

Утверждаю,
Заведующая МБДОУ № 94 "Аистёнок"
Бурчик В.И.



2022 год

**Примерное циклическое меню для
детей раннего возраста (2-3года)
в МБДОУ №94 "Аистёнок"
на летне-осенний период**

День: первый (понедельник)

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
89	Суп молочный овсяный	200	6,97	6,66	20,7	170,6	1,04
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
3	Батон с маслом и сыром	30/5/ 4,3	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
10 ч. 399	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,6	3,0
	Итого завтрак		12,27	13,55	52,46	381,2	5,53
Обед							
76	Рассольник «Ленинградский»	150	1,26	3,06	9,95	72,45	4,52
247	Рыба тушеная в овощах	60	5,54	2,89	1,54	56,0	1,25
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	-
376	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3
	Салат из огурцов	30	0,23	1,8	0,71	20,0	2,85
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0
	Итого обед		13,07	12,105	75,47	467,98	8,92
Уплотненный полдник							
213	Яйцо варенное 1шт.	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
473	Булочка сдобная «Веснушка»	100	7,8	6,12	53,86	302,0	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
314	Каша ячневая	100	2,16	2,82	13,88	89,5	-
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	3,31
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0
	Итого полдник		20,13	19,66	93,74	634,7	4,51
	Итого за день		45,47	45,315	221,67	1483,88	18,96

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
350-450	389,3	100,0	450-550	540	400-500	450

День: **второй (вторник)**

Неделя: первая

№ Рецеп туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (калл)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
92	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,97
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
3	Батон с маслом и сыром	30/5/ 4,3	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
10 ч. 399	Сок натуральный	100	0,5	0,0	10,1	42,6	3,0
	Итого завтрак		10,78	11,93	47,86	342,40	5,46
Обед							
58	Борщ со свежей капусты	150	1,22	3,0	8,46	65,85	12,02
301	Котлета рубленая из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,0	0,1
354	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,006
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	12,1
	Салат из огурцов и помидоров	30	0,29	1,85	2,12	22,26	5,03
372	Компот из яблок	100	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0
	Итого обед		18,78	12,39	64,96	445,51	30,116
Уплотненный полдник							
231	Сырники творожные	120	13,31	14,21	31,2	283,0	0,13
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	10,92	60,2	0
401	Простокваша	150	4,35	3,75	6,15	76,0	1,2
385	Печенное яблоко	80	0,28	0,28	21,73	91,0	2,97
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	3,2	13,8	90,0	0
	Итого полдник		20,44	23,14	83,80	600,20	4,3
	Итого за день		50,0	47,46	196,62	1388,11	39,876

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
350-450	389,3	100,0	450-550	505	400-500	390

День: **третий (среда)**

Неделя: первая

№ Рецеп туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (калл)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
93	Суп молочный вермишелевый	200	4,31	3,91	14,13	109,0	0,68
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
3	Батон с маслом и сыром	30/5/ 4,3	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
10 ч. 368	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	50,4	10,0
	Итого завтрак		9,51	11,2	45,59	327,4	12,17
Обед							
58	Свекольник	150	1,23	3,0	8,46	65,85	5,27
286	Тефтеля говяжья в овощном соусе 356	120	8,87	9,83	11,71	171,0	0,85
314	Каша гречневая	100	3,05	3,34	13,68	97,0	0
13	Салат из огурцов свежих	30	0,23	1,8	0,71	20,0	2,85
376	Компот из изюма	100	0,22	0,01	13,9	56,75	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Итого обед		16,11	18,44	61,46	479,38	9,17
Уплотненный полдник							
258	Рыбный шницель натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83,0	1,83
137	Рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166,0	8,27
382	Кисель из натурального сока	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0
	Пряник	20	1,1	0,8	14,8	72,0	0
	Итого полдник		15,22	15,75	71,82	492,3	10,92
	Итого за день		40,84	45,39	178,87	1299,08	32,26

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
350-450	389,3	100,0	450-550	540	400-500	415

День: **четвертый (четверг)**

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масс а Пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)	Витам ин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
3	Батон с маслом и сыром	30/5/ 4,3	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
10 ч. 368	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	50,4	10,0
	Итого завтрак		12,29	14,36	51,82	391,8	11,96
Обед							
81	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,48
276	Жаркое по- домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205,0	7,26
15	Салат из огурцов и помидоров	30	0,29	1,85	1,12	22,26	5,03
372	Компот из яблок	100	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Итого обед		26,97	10,88	54,35	425,69	16,63
Уплотненный полдник0							
215	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127,0	0,1
314	Каша пшенная	100	2,8	3,33	15,96	105,0	0
54	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0
	Итого полдник		11,36	17,63	42,06	374,4	4,28
	Итого за день		50,62	42,87	148,23	1191,89	32,87

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
350-450	389,3	100,0	450-550	490	400-500	395

День: пятый (пятница)

Неделя: первая

№ Рецеп туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,47	17,0	141,6	0,91
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
3	Батон с маслом и сыром	30/5/ 4,3	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
10 ч. 399	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,6	3,0
	Итого завтрак		13,54	14,35	52,29	393,2	4,96
Обед							
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,81	9,4	67,35	6,7
282	Котлета говяжья	60	7,32	8,15	6,31	128,0	0,07
132	Капуста тушенная	100	1,98	3,71	9,49	79,0	16,37
372	Компот из яблок	100	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0
	Итого обед		16,02	14,51	55,12	418,13	24,0
Уплотненный полдник							
212	Лапшевик творожный	155	13,31	11,66	31,2	283,0	0,13
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	10,92	60,2	0
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	3,2	13,8	90,0	0
368	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	50,4	10,0
	Итого полдник		20,56	20,71	72,02	559,6	10,58
	Итого за день		50,12	49,57	179,43	1370,93	39,54

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
350-450	389,3	100,0	450-550	460	400-500	445

День: **шестой (понедельник)**

Неделя: вторая

№ Рецеп туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витами н С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
89	Суп молочный овсяный	200	6,97	6,66	20,7	170,6	1,04
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
3	Батон с маслом и сыром	30/5/ 4,3	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
10 ч. 399	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,6	3,0
	Итого завтрак		12,27	13,55	52,46	381,2	5,53
Обед							
81	Суп гороховый	150	3,98	4,78	61,77	81,0	6,72
261	Рыбные тефтели тушенные в соусе	60	7,5	2,39	8,28	85,0	0,28
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	12,1
376	Компот из изюма	100	0,22	0,01	13,9	56,75	0,2
14	Салат из помидоров	50	0,57	3,09	0,87	39,55	10,21
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0
	Итого обед		17,59	14,23	116,4	448,78	29,51
Уплотненный полдник							
213	Яйцо варенное 1шт.	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
492	Песочник с изюмом	50	4,24	8,71	29,52	213,0	0,07
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
314	Каша пшеничная	100	2,8	3,33	15,96	105,0	0
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	3,31
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0
	Итого полдник		17,21	22,76	71,48	561,2	4,58
	Итого за день		47,07	50,54	240,34	1391,18	39,62

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
350-450	389,3	100,0	450-550	510	400-500	400

День: седьмой (вторник)

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калл)	Витами- н С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
92	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,97
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
3	Батон с маслом и сыром	30/5/ 4,3	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
10 ч. 399	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,6	3,0
	Итого завтрак		10,78	11,93	47,86	342,4	5,46
Обед							
67	Суп из разных овощей	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08
304	Плов из отварной птицы	160	15,12	12,76	26,76	282,0	0,41
15	Салат из огурцов и помидоров	50	0,49	3,08	1,87	37,1	8,38
372	Компот из яблок	100	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Итого обед		19,24	19,31	58,66	487,53	20,73
Уплотненный полдник							
240	Пудинг из творога с яблоками	130	17,69	13,87	19,02	271,7	1,73
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	10,92	60,2	0
	Пряник	20	0,92	0,76	14,8	70,0	0
368	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	50,4	10,0
	Итого полдник		24,36	20,48	60,84	528,3	12,18
	Итого за день		54,38	51,72	167,36	1358,23	38,37

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
350-450	389,3	100,0	450-550	500	400-500	420

День: **восьмой (среда)**

Неделя: вторая

№ Рецеп туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (калл)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,47	17,0	141,6	0,91
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
3	Батон с маслом и сыром	30/5/ 4,3	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
10 ч. 399	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,6	3,0
	Итого завтрак		11,27	12,36	48,76	352,2	5,40
Обед							
76	Рассольник «Ленинградский»	150	1,26	3,06	9,95	72,45	4,52
282	Котлета говяжья	60	7,32	8,15	6,31	128,0	0,07
205	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,68	3,0	17,62	112,3	0
16	Салат летний	30	0,37	1,56	1,93	23,25	5,61
372	Компот из яблок	100	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Итого обед		15,22	16,31	60,75	453,58	11,59
Уплотненный полдник							
213	Яйцо варенное 1шт.	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
382	Кисель из натурального сока	150	0,43	0,05	22,65	92,7	0,82
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0
132	Капуста тушенная	100	1,98	3,71	9,49	79,0	16,37
368	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
	Итого полдник		11,3	9,76	68,36	408,3	27,19
	Итого за день		37,79	38,43	177,87	1214,08	44,18

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
350-450	389,3	100,0	450-550	480	400-500	420

День: **девятый (четверг)**

Неделя: вторая

№ Рецеп туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (калл)	Витами н С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
3	Батон с маслом и сыром	30/5/ 4,3	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
10 ч. 368	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
	Итого завтрак		13,39	14,46	63,02	436,4	11,96
Обед							
58	Свекольник	150	1,23	3,0	8,46	65,85	5,27
276	Жаркое по- домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205,0	7,26
13	Салат из огурцов	30	0,23	1,85	2,85	20,0	2,85
372	Компот из яблок	100	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Итого обед		24,85	10,72	54,75	408,43	16,24
Уплотненный полдник							
258	Рыбный шницель натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83,0	1,83
10	Салат из зеленого горошка	50	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6
314	Каша «Артек»	120	2,8	3,33	15,96	105,0	0
393	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0
	Итого полдник		15,94	10,03	47,59	345,76	9,85
	Итого за день		54,18	35,21	165,36	1190,59	38,05

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
350-450	389,3	100,0	450-550	490	400-500	410

День: **десятый (пятница)**

Неделя: **вторая**

№ Рецеп туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (калл)	Витам ин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный пшеничный	200	5,8	5,47	18,57	146,8	0,91
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98
3	Батон с маслом и сыром	30/5/ 4,3	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
10 ч. 399	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,6	3,0
	Итого завтрак		13,37	14,35	53,86	398,4	4,96
Обед							
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,81	9,4	67,35	6,7
286	Тефтеля говяжья	120	8,87	9,83	11,71	171,0	0,85
314	Каша гречневая	100	3,05	3,34	27,13	97,0	0
15	Салат из огурцов и помидоров	30	0,29	1,85	1,12	22,26	5,03
376	Компот из кураги	100	0,22	0,01	13,9	56,75	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,98	26,2	0
	Итого обед		19,07	17,6	81,24	509,34	12,78
Уплотненный полдник							
238	Запеканка творожная с морковью	130	15,16	13,38	30,91	304,2	0,92
401	Простокваша	150	4,35	3,75	6,15	76,0	1,2
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	3,2	13,8	90,0	0
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	10,92	60,2	0
368	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
	Итого полдник		23,51	22,53	82,78	625,4	12,12
	Итого за день		55,95	54,48	217,88	1533,14	29,86

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед		Уплотненный полдник	
Норма	Факт	2-й завтрак	Норма	Факт	Норма	Факт
350-450	389,3	100,0	450-550	550	400-500	420