

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

« 1 » сентября 2024 год

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

День: **первый (понедельник)**

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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 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	0,5	0	10,1	42,6	3,0
	Итого завтрак		12,27	13,55	52,46	381,2	5,53
Обед							
58	Борщ со свежей капусты	150	1,22	3,0	8,46	65,85	12,02
247	Рыба тушеная в овощах	60	5,54	2,89	1,54	56,0	1,25
315	Рис отварной	100	3,05	3,34	27,13	97,0	0
376	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3
10	Салат из зеленого горошка	30	0,89	1,55	1,88	25,08	3,3
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Итого обед		13,54	11,255	72,84	397,46	16,87
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
401	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76,0	1,2
40	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		19,17	17,87	73,05	532,2	4,51
	Итого за день		44,98	42,675	198,35	1310,86	26,91

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	530	400-500	350

День: **второй (вторник)**

Неделя: первая

№ 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	5,48	5,04	16,1	131,8	0,97
393	Чай с 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	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
	Итого завтрак		11,78	12,43	58,76	394,8	12,46
Обед							
58	Свекольник	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,48
82	Печень тушеная в сметане	60	7,32	8,15	6,31	128,0	0,07
204	Макароны отварные	100	1,98	1,71	9,49	79,0	0
20	Салат из капусты	50	1,1	2,3	5,44	46,85	2,56
372	Компот из яблок	150	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Итого обед		16,28	15,86	55,97	452,28	6,97
Уплотненный полдник							
238	Запеканка творожная с морковью	130	15,16	13,38	30,91	304,2	0,92
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	10,92	60,2	0
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
	Печенье	20	1,1	0,8	14,8	72,0	0
	Итого полдник		17,33	15,89	63,73	465,4	2,34
	Итого за день		45,39	44,18	178,46	1312,48	21,77

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	320

День: **третий (среда)**
Неделя: первая

№ 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 пшенный	200	5,8	5,47	18,57	146,8	0,91
397	Какао 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	0,5	0	10,1	42,6	3,0
	Итого завтрак		13,37	14,35	53,86	398,4	4,96
Обед							
81	Суп гороховый	150	3,98	4,78	61,77	81,0	6,72
282	Котлета говяжья в сметанном соусе	60	7,32	8,15	6,31	128,0	0,07
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	12,1
	Огурец консервированный	30	4,04	4,75	3,56	66,4	4,1
376	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Итого обед		20,22	21,355	119,07	520,43	23,29
Уплотненный полдник							
314	Каша «Артек»	100	2,8	3,33	15,96	105,0	0
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
12	Салат из кукурузы	50	1,43	3,08	4,02	49,65	4,65
	Итого полдник		4,3	6,42	27,08	183,65	6,07
	Итого за день		37,89	42,125	200,01	1102,48	34,32

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	530	400-500	300

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							
92	Суп молочный манный	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91
393	Чай с 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	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
	Итого завтрак		11,12	12,47	59,49	395,4	12,04
Обед							
84	Суп картофельный рыбный с крупой	150	3,36	1,81	9,4	67,35	6,7
305	Котлета куриная в сметанном соусе	60	7,32	8,15	6,31	128,0	0,07
132	Капуста тушенная	100	11,98	3,71	9,49	79,0	16,37
372	Компот из яблок	150	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Итого обед		25,25	14,21	50,14	391,93	24,0
Уплотненный полдник							
215	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127,0	0,1
54	Икра свекольная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	2,56
382	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	92,7	0,82
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0
	Итого полдник		8,8	13,99	39,15	318,95	3,48
	Итого за день		45,17	40,67	148,78	1106,28	39,52

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	285

День: пятый (пятница)

Неделя: первая

№ 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 гречневый	200	5,97	5,47	17,0	141,6	0,91
393	Чай с 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	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
	Итого завтрак		12,27	12,86	59,66	404,6	12,4
Обед							
67	Суп из разных овощей	150	1,23	3,0	8,46	65,85	5,27
286	Тефтеля говяжья в овощном соусе	60	8,87	9,83	11,71	171,0	0,85
125	Картофель отварной	100	2,04	3,2	13,6	91,5	12,1
	Огурец консервированный	30	4,04	4,75	3,56	66,4	4,1
372	Компот из яблок	150	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Итого обед		18,77	21,32	62,27	512,33	23,9
Уплотненный полдник							
212	Лапшевик творожный	155	13,31	11,66	31,2	283,0	0,13
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	10,92	60,2	0
	Пряник	20	1,1	0,8	14,8	72,0	0
	Итого полдник		15,48	14,17	64,03	444,2	1,55
	Итого за день		46,52	48,35	185,96	1361,13	37,85

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	530	400-500	345

День: **шестой (понедельник)**
Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масс а Пор- ций	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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 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	0,5	0	10,1	42,6	3,0
	Итого завтрак		12,27	13,55	52,46	381,2	5,53
Обед							
87	Суп с мясными консервами	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,48
261	Рыбные тефтели тушенные в соусе	60	7,5	2,39	8,28	85,0	0,28
204	Макароны отварные	100	1,98	1,71	9,49	79,0	0
376	Компот из изюма	150	0,22	0,01	13,9	56,75	0,2
12	Салат из кукурузы	50	1,43	3,08	4,02	49,65	4,65
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Итого обед		16,93	10,81	58,48	420,03	8,61
Уплотненный полдник							
473	Булочка сдобная «Веснушка»	100	7,8	6,12	53,86	302,0	0
401	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,15	76,0	1,2
314	Каша «Артек»	100	2,8	3,33	15,96	105,0	0
40	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	3,31
	Итого полдник		15,35	16,0	78,77	621,8	4,51
	Итого за день		44,55	40,36	189,71	1423,03	18,65

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	340

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	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91
393	Чай с 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	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
	Итого завтрак		11,12	12,47	59,49	395,4	12,4
Обед							
81	Суп гороховый	150	3,98	4,78	61,77	81,0	6,72
294	Запеканка из печени с рисом	165	20,8	5,33	18,5	205,0	7,26
22	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	34,96	3,4
372	Компот из яблок	150	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Итого обед		27,95	13,09	107,88	438,54	18,24
Уплотненный полдник							
240	Пудинг из творога с яблоками	130	17,69	13,87	19,02	271,7	1,73
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	10,92	60,2	0
	Печенье	20	1,1	0,8	14,8	72,0	0
	Итого полдник		19,86	16,38	51,84	432,9	3,15
	Итого за день		58,93	41,94	219,21	1266,84	33,79

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	545	400-500	320

День: **восьмой (среда)**
Неделя: вторая

№ Рецеп туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценност ь (калл)	Витам ин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный рисовый	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. 368	Свежие фрукты	100	0,5	0	10,1	42,6	3,0
	Итого завтрак		10,78	11,93	47,86	342,4	5,46
Обед							
58	Борщ со свежей капусты	150	1,22	3,0	8,46	65,85	12,02
286	Тефтеля говяжья в овощном соусе	60	8,87	9,83	11,71	171,0	0,85
125	Картофель отварной	100	2,04	3,2	13,6	91,5	12,1
376	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Огурец консервированный	30	4,04	4,75	3,56	66,4	4,1
	Итого обед		19,01	21,255	71,16	548,25	29,37
Уплотненный полдник							
382	Кисель из натурального сока	150	0,43	0,05	22,65	92,7	0,82
20	Салат из капусты	50	1,1	2,3	5,44	46,85	2,56
314	Каша гречневая	100	3,05	3,34	27,13	97,0	0
	Итого полдник		4,58	5,69	55,22	236,55	3,38
	Итого за день		34,37	38,875	174,24	1127,2	38,21

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	530	400-500	300

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 гречневый	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	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
	Итого завтрак		14,54	14,85	63,19	445,6	11,96
Обед							
67	Суп из разных овощей	150	1,23	3,0	8,46	65,85	5,27
304	Плов из курицы	170	20,8	5,33	18,5	205,0	7,26
10	Салат из зеленого горошка	30	0,89	1,55	1,88	25,08	3,3
372	Компот из яблок	150	0,08	0,08	11,94	48,8	0,86
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Итого обед		25,51	10,42	53,78	413,51	16,69
Уплотненный полдник							
213	Яйцо варенное 1шт.	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0
22	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	34,96	3,4
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0
	Итого полдник		7,27	7,65	20,01	179,36	4,82
	Итого за день		47,32	32,92	136,98	1038,47	33,47

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	250

День: **десятый (пятница)**
Неделя: вторая

№ Рецеп туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса Пор ций	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценност ь (калл)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
94	Суп молочный пшенный	200	5,8	5,47	18,57	146,8	0,91
393	Чай с 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	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0
	Итого завтрак		12,1	12,86	61,36	409,8	12,4
Обед							
58	Свекольник	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,48
282	Котлета говяжья в сметанном соусе	60	7,32	8,15	6,31	128,0	0,07
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,6	91,5	12,1
	Огурец консервированный	30	4,04	4,75	3,56	66,4	4,1
372	Компот из яблок	150	0,22	0,01	13,9	56,75	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	13,0	68,78	0
	Итого обед		19,42	19,73	60,16	492,28	19,95
Уплотненный полдник							
236	Пудинг из творога с рисом	130	15,16	13,38	30,91	304,2	0,92
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	10,92	60,2	0
	Пряник	20	1,1	0,8	14,8	72,0	0
	Итого полдник		17,33	15,89	63,73	465,4	2,34
	Итого за день		48,85	48,48	185,25	1367,47	34,69

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	530	400-500	320