85	395
Всего в Полдник	200	3,44	7,15	30,37	218	
Ужин						
"Лакомка" творожная	145	17,27	11,4	17,83	367	237
Соус сметанный	40	0,98	2,28	5	45	354
Бутерброд с сыром	35	5,36	5,3	10,23	110	3
Чай с сахаром	180			8,53	35	391
Всего в Ужин	400	23,61	18,98	41,59	557	
Хлеб за день						
Соль	3					
Всего в Хлеб за день	3					
Всего в день	1 553	53,58	53,54	207,74	1 660	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	4,14	5,64	19,47	166	185
Кофейный напиток с молоком	180	3,08	3,3	15,62	104	395
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	355	8,77	13,15	45,34	355	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат из свежих огурцов с зел.луком	30	0,23	1,82	0,71	20	13
Борщ со сметаной	150	1,12	2,46	6,27	96	57
Гороховое пюре	70	5,41	1,78	12,4	120	168
Кнели из говядины	50	9,95	5,74	2,9	175	282
Компот из свежей вишни	150	0,24	0,06	18,15	74	372
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	495	21,17	12,52	63,64	601	
Полдник						
Печенье	50	3,53	5,2	10,75	240	
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	77	401
Всего в Полдник	200	7,88	8,95	17,05	317	
Ужин						
Соте рыбное	100	14,33	6,72	5,71	112	249
Каша пшеничная рассыпчатая	80	3,75	4,45	14,17	136	185
Соус томатный с овощами	20	0,42	0,91	2,42	20	349
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	44	393
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	400	20,32	12,42	39,9	351	
Хлеб за день						
Соль	3					
Всего в Хлеб за день	3					
Всего в день	1 553	58,54	47,44	175,73	1 671	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная	150	4,02	4,77	15,18	146	185
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	355	9,05	12,55	40,87	339	
Второй завтрак						
Снежок	100	2,9	2,5	4,2	74	401
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	74	
Обед						
Винегрет овощной	30	0,51	0,91	3,19	23	45
Суп сборный овощной со сметаной	150	1,54	3,82	7,39	78	75
Мясная запеканка	80	9,5	10,8	1,47	142	224
Соус сметанный с томатом и луком	20	0,4	0,9	1,63	16	355
Компот фруктовый	150			9,83	39	398
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	475	16,17	17,09	46,72	414	
Полдник						
Пирожок с картофелем	50	3,13	5,64	18,68	138	454, 503
Молоко кипяченое	150	3,29	3,52	5,35	87	400
Всего в Полдник	200	6,42	9,16	24,03	225	
Ужин						
Пудинг творожно-яблочный	160	17,06	12,09	12,68	334	238
Соус сладкий	40			22,86	93	362
Чай с молоком	180	2,42	2,55	14,48	98	394
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	400	21,18	14,96	57,42	564	
Хлеб за день						
Соль	3					
Всего в Хлеб за день	3					
Всего в день	1 533	55,72	56,26	173,24	1 616	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная	150	4,02	4,77	15,18	146	185
Какао с молоком и сахаром	180	3,48	3,57	15,44	108	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	355	9,05	12,55	40,87	339	
Второй завтрак						
Снежок	100	2,9	2,5	4,2	74	401
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	74	
Обед						
Винегрет овощной	30	0,51	0,91	3,19	23	45
Суп сборный овощной со сметаной	150	1,54	3,82	7,39	78	75
Мясная запеканка	80	9,5	10,8	1,47	142	224
Соус сметанный с томатом и луком	20	0,4	0,9	1,63	16	355
Компот фруктовый	150			9,83	39	398
Хлеб пшеничный	20	1,86	0,23	11,28	54	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	475	16,17	17,09	46,72	414	
Полдник						
Пирожок с картофелем	50	3,13	5,64	18,68	138	454, 503
Молоко кипяченое	150	3,29	3,52	5,35	87	400
Всего в Полдник	200	6,42	9,16	24,03	225	
Ужин						
Пудинг творожно-яблочный	160	17,06	12,09	12,68	334	238
Соус сладкий	40			22,86	93	362
Чай с молоком	180	2,42	2,55	14,48	98	394
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	400	21,18	14,96	57,42	564	
Хлеб за день						
Соль	3					
Всего в Хлеб за день	3					
Всего в день	1 533	55,72	56,26	173,24	1 616	