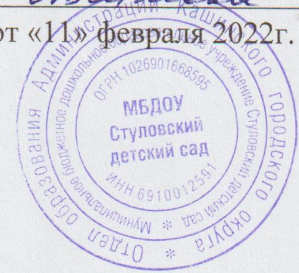


Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Стуловским
детским садом

Чижова С.В. *С.В. Чижова*

Приказ № 7 от «11» февраля 2022г.



Примерное цикличное (двухнедельное) меню МБДОУ Стуловского детского сада

(смешанная группа раннего возраста с 1 года до 3-х лет)

2022год

День недели	Наименование блюд (для детей до 3 лет)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			калорийность	№ карты/№ рецептуры в сборнике
			Б	Ж	У		
1 день Завтрак	Блины с повидлом	170/30	9.54	7.32	53.63	305.78	011/430
	Чай сладкий	150	----	----	12.97	49.27	059/410
2-й завт.	Фрукты свежие	50	0.2	0.2	4.48	24.43	064
обед	Икра из моркови	40	0.90	2.03	4.74	57.61	067/55
	Суп рассольник на м/б со сметаной	150	8.02	6.19	12.51	137.67	031/80
	Гуляш из мяса отварного с отварной гречей	50/110	15.5	38.23	38.23	332.46	036/044/ 293/330
	Компот из свежих яблок и лимона	150	0.08	0.08	17.12	66.75	060/391
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.45	25.0	120.0	063
	Хлеб ржаной	40	3.9	0.45	25.0	122.0	063
полдник	Сок фруктовый	150	----	----	24.0	98.0	062/418
	Булка с варёной сгущенкой	30/15	3.34	1.54	23.17	121.65	051/2
ИТОГО за день:			45.38	56.49	240.85	1435.62	
2 день Завтрак	Омлет	200	10.82	12.89	7.01	210.86	015/229
	Кофе с молоком	150	3.92	4.90	20.63	145.30	056/414
	Булка с маслом	40/10	3.2	7.58	20.3	164.10	053/1
2-й завт.	Фрукты свежие	95	0.4	0.4	9.8	45.0	064
обед	Икра из красной свёклы	40	0.96	2.31	4.95	41.57	068/55
	Суп с гречками с мясом и сметаной	150	9.39	5.91	9.47	130.53	066/91
	Картофель тушёный с мясом	160	11.02	7.92	24.13	216.40	040/144
	Компот из кураги, черносл., изюма	150	0.33	----	20.16	79.12	057/394
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.18	10.0	49.0	063
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.52	14.88	12.0	063
полдн.	Сок фруктовый	150	----	-----	18.0	73.5	062/418
	Пирог с повидлом	60	4.42	3.21	41.88	223.52	001/437
ИТОГО за день:			48.82	45.81	201.21	1390.9	
3 день Завтрак	Сырники запечённые с повидлом	180/20	31.0	18.87	41.95	465.86	012/245
	Какао с молоком	150	2.98	3.58	18.98	118.81	055/416
2-й завт.	Фрукты свежие	95	0.4	0.4	9.8	45.0	064
обед	Горошек зелёный консервиров.	20	1.00	2.03	2.76	32.58	070/12
	Борщ со сметанной на м/б	150	3.51	6.64	11.86	127.3	025/68
	Рыба отварная с отварным рисом и подливой	50/110/ 20	10.43	7.53	15.86	176.44	047/256 045/330
	Напиток из плодов шиповника	150	0.02	----	10.44	40.77	069/417
Полдник	Хлеб пшеничный	30	3.90	0.45	25.0	122.0	063
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.52	14.88	12.0	063
Полдник	Йогурт питьевой	150	0.33	-----	20.16	79.12	057/394
	Печенье	20	0.48	0.28	7.77	35.0	065
	Каша ячневая вязкая с маслом	100	3.88	4.38	52.52	121.79	075/182
ИТОГО за день:			60.73	44.68	231.98	1376.67	

4 день Завтрак	Каша манная молочная	200	6.19	8.53	28.53	209.02	014/184
	Чай сладкий с молоком	150	2.8	3.5	17.70	99.27	059/413
	Булка с маслом и сыром	40/10/15	8.4	12.88	20.57	234.10	053/3
2-й завт.	Фрукты свежие	50	0.2	0.2	4.48	24.3	064
обед	Икра морковная	40	0.90	2.03	4.74	57.61	067/55
	Суп картофельный на м/б со смет.	150	9.74	9.22	12.16	172.88	032/83
	Голубцы ленивые с мясом говяд.	160	9.12	6.74	14.47	152.54	037/314
	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0.08	0.08	17.12	66.75	060/390
	Хлеб пшеничный	15	1.95	0.22	12.5	61.0	063
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.52	14.88	12.0	063
полдник	Молоко	150	4.23	3.75	7.09	75.0	061/419
	Запеканка творожно-манная с повидлом	100/20	17.75	15.20	33.16	343.26	020/251
ИТОГО за день:			64.16	62.87	187.40	1507.73	

день	Наименование блюд	Масса в граммах	Б	Ж	У	Калорийн ость	№ Рецепт.
5 день Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6.29	9.29	27.35	211.87	013/186
	Кофе с молоком	150	3.26	4.08	17.15	121.06	056/414
	Булка с маслом	40/10	3.2	7.58	20.13	164.10	053/1
2-й завт.	Фрукты свежие	95	0.4	0.4	8.96	48.6	064
обед	Икра из красной свёклы	40	0.96	2.31	4.95	41.57	068/55
	Суп гороховый на м/б и сметаной	150	12.53	7.89	12.63	174.05	066/91
	Котлета мясная с отворными рожками и подливой	70/110/ 30	16.33	12.03	46.34	364.08	042,007 /144
	Компот из черносл.,кураги,изюма	150	0.33	----	20.16	79.12	057/394
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.18	10.0	49.0	063
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.52	14.88	12.0	063
полдн.	Сок фруктовый	100	0.5	----	22.1	85.0	064/418
	Пряники (печенье)	20	0.96	0.56	15.54	70.0	065/488
ИТОГО за день:			49.12	44.84	220.19	1420.45	

6 день Завтрак	Оладьи с повидлом	170/30	9.54	7.32	53.63	305.78	011/432
	Чай сладкий	150	----	----	12.97	49.27	059/410
2-й завт.	Фрукты свежие	95	0.4	0.4	8.96	48.6	064
обед	Горошек зелёный консервиров.	20	1.00	2.03	2.76	32.58	070/12
	Суп рыбный со сметаной	150	9.39	4.2	16.17	106.02	030/61
	Плов с мясом	160	12.14	10.81	32.95	280.59	039/321
	Напиток из шиповника	150	0.11	0.08	17.67	69.15	069/417
	Хлеб пшеничный	70	5.46	0.63	35.0	171.5	063
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.52	14.88	12.0	063
полдн.	Кисель витаминный	180	----	----	26.62	103.87	058/396
	Пряники	25	0.81	0.47	13.21	59.5	065
ИТОГО за день:			41.65	26.46	234.82	1238.86	

7 дней Завтрак	Каша пшённая молочная	200	6.66	8.94	28.94	220.24	017/183
	Кофе с молоком	150	3.92	4.90	20.63	145.30	056/414
	Булка с маслом и сыром	30/10/10	8.01	12.88	20.57	234.10	053/3
2-й завт.	Фрукты свежие (апельсин)	95	0.4	0.4	8.96	48.6	064
обед	Икра кабачковая для детск. питания	40	0.64	2.51	2.86	36.62	71/57
	Суп вермишелевый на м/б со смет.	150	2.6	3.22	11.23	81.94	028/88
	Котлета рыбная (паровая) с отв. рисом и подливой.	60/100	14.10	8.56	41.66	280.46	046/271 044/330
	Компот из черносл.,изюма,кураги	150	0.33	----	20.16	79.12	057
	Хлеб пшеничный	15	1.95	0.22	12.5	61.0	063
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.52	14.88	12.0	063
полдн.	Кефир (молоко)	180	6.15	7.95	3.0	84.0	072/420
	Булка со сгущен.(варёным)молоком	40/10	3.2	7.58	20.3	145.30	051
И Т О Г О за день:			50.76	57.68	205.69	1346.74	
8 день Завтрак	Вермишель молочная	200	4.27	5.5	23.08	158.3	076/182
	Какао с молоком	150	2.98	3.58	18.98	118.81	055/416
	Булка с маслом	20/10	3.2	7.58	20.3	164.10	053/1
2-й завт.	Фрукты свежие	50	0.20	0.20	4.9	22.5	064
обед	Икра из красной свёклы	40	0.59	2.02	3.64	34.73	068/55
	Борщ на м/б со смет.	150	3.51	6.64	11.86	127.3	025/68
	Тефтели мясные запечённые с подливой	170/30	28.19	27.08	40.49	514.80	038/303
	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0.08	0.08	17.12	66.75	060/390
	Хлеб пшеничный	10	0.78	0.09	5.0	24.5	063
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.52	14.88	12.0	063
полдн.	Молоко	150	4.23	3.75	7.09	75.0	061/419
	Печенье	20	1.4	1.5	11.14	63.9	065
	Каша вязкая молочная «Дружба»	100	3.10	3.86	13.85	100.5	14/182
И Т О Г О за день:			47.14	56.95	176.62	1333.01	
9 день Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	5.76	8.53	31.45	218.26	021/182
	Кофе с молоком	150	3.92	4.90	20.63	115.30	056/414
	Булка с маслом	30/10	3.2	7.58	20.3	164.10	053/1
2-й завтр.	Фрукты свежие	95	0.4	0.4	9.8	45.0	064
обед	Икра из моркови	40	0.90	2.03	4.74	57.61	067/55
	Суп рыбный на м/б со смет.	150	9.39	4.2	16.17	106.02	030/61
	Солянка овощная с мясом	160	12.44	16.41	12.45	249.40	041/362
	Напиток из шиповника	150	-	-	9.98	37.9	060/417
	Хлеб пшеничный	10	0.78	0.09	5.0	24.5	063
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.52	14.88	12.0	063
полдн.	Йогурт	50	2.4	4.5	13.8	50.0	72/420
	Полоска песочная с повидлом (пирог с повидлом)	50	2.91	10.69	28.90	223.0	74/487
	Сок фруктовый	100	----	----	12.0	49.0	062/418
И Т О Г О за день:			44.9	59.85	200.1	1352.09	

10 день завтрак	Яйцо отварное	150	15.27	11.64	58.22	402.20	019/227
	Какао с молоком	150	2.98	3.58	18.98	118.81	055/416
	Булка с маслом и сыром	30/10/20	8.01	12.88	20.57	234.10	053/3
2-й завтр.	Фрукты свежие	95	0.40	0.40	9.80	45.0	064
обед	Икра кабачковая для детск. питания	40	0.64	2.51	2.86	36.62	71/57
	Щи на м/б со сметаной	150	1.29	4.73	7.09	75.04	027/72
	Запеканка картофельная с мясом кур и подливой	160/30	20.43	16.32	24.0	347.18	077/308
	Компот из джема	150	0.04	0.02	22.65	89.11	0/395
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.18	10.0	49.0	063
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.52	14.88	12.0	063
полдн.	Сок	150	----	----	26.62	103.87	058/400
	Печенье	20	0.74	1.0	7.43	42.6	065
И Т О Г О за день:			54.16	53.78	223.10	1555.53	
Среднее за две недели (10 рабочих дней):			50.67	50.94	212.19	1395.76	
Норма по санитарным правилам:			42.00	47.00	203.00	1400.00	
			+8.67	+3.94	+9.19	-4.24	