УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ МО Плавский район

ЦРР ДС "Березка"

Л. И. Буланова

01 предапреля

___ 2025 г.

Примерное двухнедельное меню для питания детей 1-3 лет с 12-часовым пребыванием

(весение - летний период)

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

				Пиш	евые вещества	(r)	Энергетическ	
	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	ж	У	ая ценность	№ рецептурь
		Каша Дружба молочная	200	6,32	10,18	26,44	223,16	1
	w ·	Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	37
		Печенье с маслом	40	2,74	8,4	22,39	174,8	197
	Завтрак-1	итого	420	9,13	18,6	61,43	448,19	g 2
		Яблоко	100	0,3	0,3	11,4	52	2
Y	Завтрак-2	итого	100	0,3	0,3	11,4	52	
7		Салат из свежих огурцов	60	0,52	4,26	1,56	46,32	1
	1	Суп гороховый с курами	200	4,4	4,2	13,23	118,6	10:
Ť		Гуляш куриный	70	9,84	8,02	7,16	139,13	
понедельни		Макараны	130	5	5,27	40,72	178,1	20:
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	34
aì	0.4	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	12
¥.	Обед	итого	690	23,86	22,43	112,48	* 704,67	
Y	ООСД	Омлет	63	5,6	8,6	1,52	105,88	31
a)		Тушеная капуста	200	10	18,2	10,8	280	5:
Ť		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	37
六		Хлеб белый	25	2	0,5	13,75		125/1
\mathbf{O}		ИТОГО	468	17,67	27,32	38,67	506,11	123/1
	Полдник И ТОГО	111010	1678	50,96	68,65	223,98	1710,97	1029
	итого	Value values va soluiss	200	6,21	7,47	25,09	201,7	3
		Каша манная молочная		0,07		12,6	50,23	37
	~	Чай	180		0,02	0,49	69,76	
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83			
	Завтрак-1	ИТОГО	404	7,9	11,32	38,18	321,69	130
		Сок	200	0,6	0,51	32,6	136,67 123	131
	Завтрак-2	итого	180	0,54	0,46	29,34		5:
		Салат из моркови	60	0,72	4,26	5,82	63,6 393	3
	a.	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38		
Y		Плов с грудками	200	9,2	9,6	17,8	206	29:
エスス		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	34
-		Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	12
느	Обед	ИТОГО	690	15,7	15,88	80,81	885,12	
\mathbf{Q}	*	Лапшевник с творогом	150	10,35	14,25	21,15	248,85	
0		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	37
BT(Хлеб белый	25	2	0,5	13,75		125/1
	Полдник	итого	355	12,42	14,77	47,5	369,08	THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN COLUMN 2 IS NOT THE PERSON NAME
	итого		1629	36,56	42,43	195,83	1698,89	THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN
		Каша пшенная молочная	200	6,3	6,86	26,92	194,3	
		Чай	180	0,07	0,02	12,6		
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49		
	Завтрак-1	итого	404	7,99	10,71	40,01	314,29	
Да	Завтрак-2	Молоко кипяченое	180	4,8	5,2	8,84	96,3	38
		итого	150	0,52	0	13,5		
		Салат из капусты	100	1,5	5,1	9,99		
	_	Суп с клецками	200	2,85	3,67	15,03		108/109
		Рулет куриный с макаронам	200	15,02	16,16	10,34	582,08	
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	34
		Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,9	107	
	Обед	итого	730	22,33	25,37	89,07	1019,3	3
		Каша гречневая молочная	200	2,97	1,77	26,14	101,2	12
	1		20	0		30		

			25	2	0,5	13,75	70	125/1
		Хлеб белый	25		2,27		300,2	123/1
$\overline{\Box}$	Полдник	итого	245	4,97		69,89	A STATE OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NAMED IN COLUMN	111%
	итого		1529	35,81	38,35	212,47	1692,29	
		Каша геркулесовая молочна	200	8,31	8,12	28,63	203	173
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Завтрак-1	итого	404	10	11,97	41,72	322,99	
		Сок	200	0,6	0,51	32,6	136,67	130
	Завтрак-2	итого	200	0,6	0,51	32,6	136,67	
		Салат из свежей капусты	60	1,02	2,94	2,7	41,58	11
		Суп с макар.изд.с курами	200	2,15	2,27	13,96	94,6	36
	*	Биточки из печени	80	18	10,2	7,2	192	34
		Картофельное пюре	130	2,69	7,94	19,59	149,8	128
	Α.	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
L		Хлеб ржаной	50	2,36	0,36	24,9	107	
Q	Обед	итого	700	26,82	23,79	97,16	704,5	
(1)		Каша кукурузная молочная	200	2,57	3,57	18,54	282	121
36	Полдник	Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
· in		Хлеб белый	25	2	0,5	13,75	70	125/1
		Кондитерские изделия (конс	20	0,36	1,62	13,86	172	4
четве		итого	425	5	5,71	58,75	574,23	
7	итого		1729	42,42	41,98	230,23	1738,39	101%
	Завтрак-1 Завтрак-2 Обед	Лапша молочная	200	5,71	8,98	5,25	243,13	180
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49	69,76	1
		итого	404	7,4	12,83	18,34	363,12	
		Яблоко	100	0,3	0,3	11,4	52	
		ИТОГО	100	0,3	0,3	11,4	52	
		Салат из свежих помидор	60	0,54	2,46	2,22	33	59
		Рассольник с курами	200	1,61	6,87	5,58	85,8	32
T		Котлета куриная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	36
10		Гречка	130	7,2	7,66	34,39	_* 227,5	171
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
7		Хлеб ржаной	50		0,6		103	
		итого	690		25,69	99,16	707,95	
	ООСД	Оладьи со сгущ.молоком	150	28,5	20,6	41,76		
		Чай	180	0,07	0,02	12,6		
ятница		ИТОГО	330	28,57	20,62	54,36		
	итого	MICIO						CONTRACTOR OF THE PERSON NAMED IN COLUMN 2 IS NOT THE OWNER.
	итого	560	1524	59,56	59,44	183,26	1555,81	102

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

				Пиц	цевые веществ	а (г)	Энергетическ	
	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	ж	У	ая ценность	№ рецептуры
		Каша геркулесовая молочна	200	8,31	8,12	28,63	203	173
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Печенье с маслом	40	2,74	8,4	22,39	174,8	4
	Завтрак-1	итого	420	11,12	16,54	63,62	428,03	
		Сок	200	0,6	0,51	32,6	136,67	130
	Завтрак-2	итого	200	0,6	0,51	32,6	136,67	
工	2	Салат из свежих помидор	60	0,54	2,46	2,22	33	59
Z		Суп фасолевый	200	4,4	4,2	13,23		
一一	Обед	Гуляш куриный	70	9,84	8,02	7,16	139,13	
\		Гречка	130	7,2	7,66	34,39	227,5	171
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
5		Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	126
(L)		итого	690	26,08	23,02	106,81	740,75	
	Полдник	Омлет	63	5,6	8,6	1,52	105,88	311
1 7		Салат	60	0,82	2,97	4,08	44,6	59
\Box		Чай	180	0,07	0,02	12,6		
I		Хлеб белый	25	2	0,5	13,75	70	125/1
		Кондитерские изделия	50	3,8	0,4	23	110,86	4
понедельни		итого	378	12,29	12,49	54,95	381,57	
	итого		1688	50,09	52,56	257,98	1687,02	100%
		Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	64
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49	69,76	1
	Завтрак-1	итого .	404	8,67	14,27	38,09	342,37	

		Яблоко	100	0.3	0.3	11.4	T 53	
вторник	Завтрак-2	ИТОГО	100	0,3 0,3	0,3 0,3	11,4		
	Завтрак-2		60			11,4		
		Салат из моркови		0,72	4,26	5,82		
		Лапша с курами	200	24,2	11,1	14,1		
		Котлета куриная	70	9,84	8,02	7,16		
		Картофельное пюре	130	2,69	7,94	19,59		
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81		
		Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21		
_	Обед	итого	690	41,55	32	96,48		
\mathbf{Q}		Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09		
\circ		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
\succeq		Хлеб белый	25	2	0,5	13,75	70	125/1
\sim	Полдник	итого	405	8,28	7,99	51,44	371,93	
	итого		1599	58,8	54,56	197,41	1595,65	100%
		Каша кукурузная молочная	200	2,57	3,57	18,54	282	121
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49		
	Завтрак-1	итого	404	4,26	7,42	31,63		
		Сок	200	0,6	0,51	32,6		130
	Завтрак-2	итого	200	0,6	0,51	32,6		
		Салат из свежих огурцов	60	0,52	4,26	1,56		17
		Суп овощной с курами, смет	200	2,27	1,20	7,32		2
		Плов с грудками	200	9,2	9,6	17,82		
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08			
		Хлеб ржаной	50	3,5	0,08	28,81 21		349
$\boldsymbol{\sigma}$	Обед	итого						126
среда	ООЕД	Макараны с сыром	690 180	16,09	18,54	76,49		
7		Чай		11,18	11,97	40,7	260,96	204
Θ		Хлеб белый	180	0,07	0,02	12,6		376
Q	l	ИТОГО	25	2	0,5	13,75		125/1
\mathbf{C}	итого	итого	385	13,25	12,49	67,05	381,19	
	итого	_	1679	34,2	38,96	207,77	1692,89	101%
		Лапша молочная	200	5,71	8,98	5,25	243,13	180
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
	Завтрак-1	Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49	69,76	1
		ИТОГО	404	7,4	12,83	18,34	363,12	
2		Яблоко	100	0,3	0,3	11,4	52	
	Завтрак-2	итого	100	0,3	0,3	11,4	52	
		Салат из зелен.горошка	60	1,56	5,1	3,72	67,2	17
	* ,	Суп гречневый с курами	200	31,2	14,6	24,4	349	36
		Тушеная капуста с курами	130	9,4	15,07	30	225,5	139
_		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
\mathbf{Q}		Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21	103	126
a	Обед	итого	620	46,26	35,45	107,93	864,22	120
m		Каша рисовая молочная	200	7,1	10,89	24	220	13
		Чай	180	0,07				13
четвер		Хлеб белый	25	0,07	0,02	12,6	50,23	376
$\mathbf{\Phi}$		ИТОГО	405	9,17	0,5	13,75		125/1
5	Полдник ИТОГО				11,41	50,35	340,23	
	,,,,,,,	Vous	1529	63,13	59,99	188,02	1619,57	106%
	2	Каша пшенная молочная	200	6,3	6,86	26,92	194,3	273
		Чай	180	0,07	0,02	12,6	50,23	376
		Хлеб с маслом	24	1,62	3,83	0,49	69,76	1
ļ	Завтрак-2	ИТОГО	404	7,99	10,71	40,01	314,29	
		Сок	200	0,6	0,51	32,6	136,67	130
		итого	200	0,6	0,51	32,6	136,67	
1		Салат из свежих огурцов	60	0,52	4,26	1,56	46,32	17
I		Суп с фрикадельками	180	8,66	6,74	26,32	206,08	67
пятница		Котлета рыбная	80	10,66	2,48	6,96	92,2	
		Картофельное пюре	130	2,69	7,94	19,59	149,8	128
		Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	119,52	349
		Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	20,81	103	126
		итого	680	26,63	22,1			126
		Каша рисовая молочная	200			104,24	716,92	
				7,1	10,89	24	220	13
		Выпечка (сдоба)	70	5,05	9,63	33,62	177,7	79
K		Кисель	200	0	0	30	129	233
C	LIORDINAL	ИТОГО	470	5,05	9,63	63,62	526,7	
	Полдник							
	итого		1284 1586,8	35,22	33,32	176,85	1694,58	132%