



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор АО ООП

А.Г.Сызранов

«1» сентября 2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ УСОШ №2 им С.Ступакова

Н.Н.Камнева

«01» сентября 2022 г

Примерное циклическое двухнедельное меню для организации питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения
согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1 день

№по Сб Рен	Вес,г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Завтрак					
	95	Апельсины	0,9	0,2	8,1	43	7
186	130.5/5	Каша пшеничная с сахаром и маслом сливочным	7,28	10,35	29,45	283,00	1,36
	40	Хлеб пшеничный	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
		Итого	9,47	14,35	54,85	434,00	8,39
		Завтрак 2					
390	150	Компот из свежих яблок	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	12	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	
		Итого	1,37	3,92	28,80	156,00	1,55
		Обед					
88	150	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,66	5,59	9,14	94,00	9,30
299	50	Шницель рубленый мясной	5,50	11,95	0,20	110,00	0,00
339	110	Картофельное пюре	2,70	6,08	14,99	129,00	12,45
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	40	Хлебец докторский	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00
		Итого	13,22	24,24	51,02	460,00	21,78
		Ужин (Уплотнённый полдник)					
319	160	Птица тушеная в соусе	7,73	6,91	31,04	250,00	0,43
411	180./10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03

	40	Хлеб пшеничный	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00
			8,98	7,08	48,28	325,00	0,46
		Итого	33,04	49,59	182,95	1375,00	32,18

2 день

№по Сб Рег	Вес,г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Завтрак					
	95	Яблоки	0,4	0,4	9,8	44	10
182	130./5./5	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом сливочным	6,21	5,28	32,79	203,00	0,00
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	40	Хлеб пшеничный	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00
			7,90	9,48	59,89	355,00	10,03
		Завтрак 2					
414	150	Кофейный напиток	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	12	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	
		Итого	4,08	6,19	21,67	159,00	1,17
		Обед					
73	150/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1,7	4,82	6,69	77	20,03
303	60/40	Тефтели мясные, с соусом сметанным	11,78	12,91	14,19	223,00	1,13
219	110./5	Макаронные изделия отварные с маслом	5,58	4,36	27,25	171,00	0,00
394	150	Компот из сухофруктов	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36
	40	Хлебец докторский	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00
			22,76	22,71	89,82	660,00	21,52
		Ужин (Уплотнённый полдник)					

333	60\100	Голубцы ленивые с соусом	10,64	3,27	10,66	168,00	0,34
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	40	Хлебец докторский	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00
			14,00	3,89	37,35	295,00	0,37
			48,74	42,27	208,73	1469,00	

3 день

№ по Сб	Вес, г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Завтрак					
	95	Апельсины	0,9	0,2	8,1	43	7
182	130./5./5	Каша овсяная "Геркулес" с сахаром и маслом сливочным	5,35	2,75	31,95	174,00	0,00
415	150	Какао с молоком	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	15./10./5	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	2,91	10,69	28,90	223,00	0,00
		Итого	9,22	13,66	78,94	480,00	7,03
		Завтрак 2					
390	150	Компот из свежих яблок	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	10	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	
		Итого	1,37	3,92	28,80	156,00	1,55
		Обед					
87	150	Суп картофельный с горохом	2,34	2,83	16,64	101,00	12,00
299	50./30	Котлета рубленая мясная, соус сметанный	12,44	9,24	12,56	183	0,12
330	110	Капша гречневая	5,73	4,06	25,76	163,0	0,00

411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	40	Хлебец докторский	1,64	0,52	9,26	48,40	2,20
		Итого	22,21	16,67	74,21	535,40	14,35
		Ужин (Уплотнённый полдник)					
46	30	Винегрет овощной	0,68	3,04	4,22	47,4	5,12
227	40	Яйцо варёное	2,54	0,00	0,14	31,50	0,00
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	40	Хлебец докторский	1,64	0,52	9,26	48,40	2,20
			4,92	3,58	23,61	167,30	7,35
			37,72	62,71	205,56	1338,70	

4 день

№ по Сб	Вес, г	Наименование приема пищи	вье вещества			Ккал	С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Завтрак					
187	130./5/5	Каша манная с маслом сливочным и сахаром	8,00	6,83	38,63	248,0	1,57
411	150./5	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	40	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
		Итого	10,43	7,15	63,11	359,0	1,60
		Завтрак 2					
615	150	Компот из яблок	0,40	0,02	24,99	102	0,36
	12	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	
		Итого	1,63	3,80	32,30	170,00	0,36
		Обед					
81	150	Рассольник ленинградский со сметаной	2,00	5,11	16,93	122,00	7,54
306	50./30	Биточки паровые мясные с соусом сметанным	11,59	7,97	7,75	149,00	0,17

219	110./5	Макаронные изделия отварные с маслом	5,58	4,36	27,25	171,00	0,00
240	150	Компот из яблок	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	40	Хлебец докторский	1,64	0,52	9,26	48,40	2,20
		Итого	20,87	17,98	71,18	530,4	9,94
		Ужин (Уплотнённый полдник)					
252	150./15	Запеканка из творога с морковью, сгущ молоко	17,54	12,05	17,15	347,0	0,24
411	180./7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
			17,60	12,07	27,14	387,0	0,27
		Итого	50,53	41,00	193,73	1446,4	

5 день

№ по Сб	Вес, г	Наименование приема пищи	вые вещества			Ккал	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Завтрак					
	95	Яблоки	0,28	0,28	6,88	70,5	7
182	130./5./5	Каша рисовая молочная с маслом сливочными сахаром	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
	15./5./5	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	2,91	10,69	28,90	223,00	0,00
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
		Итого	10,77	24,45	47,28	490,50	7,18
		Завтрак 2					
414	150	Кофейный напиток	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	12	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	
		Итого	4,08	6,19	21,67	159,00	1,17

		Обед					
	1./15	Огурец свежий, подгарнировка	1,40	2,75	7,40	60,00	3,00
64	150/5	Борщ с картофелем и сметаной	2,69	2,84	17,14	105,00	8,25
319	120	Птица тушёная с овощами в соусе сметанном	11,94	8,64	20,83	308,00	9,24
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	40	Хлебец докторский	1,64	0,52	9,26	48,40	2,20
Итого			17,73	14,77	64,62	561,40	22,72
		Ужин(Уплотнённый полдник)					
101	1./150	Суп молочный с крупой	18,66	13,86	18,84	425,00	0,18
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	40	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	71,00	0,00
			21,09	14,18	43,32	536,00	0,21
Итого			53,67	59,59	176,89	1746,90	

6 день

№по Сб	Вес,г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	95	Апельсины	0,9	0,2	8,1	43	7
182	130./5./5	Каша пшённая с сахаром и маслом	5,67	5,28	37,44	220	0,00
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	40	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	71	0,00
			9,00	5,80	70,02	374	7,03
Завтрак 2							
394	150	Компот из сухофруктов	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36
	12	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	

		Итого	1,63	3,80	32,30	170,00	0,36
		Обед					
86	150	Суп картофельный с крупой (перл)	2,51	2,79	17,00	103,00	8,25
299	50	Шницель рубленый мясной	5,50	11,95	0,20	210,00	0,00
339	110	Картофельное пюре	2,70	6,08	14,99	129,00	12,45
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	40	Хлебец докторский	1,64	0,52	9,26	48,40	2,20
			12,41	21,36	51,44	530	22,93
		Ужин (Уплотнённый полдник)					
55	30	Икра свекольная	2,35	4,60	12,30	100,10	6,70
229	150	Омлет натуральный	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	40	Хлебец докторский	1,64	0,52	9,26	48,40	2,20
			11,57	18,60	33,06	346	9,08
			34,61	49,56	186,82	1420	

7 день

№по Сб Рец.	Вес,г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Завтрак					
182	130./5./5	Каша овсяная "Геркулес" с сахаром и маслом сливочным	5,35	2,75	31,95	174,00	0,00
414	150	Кофейный напиток	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	40	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	71	0,00
		Итого	10,57	5,46	60,80	336,00	1,17
		Завтрак 2					
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03

	12	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	
		Итого	1,29	3,80	17,30	108,00	0,03
		Обед					
83	150	Суп картофельный	2,34	2,83	16,64	101,00	12,00
303	60\60	Тефтели мясные, соус сметанный	12,54	12,72	11,21	209,00	0,61
330	110	Каша гречневая рассыпчатая	5,73	4,06	25,76	163,00	0,00
240	150	Напиток клюквенный	0,14	0,14	21,49	88,0	1,55
	40	Хлебец докторский	1,64	0,52	9,26	48,40	2,20
		Итого	22,39	20,27	84,36	609,40	16,36
		Ужин (Уплотнённый полдник)					
286	130./20	Оладьи со сгущенным молоком	5,18	2,76	36,07	390,00	0,03
420	180	Молоко кипячёное	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05
		Итого	9,76	6,84	43,65	475,00	2,08
			44,01	36,37	226,09	1528,4	

8 день

№ по Сб	Вес,г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Завтрак					
182	130/5/.5	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным, сахаром	5,43	4,23	38,27	213,00	0,00
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	40	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	71	0,00
		Итого	7,86	4,55	62,75	324,00	0,03
		Завтрак 2					
411	180	Сок натуральный	0,06	0,02	9,99	40	0,03

		Итого	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
		Обед					
94	150	Суп -лапша домашняя	2,21	5,07	11,92	102,00	0,50
271	50./30	Котлета рыбная запеченная ,соус сметанный	10,64	3,37	7,67	200,00	0,34
333	110	Рис припущеный	3,64	4,3	36,67	137	0,00
394	150	Компот из сухофруктов	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36
	40	Хлебец докторский	1,64	0,52	9,26	48,40	2,20
		Итого	18,53	13,28	90,51	589,40	3,40
		Ужин (Уплотнённый полдник)					
250	150./20	Пудинг из творога с рисом	14,83	10,86	15,31	218,00	0,19
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
			14,89	10,88	25,30	258,00	0,22
		Итого	41,34	28,73	188,55	1211,40	

9 день

№по Сб	Вес,г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	10	Сыр порционный	2,32	2,95	0	36	0,07
187	130./5./5	Каша гречневая с маслом сливочным и сахаром	8,00	6,83	38,63	248,0	1,57
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	40	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	71	0,00
			12,75	10,10	63,11	395,00	1,67
		Завтрак 2					
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	12	Конлитерское изделие	1.23	3.78	7.31	68.00	

		Итого	1,29	3,80	17,30	108,00	0,03
		Обед					
21	150/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,00	5,11	16,93	122,00	7,54
299	50	Шницель рубленный мясной	5,50	11,95	0,20	110,00	0,00
362	110	Рагу овощное	2,72	3,89	5,29	67	49,80
240	150	Компот из яблок	0,14	0,14	21,49	88,0	1,55
	40	Хлебец докторский	1,64	0,52	9,26	48,40	2,20
			12,00	21,61	53,17	435,40	61,09
		Ужин (Уплотнённый полдник)					
101	1./150	Суп молочный с вермишелью	18,66	13,86	18,84	424,50	0,18
	40	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	71	0,00
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
			21,09	14,18	43,32	535,50	0,21
		Итого	47,13	49,69	176,90	1473,90	

10 день

№ по Сб	Вес, г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
		Завтрак					
	95	Апельсины	0,9	0,2	8,1	43	7
182	130/5./5	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом сливочным	3,05	0,44	36,92	164,00	
411	150/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	40	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	71	0,00
			6,38	0,96	69,50	318,00	7,03
		Завтрак 2					
414	150	Кофейный напиток	2,85	2,41	14,36	91	1,17

	12	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	
		Итого	4,08	6,19	21,67	159,00	1,17
		Обед					
64	150/5	Борщ с картофелем со сметаной	1,63	4,00	11,29	88,00	7,03
306	50./30	Биточки паровые мясные, соус сметанный	11,59	7,97	7,75	149,00	0,17
219	110./5	Макаронные изделия отварные с маслом	5,58	4,36	27,25	171,00	0,00
394	150	Компот из сухофруктов	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36
	40	Хлебец докторский	1,64	0,52	9,26	48,40	2,20
			20,84	16,87	80,54	558,40	9,76
		Ужин (Уплотнённый полдник)					
252	180./20	Запеканка из творога с морковью, сгущённое молоко	17,54	12,05	17,15	347,0	0,24
411	180/7	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
			17,60	12,07	27,14	387,00	0,27
			48,90	36,09	198,85	1422,40	

Разработал технолог

