

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ

«Заветненский детский сад  
«Аленький цветочек»  
Заведующий А. Бювикова  
2021 г.



**Основное цикличное двухнедельное меню для детей 2 -3лет  
МБДОУ «Заветненский детский сад «Аленький цветочек»  
с 01.03.2021г. по 31.05.2021г.  
(режим работы 9 –часов)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 1 I недели Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	125	4.58	3.52	21.98	138.00	219	
	Сыр твердый	7	1.84	1.86	0	23.80	7	
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227	
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413	
Итого за завтрак	Икра кабачковая	30	0.36	1.42	2.31	23.25	57	
Второй завтрак	Яблоки свежие	352	9.93	10.21	13.90	187.05		
Итого за второй завтрак Обед	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	386	
	Икра свекольная	40	0.94	1.84	4.93	40.04	55	
	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1.80	2.01	12.24	74.34	86	
	Мясо тушёное с овощами в соусе белом	140	13.34	10.94	9.08	187.76	290	
	Компот из сушеных фруктов	15	0.09	0.53	0.55	7.31	365	
	Хлеб пшеничный	150	0.33	0.02	20.80	84.75	394	
	Хлеб ржаной	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-	
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Итого за обед		575	20.85	16.00	71.71	517.20	
	Полдник	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом	50	6.72	3.04	19.36	150.33	437
Чай с сахаром		18	0.11	0	17.30	54.00	503	
		150	0.04	0.01	6.99	28.00	411	
Итого за полдник		218	6.87	3.05	43.65	232.33		
Итого за 1 день 1 недели		1240	38.03	29.64	138.62	978.58	-	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя День 2	Вареники ленивые (отварные) с маслом сливочным	60	8.91	7.89	9.21	132.92	244
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	416
<b>Завтрак:</b>	печенье	10	1.15	1.22	10.34	52.70	-
Итого за завтрак		<b>220</b>	<b>13.21</b>	<b>11.83</b>	<b>32.51</b>	<b>274.62</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	-
Итого за второй завтрак		<b>95</b>	<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>9.36</b>	<b>42.00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.34	2.04	1.04	23.92	20
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.54	9.18	74.00	63
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.29	4.24	28.25	176.00	179
	Гуляш из отварного мяса	70	8.99	7.24	2.31	110.00	293
	Кисель из повидла	150	0.07	0	16.70	67.05	401
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Пудинг манный со сметаной	60	20.56	17.70	77.16	549.99	209
<b>Полдник</b>	Йогурт	180	2.08	3.52	19.57	118.40	-
Итого за полдник		<b>260</b>	<b>8.40</b>	<b>12.02</b>	<b>49.01</b>	<b>325.20</b>	
<b>Итого за 2 день 1 недели</b>		<b>1175</b>	<b>42.55</b>	<b>41.93</b>	<b>168.04</b>	<b>1191.81</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>I неделя День 3</b>	Суп молочный манный	150	4.12	3.79	12.08	98.85	99
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	414
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
<b>Завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>8.04</b>	<b>6.07</b>	<b>32.37</b>	<b>215.87</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1.42	1.97	10.50	65.34	86
	Овощи отварные	100	1.81	2.59	3.53	44.70	338
	Рыба, тушеная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61.00	261
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
<b>Итого за ОБЕД</b>	Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	418
<b>Полдник</b>		<b>565</b>	<b>13.61</b>	<b>8.62</b>	<b>57.48</b>	<b>362.23</b>	
	Запеканка из творога с соусом молочным (сладкий)	60	10.52	7.20	10.30	149.00	251
	Чай с молоком	30	0.39	0.90	2.65	20.30	369
<b>Итого за полдник</b>		<b>150</b>	<b>2.65</b>	<b>2.33</b>	<b>11.31</b>	<b>77.00</b>	<b>411</b>
		<b>240</b>	<b>13.56</b>	<b>10.43</b>	<b>24.26</b>	<b>246.30</b>	
	<b>Итого за 3 день I недели</b>	<b>1125</b>	<b>35.21</b>	<b>25.12</b>	<b>114.11</b>	<b>824.40</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 1 неделя Завтрак:	Суп молочный с рисовой крупой	150	3.63	3.81	12.63	99.30	101
	Бутерброд с маслом	22/8	1.84	5.67	10.97	102.00	1
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
Итого за завтрак	печенье	10	1.15	1.22	10.34	52.70	-
	Яблоки свежие	205	6.66	10.71	40.93	282.00	-
Итого за второй завтрак		95	0.38	0.38	9.36	42.00	386
		95	0.38	0.38	9.36	42.00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.94	2.04	12.34	75.42	88
	Капуста тушёная	120	2.48	3.88	11.31	90.12	354
	Биточек рубленый из птицы с соусом сметанным	60	8.89	9.26	5.96	143.00	323
		20	0.28	0.02	1.17	14.82	372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Кисель из сока натурального	150	0.43	0.05	22.65	92.70	400
	Итого за обед	580	17.58	15.89	73.11	515.08	
		60	6.96	12.87	1.07	148.00	230
		150	2.34	2.00	10.63	70.00	416
Полдник	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.00	-
	Итого за полдник	225	10.49	15.02	18.95	253.00	-
Итого за 4 день 1 недели		1105	35.11	42.00	142.35	1092.08	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
I неделя 5 день	Суп молочный овсяный	150	4.44	4.45	13.45	111.60	101
	Бутерброд с маслом	22/8	1.84	5.67	10.97	102.00	1
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	89.00	416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>9.43</b>	<b>12.84</b>	<b>37.38</b>	<b>302.60</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	180	1.51	3.68	11.95	86.94	82
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0.58	2.44	2.67	34.96	37
	Рис припущенный	100	2.43	2.86	24.45	133.30	333
	Котлеты рыбные запеченные, с соусом сметанным	60 20	8.02 0.28	2.82 0.02	5.99 1.17	81.00 14.82	271 372
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	418
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>17.26</b>	<b>12.46</b>	<b>88.14</b>	<b>542.21</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	50	9.52	4.31	27.43	212.97	441
	Йогурт	30 180	5.12 5.76	2.60 4.50	3.08 28.80	56.19 165.60	420
		<b>260</b>	<b>20.40</b>	<b>11.41</b>	<b>59.31</b>	<b>434.76</b>	
<b>Итого за 5 день I неделя</b>		<b>1245</b>	<b>47.09</b>	<b>36.71</b>	<b>184.83</b>	<b>1279.57</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>II неделя</b> <b>день 1</b>	Каша вязкая пшеничная	100	2.76	3.14	15.76	102.58	182
	Икра кабачковая	40	0.36	1.42	2.31	23.25	57
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	227
<b>Завтрак:</b>							
Итого за 1 завтрак		<b>330</b>	<b>8.24</b>	<b>9.17</b>	<b>25.34</b>	<b>216.83</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	386
Итого за 2 завтрак		<b>95</b>	<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>9.36</b>	<b>42.00</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	40	0.55	2.47	3.38	37.92	46
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	180	4.04	2.18	11.28	80.82	90
	Плов из птицы	50	1.12	0.61	3.13	22.45	132
		110	11.00	4.00	18.40	155.83	321
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.09	71.00	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.80	84.75	394	
Итого за обед		<b>590</b>	<b>21.39</b>	<b>9.94</b>	<b>81.10</b>	<b>504.77</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи со сгущенным молоком	60/20	4.23	6.77	22.85	168.92	432
	Молоко кипяченое	180	1.44	4.88	11.10	65.60	419
		180	5.49	4.88	9.07	102.00	
Итого за полдник		<b>260</b>	<b>11.16</b>	<b>13.35</b>	<b>43.02</b>	<b>336.52</b>	
	<b>Итого за 1 день II недели</b>	<b>1275</b>	<b>41.17</b>	<b>32.84</b>	<b>158.82</b>	<b>1100.12</b>	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
II неделя День 2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.32	3.91	14.13	108.90	100	
	Бутерброд с маслом	22/8	1.84	5.67	10.97	102.00	1	
	Чай с молоком печенье	150 10	2.65 1.15	2.33 1.22	11.31 10.34	77.00 52.70	413 -	
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>340</b>	<b>9.96</b>	<b>13.13</b>	<b>46.75</b>	<b>340.60</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	386	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>9.36</b>	<b>42.00</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.25	3.52	6.11	61.02	73	
	Рагу из овощей с соусом сметанным	120 35	1.91 0.49	8.75 1.75	10.50 2.05	128.52 25.94	148 372	
	Биточки паровые (мясные) с соусом сметанным	60 20	8.64 0.28	5.79 0.02	5.71 1.17	110.00 14.82	306 372	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-	
	Сок	175	0.88	0	22.23	92.17	418	
	<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>17.01</b>	<b>34.49</b>	<b>67.45</b>	<b>531.49</b>	
	<b>Полдник</b>	Сырники из творога со стухенным молоком	60/ 20	11.21 1.44	7.60 1.70	6.44 11.10	140.40 65.60	245
		Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92.00	420
		<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>17.87</b>	<b>13.80</b>	<b>25.10</b>	<b>298.00</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 2 день II недели</b>		<b>1335</b>	<b>45.22</b>	<b>61.80</b>	<b>148.66</b>	<b>1212.09</b>	<b>-</b>	




Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>II неделя</b> <b>День 3</b>	Суп молочный с гречневой крупой	150	4.48	4.11	12.82	99.30	101
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	411
	Бутерброд с маслом	22/8	1.84	5.67	10.97	102.00	1
<b>Завтрак:</b>							
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>330</b>	<b>6.36</b>	<b>9.79</b>	<b>30.78</b>	<b>229.30</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с яблоками	40	0.44	2.07	4.58	38.68	36
	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1.97	4.28	9.85	85.86	65
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	120	10.61	6.81	15.04	164.00	315
	Хлеб пшеничный	30	0.28	0.02	1.17	14.82	373
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.80	84.75	394
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>17.19</b>	<b>13.84</b>	<b>71.12</b>	<b>487.13</b>	
<b>Полдник</b>	Драчена	80	6.42	8.77	3.96	120.00	242
	Бутерброд с сыром	15/7/3	2.63	3.82	8.09	77.22	3
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>11.70</b>	<b>14.92</b>	<b>23.36</b>	<b>274.22</b>	
	<b>Итого за 3 день II недели</b>	<b>1155</b>	<b>35.25</b>	<b>38.55</b>	<b>125.26</b>	<b>990.65</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>II неделя</b> 4 день	Каша вязкая с изюмом	110	3.26	4.18	28.44	164.65	190
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	413
	Печенье	10	1.15	1.22	10.34	52.70	
<b>Итого за I завтрак</b>	Яблоки свежие	<b>290</b>	<b>8.64</b>	<b>8.01</b>	<b>59.75</b>	<b>341.37</b>	
<b>Второй завтрак</b>		95	0.38	0.38	9.36	42.00	386
	<b>Итого за I завтрак</b>	<b>95</b>	<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>9.36</b>	<b>42.00</b>	
<b>Обед</b>	Икра морковная	40	0.88	1.84	4.35	37.48	55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/ 40	4.78	3.73	11.12	97.20	89
	Рыба припущенная	60	7.64	4.05	0.32	68.24	129
	Пюре картофельное	120	10.45	1.42	0.16	55.00	259
	Хлеб пшеничный	20	2.45	3.84	16.35	109.80	339
	Хлеб ржаной	30	1.58	0.28	9.66	47.02	-
<b>Итого за обед</b>	Сок	175	1.98	0.36	10.02	52.00	-
			0.88	0	22.23	92.17	418
		<b>665</b>	<b>30.64</b>	<b>15.52</b>	<b>74.21</b>	<b>558.91</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50/ 20	6.72	3.04	19.36	150.33	436
	Молоко кипяченое	180	0.12	0	19.20	60.00	437
			5.49	4.88	9.07	102.00	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>12.33</b>	<b>7.92</b>	<b>47.63</b>	<b>312.33</b>	
	<b>Итого за 4 день II недели</b>	<b>1300</b>	<b>51.99</b>	<b>31.83</b>	<b>190.95</b>	<b>1254.61</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>II неделя</b> <b>День 5</b>	Омлет натуральный	60	5.73	11.04	1.10	127.00	229	
	Сыр твердый	7.5	1.74	2.21	0	27.00	7	
<b>Завтрак:</b>	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	414	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	9.66	47.02	-	
<b>Итого за 1 завтрак</b>		<b>237.5</b>	<b>11.39</b>	<b>15.53</b>	<b>21.39</b>	<b>271.02</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Яблоки свежие	95	0.38	0.38	9.36	42.00	386	
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0.38</b>	<b>0.38</b>	<b>9.36</b>	<b>42.00</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	180	3.95	3.79	11.75	97.02	87	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.49	0.32	15.22	73.64	123	
	Картофель в молоке	120	2.58	2.74	14.48	92.84	337	
	с соусом молочным	15	0.40	1.38	1.48	19.98	352	
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7.64	10.93	6.23	154.00	324	
	Хлеб ржаной	15	0.40	1.38	1.48	19.98	352	
	Компот из сушеных фруктов	30	1.98	0.36	10.02	52.00	-	
		150	0.33	0.02	20.80	84.75	394	
	<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>19.77</b>	<b>20.92</b>	<b>81.46</b>	<b>594.21</b>	
	<b>Полдник</b>	Пудинг из творога со стуженным молоком	60	9.08	6.46	14.00	152.00	249
Ряженка		20	1.44	1.70	11.10	65.60	-	
<b>Итого за полдник</b>		180	5.22	4.50	7.56	92.00	420	
<b>Итого за 5 день II недели</b>		<b>260</b>	<b>15.74</b>	<b>12.66</b>	<b>32.66</b>	<b>391.06</b>		
	<b>Итого за 10 дней в среднем</b>	<b>1087.5</b>	<b>47.28</b>	<b>49.49</b>	<b>144.87</b>	<b>1298.29</b>		
		<b>1204.25</b>	<b>41.89</b>	<b>38.99</b>	<b>151.65</b>	<b>1122.22</b>		

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5

Меню составила медицинская сестра МБДОУ «Заветненский детский сад «Аленький цветочек»  Тюрина О.В.