

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «ООШ п. Прибрежный»  
*Л.В. Бахарь*  
Приказ № 179 от 29.12.2023г



**Примерное двухнедельное меню  
воспитанников от 1,5 до 3 лет  
на осенне-зимний период**

**Двухнедельное цикличное меню для детей от 1,6 лет до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	180	4,98	5,69	21,1	153	1,46	99
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	33	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
2 завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,2	3,75	16,5	120,3	0,75	420
Обед	Овощи тушеные с зеленым горошком	40	2,03	1,73	3,37	37,25	10,11	18
	Суп - уха	180	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	41
	Пудинг из печени с морковью	50	11,2	4,9	4,5	108	8,63	36
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,67	3,01	17,63	112	0	317
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	0,38	62
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,45	14,2	69	0	123
Уплотненный полдник								
	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	458
	Рагу из овощей	150	1,9	3,4	8,5	72,2	11,9	77
	Кисель из свежих плодов и ягод	150	0,07	0,03	19,6	78,9	7,8	378
	Хлеб пшеничный	40	2,87	34	17,43	96	0	122
<b>Итого за первый день</b>			<b>47,21</b>	<b>48,4</b>	<b>222,7</b>	<b>1402,25</b>	<b>51,77</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)		
<b>День 2</b>								
Завтрак	Каша молочная дружба (рис и пшено)	180	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	84
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	33	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,8	75,0	398
Обед	Салат из кукурузы с репчатым луком	40	3,22	4,77	18,81	130,7	0,66	129
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	56
	Птица тушеная в томатно сметанном соусе	60	5,32	6,5	0,7	56	1,32	302
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3	4,27	14,6	175,33	0	186
	Компот из свежих фруктов и сухофруктов	150	0,12	0,06	20,14	63,9	9,2	155
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,45	14,2	69	0	123
Уплотненный полдник								
	Салат из свеклы и моркови	40	0,52	4,12	2,84	50,8	4,5	52
	Омлет натуральный с маслом	110	7,21	10	1,79	125,1	0,39	110
	Печенье	20	2,25	2,94	22,32	125,1	0	609
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	0	74
	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,34	17,43	96	0	122
<b>Итого за второй день</b>			<b>39,23</b>	<b>49</b>	<b>126,8</b>	<b>1423,27</b>	<b>108,96</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	44
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный с маслом ,сыром	33	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
2 завтрак	Яблоко	100	1,35	0	27,21	59,7	15,5	368
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2,99	1,73	37,25	10,03	254
	Суп перловый на курином бульоне	180	3,32	483	15,74	115,2	6,3	106
	Картофель отварной	110	3,1	5,2	24,9	162	0,31	204
	Суфле из кур	50	7,8	9,5	9,1	124,1	0,4	23
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	0,38	62
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,45	14,2	69	0	123
Уплотненный полдник								
	Пудинг творожно манный	120	17,67	11,9	22,71	268,0	0,22	236
	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0	354
	Кисель из свежих плодов и ягод	150	0,07	0,03	19,6	78,9	8,07	378
	Сушки	15	1,41	0,9	10,05	53,85	0,0	6/н
<b>Итого за третий день</b>			<b>49,18</b>	<b>45,9</b>	<b>180,11</b>	<b>1319,2</b>	<b>43</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
<b>День 4</b>								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	91
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
	Хлеб пшеничный с маслом	25	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,8	7,5	398
Обед	Морковь тушенная	40	1,41	1,52	4,15	45,2	2,18	50
	Свеклольник со сметаной	180	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	34
	Плов из отварной говядины	180	11,3	11,2	29,5	264	0,2	29
	Компот из сухофруктов и свежих фруктов	150	0,15	0,06	20,14	76,7	9,2	155
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,45	14,2	69	0	123
Уплотненный полдник								
	Биточки рыбные	50	6,9	1	4,8	56,5	0,2	28
	Пюре гороховое с маслом	110	4,2	5,3	12,5	113	0	211
	Печенье	20	2,25	2,94	22,32	125,1	0	609
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	9,1	65,8	75	398
	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,34	17,43	96	0	122
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>41,13</b>	<b>38,9</b>	<b>187,5</b>	<b>1323,29</b>	<b>104,54</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный с маслом	25	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
2 завтрак	Яблоко	100	1,35	0	27,21	59,7	15,5	368
Обед	Салат из отварной свеклы	40	0,56	3,41	2,8	45,75	3,1	21
	Суп рисовый на мясном бульоне	180	3,32	4,83	15,74	115,2	6,3	101
	Жаркое по домашнему	180	11,21	10,2	15,53	207	8,63	153
	Компот из свежемороженой ягод	150	0,1	0,04	8,71	34,72	20	121
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,45	14,2	69	0	123
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Запеканка творожная	120	12,51	9,77	18,05	205,63	1,09	117
	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0,1	354
	Сушки	15	1,41	0,9	10,05	53,85	0	б/н
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,8	75	398
	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,34	17,43	96	0	122
<b>Итого за пятый день</b>			<b>46,44</b>	<b>42</b>	<b>184,1</b>	<b>1383,9</b>	<b>131,58</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными	180	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	93
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	33	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,8	75,0	398
Обед	Салат из зеленого горошка	40	1,35	3	3,08	46,3	0	34
	Борщ со сметаной	180	7,6	7,7	13,3	154	16	28
	Суфле из печени	70	15,5	7	5,3	161,6	10,4	321
	Рис отварной с овощами	110	2,57	4,67	17	141,3	3,97	191
	Компот из сухофруктов и свежих фруктов	150	0,12	0,04	16,7	63,9	9,2	155
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,45	14,2	69	0	123
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Булочка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02	9
	Картофель тушеный с луком и томатом	150	2,69	3,36	26,1	140,8	35,8	111
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	9,1	35	1,42	200
	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,34	17,43	96	0	122
<b>Итого за шестой день</b>			<b>49,07</b>	<b>44,8</b>	<b>203,72</b>	<b>1486,41</b>	<b>154,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак	Каша манная молочная	180	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	33	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
2 завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,2	3,75	16,5	120,3	0,75	420
Обед	Салат витаминный	40	0,56	2,43	3,6	34,96	2,2	22
	Суп с клецками на бульоне	180	8,2	4,8	24,6	164	8	19
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3	4,27	14,6	175,33	0	186
	Курица в соусе с томатом	60	6,43	8,4	2,27	94,5	1,36	179
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,45	14,2	69	0	123
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	0,38	62
	Уплотненный полдник	Пудинг творожно рисовый с изюмом	120	17,67	11,9	22,71	268,0	0,22
	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0,1	354
	Кисель из свежих плодов и ягод	150	0,07	0,03	19,6	78,9	8,07	378
	Сушки	15	1,41	0,9	10,05	53,85	0	б/н
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>48,7</b>	<b>51,9</b>	<b>178,98</b>	<b>1538,95</b>	<b>24,07</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины С	N рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)		
<b>День 8</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	1,3	6,07	21,29	159,75	0,75	91
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
	Хлеб пшеничный с маслом	25	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
2 завтрак	Яблоко	100	1,35	0	27,21	59,7	15,5	368
Обед	Икра свекольная	40	0,36	1,88	2,36	27,84	7,2	54
	Суп гороховый	180	4,5	2,4	11,03	26,9	6,3	21
	Соте из мяса кур	60	1,2	9,84	2,74	140	0,2	311
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	1,2	0,5	21,3	106,3	0	317
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,45	14,2	69	0	123
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,1	0,04	8,71	34,72	20	121
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	60	2,1	2,05	9,18	90,53	0,31	355
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	9,1	81	0	200
	Картофельное пюре	110	0,4	2,62	9,03	71	0	206
	Печенье	20	1,2	2,94	22,32	125,1	0	609
	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,34	17,43	96	0	122
	<b>Итого за восьмой день</b>			<b>71,06</b>	<b>41,5</b>	<b>377,8</b>	<b>1379,7</b>	<b>75,16</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	96
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
	Хлеб пшеничный с маслом	25	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,5	65,8	75	398
Обед	Салат морковный	40	0,47	3,01	5,02	46,69	1,8	21
	Суп картофельный с мясными фрикадел	180	5,2	4,24	11,62	133,8	8,42	39
	Капуста тушеная с мясом	180	9	7,5	7,36	255	19	200
	Компот из сухофруктов и свежих фрукт	150	0,12	0,04	16,7	63,9	7,5	155
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,45	14,2	69	0	123
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	10,4	47	0	122
Уплотненный полдник	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0	602
	Сырники запеченные	120	19,86	12,73	24,98	292,33	0,64	233
	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	0	354
	Кисель из плодов	150	0,07	0,03	19,6	78,9	7,8	378
<b>Итого за девятый день</b>			<b>51,06</b>	<b>42,3</b>	<b>175,44</b>	<b>1436,61</b>	<b>114,8</b>	
<b>День 10</b>								
Завтрак	Каша молочная дружба (рис и греча)	180	4,99	5,73	21,11	155	1,47	84
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
	Хлеб пшеничный с маслом	25	2,01	3,87	12,13	91,33	0	1
2 завтрак	Яблоко	100	1,35	0	27,21	59,7	15,5	368
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	40	0,85	3,42	3,07	48	3,36	53
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	38
	Картофельная запеканка с отварным мясом	180	14,02	13,73	9,48	249,23	7,71	16
	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	62
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,45	14,2	69	0	123
Уплотненный	Омлет запеченный с овощами	120	10,3	9,56	20,7	249	6,48	220
	Печенье	20	2,25	2,94	22,32	125,1	0	609
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	0	74
	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,34	17,43	96	0	122
<b>Итого за десятый день</b>			<b>46,86</b>	<b>45,14</b>	<b>205,2</b>	<b>1441,16</b>	<b>41,47</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>48,73</b>	<b>45,48</b>	<b>205,33</b>	<b>1518,5</b>	<b>36,97</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>4,873</b>	<b>4,548</b>	<b>20,533</b>	<b>1518,5</b>	<b>3,697</b>	
	<b>Среднее содержание белков, жиров,</b>	<b>%</b>	<b>1,1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,6</b>	<b>8,4</b>		