



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76

Специальное цикличное меню
для детей 1-3 года
(пребывание в дошкольном образовательном учреждении
10,5 часов)

МЕНЮ для детей 1-3 года

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
7.н331/ 1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	150	1,7	7,0	5,3	150,3
	Джем	10	0,05	0,0	7,0	25,1
7.084	Кофейный напиток	150	1,9	0,15	12,0	80,7
7.189-5	Батон	30	2,1	0,8	19,2	70,5
	Итого за 'Завтрак '	340	5,75	7,95	43,5	326,6
	10:00					
-	Сок	100	0,6	0,15	10,5	42,8
	Итого за '10:00 '	100	0,8	0,2	13,5	42,8
	Обед					
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,6	3,4	10,5	65,0
7.192-1	Суп с клецками и мясом куры	150	4,5	8,0	11,3	82,5
7.н350	Бигус с мясом кур	180	15,6	7,1	12,0	183,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
2021/20 /11	Кисель из сухофруктов	150	0,6	0,4	27	82,3
	Итого за 'Обед '	520	29,4	22,6	78,5	497
	Полдник					
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом	120	11,5	12,0	14,4	204,8
7.004	Сгущенное молоко	15	0,1	0,1	0,8	43,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Кондитерские изделия (зефир)	30	0,2	0,1	22,1	85,8
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,9	48,7
7.075	Кефир	150	0,4	0,4	0,6	75,4
	Итого за 'Полдник '	435	13,9	4,1	59,2	500,7
	Итого за день	1395	57,1	49,2	247	1367,1

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	2 день					
	Завтрак					
7.н038/ 5	Омлет натуральный	110	8,3	10,1	3,1	135,6
7.435/2	Сыр	10	2,3	2,4	0,1	28,5
7.154	Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,0	1,2	49,2
7.189-5	Батон	30	2,1	0,8	19,2	70,5
	Итого за 'Завтрак '	350	12,8	13,3	23,5	284,7
	10:00					
-	Фрукты	100	0,4	0,4	13,0	40,0
	Итого за '10:00 '	100	0,4	0,4	13,0	40,0
	Обед					
7.33	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	35	0,3	1,8	1,9	18,0
7.2/2/4	Борщ со сметаной	150	2,4	2,8	10,3	103,9
7.6/7/1	Рыба запеченная в молочном соусе	70	8,8	4,2	12,4	87,7
7.18/3	Рагу из овощей	130	2,0	3,1	18,2	87,6
7.063	Напиток из шиповника	150	0,3	0,1	14,1	65,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	575	16,4	12,3	74,6	446
	Полдник					
7.н066- 5	Каша манная молочная со сливочным маслом	120	3,5	6,0	22,8	109,1
7.023	Йогурт питьевой	150	0,7	0,4	12,7	114,7
7.118p/1	Плюшка с маком	80	0,6	0,6	24,2	258,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за 'Полдник '	370	6,1	7,1	69,1	527
	Итого за день	1395	35,7	33,1	180,2	1300,7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	3 день					
	Завтрак					
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	120	4,0	6,8	18,1	120,8
-	Масло сливочное	5	0,5	3,5	0,5	33,6
7.285	Какао с молоком	150	0,3	0,3	14,0	88,6
7.189-5	Батон	30	2,1	0,8	19,2	70,5
	Итого за 'Завтрак '	405	6,8	11,4	51,8	313,5
	10:00					
-	Сок	100	0,6	0,15	10,5	42,8
	Итого за '10:00 '	100	0,8	0,2	15,5	42,8
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	1,8	8,6	40,6
7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	1,0	4,4	16,2	70,4
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	14,7	15,5	14,5	192,2
7.197	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	600	19,1	22,4	76,9	466,7
	Полдник					
7.9/5/1	Запеканка из творога	120	11,0	16,3	19,0	292,3
7.082	Снежок	150	3,8	4,7	16,3	112,0
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Джем	10	0,05	0,0	7,0	25,1
-	Фрукты	100	0,4	0,4	13,0	40,0
	Итого за 'Полдник '	400	16,5	21,5	34,7	514,2
	Итого за день	1505	43,2	55,5	234,4	1337,2



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	4 день					
	Завтрак					
7.43-2/3/1	Макаронные изделия отварные	150	6,3	6,3	35,1	144,3
-	Масло сливочное	5	0,5	3,5	0,5	33,6
7.154	Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0,0	1,0	38,8
7.189-5	Батон	30	2,1	0,8	19,2	70,5
	Итого за 'Завтрак '	335	9	10,6	55,8	287,2
	10:00					
-	Груша	150	0,6	0,4	15,7	60,2
	Итого за '10:00 '	150	0,6	0,4	15,7	60,2
	Обед					
7.20/4	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,5	2,6	3,6	40,1
7.н145	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,3	2,1	18,1	56,4
7.9/8/2	Печень по - строгановски	60	18,6	10,6	2,0	86,4
7.153	Картофельное пюре	100	2,0	3,8	15,1	80
7.н125/4	Сельдь	40	6,0	16,2	2,6	60
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,1	20,2	59
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	580	31,8	35,7	79	465,4
	Полдник					
7.н370	Запеканка капустная	150	7,0	7,6	22,4	103
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,1	9,4	44,8
7.363	Ряженка	150	0,4	0,8	6,1	113,4
-	Фрукт (банан)	100	1,8	0,6	28,1	100,4
	Итого за 'Полдник '	330	10,5	9,1	66	361,6
	Итого за день	1395	51,9	55,8	216,5	1174,4


 УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ № 76

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	5 день					
	Завтрак					
7.026/ 1	Каша вязкая из гречи и риса молочная (ДРУЖБА 2) со сливочным маслом	150	4,3	8,4	25,4	140,5
7.189-5	Батон	30	2,1	0,8	19,2	70,5
-	Масло сливочное	5	0,5	3,5	0,5	33,6
7.084	Кофейный напиток	150	1,9	0,15	12,0	80,7
	Итого за 'Завтрак '	335	8,8	12,85	57,1	325,3
	10:00					
-	Сок	100	0,6	0,15	10,5	42,8
	Итого за '10:00 '	100	0,8	0,2	15,5	42,8
	Обед					
7.20/6	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,3	3,0	1,2	38,1
7.274/ 3	Суп крестьянский с мясом и сметаной	150	6,2	7,6	10,4	121,4
7.н016 /9	Рыба с овощами в омлете	180	18,6	10,2	46,1	203,2
7.197	Компот из кураги и изюма	150	0,8	0,1	19,2	68
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,0	4,9	9,3	86,6
	Итого за 'Обед '	580	29,5	26,1	100,9	600,4
	Полдник					
7.н134 /6	Картофель, запеченный с яйцом	150	9,0	11,1	41,1	290,1
7.023	Йогурт питьевой	150	0,7	0,4	12,7	114,7
	Кондитерские изделия (мармелад)	30	0,2	0,1	19,4	79,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	22,9	44,8
	Итого за 'Полдник '	350	11,2	11,7	85,0	528,6
	Итого за день	1365	50,3	50,8	228,5	1497,1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76



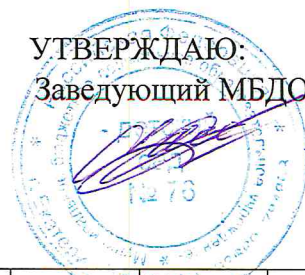
№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	6 день					
	Завтрак					
7.н123 с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	150	4,6	10,1	20,1	140,7
-	Масло сливочное	5	0,5	3,5	0,5	33,6
7.285	Какао с молоком	150	0,3	0,3	14,0	88,6
7.189-5	Батон	30	2,1	0,8	19,2	70,5
	Итого за 'Завтрак '	435	7,5	14,7	53,8	333,4
	10:00					
-	Сок	100	0,6	0,15	10,5	42,8
	Итого за '10:00 '	100	0,6	0,15	10,5	42,8
	Обед					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	1,0	5,8	16,0	60,1
7.47с/ 6	Суп-лапша с мясом курицы со сметаной	150	6,0	4,8	13,4	90,1
7.н114 /1	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	12,6	2,3	3,8	70,9
7.н113 /1	Свекла, тушенная со сметаной	120	2,1	5,1	16,8	92,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
20- 1/10	Кисель из шиповника	150	0,2	0,1	17,1	74,2
	Итого за 'Обед '	560	24,5	18,4	68	470,9
	Полдник					
7.13/5 /2	Запеканка из творога с морковью	120	12,2	23,9	19,4	298,5
-	Джем	10	0,05	0,0	7,0	25,1
7.075	Кефир	150	0,4	0,4	0,6	75,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Кондитерские изделия (зефир)	30	0,2	0,1	22,1	85,8
	Итого за 'Полдник '	330	14,1	24,5	58,1	529,6
	Итого за день	1425	47	27,75	189,4	1376,7

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76



№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	7 день					
	Завтрак					
7.н038 /5	Омлет натуральный	150	10,2	15,8	4,8	210,5
7.435/ 2	Сыр	10	2,3	2,4	0,1	28,5
7.154	Чай сладкий с лимоном	150	0,1	0,0	1,0	38,8
7.189-5	Батон	30	2,1	0,8	19,2	70,5
	Итого за 'Завтрак '	340	14,6	18,2	25,1	348,3
	10:00					
-	Фрукты	100	0,4	0,4	13,0	40,0
	Итого за '10:00 '	100	0,4	0,4	13,0	40,0
	Обед					
7.143	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,4	2,4	1,6	35,7
7.14/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,8	8,6	11,5	80,3
7.82р/ 2	Запеканка картофельная с печенью	180	18,4	9,2	20,4	251,1
7.197	Компот из чернослива и изюма	150	0,3	0,1	20,1	62,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	560	25,5	20,6	71,3	414,6
	Полдник					
7.4/4/ 2	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	150	3,4	4,7	25,6	120,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
7.148/ 2	Булочка Ягодка	75	6,4	7,6	55,7	274,1
7.023	Йогурт питьевой	150	0,7	0,4	12,7	114,7
	Итого за 'Полдник '	395	11,8	12,8	103,1	554,4
	Итого за день	1296	52,3	52	212,2	1357,3

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76



№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	8 день					
	Завтрак					
7.21/2	Суп молочный с лапшой	150	3,0	3,2	16,5	84,48
7.189-5	Батон	30	2,1	0,8	19,2	70,5
-	Масло сливочное	5	0,5	3,5	0,5	33,6
7.285	Какао с молоком	150	0,3	0,3	14,0	88,6
	Итого за 'Завтрак '	335	5,8	7,8	50,2	277,2
	10:00					
-	Сок	100	0,6	0,15	10,5	42,8
	Итого за '10:00 '	100	0,8	0,2	15,5	42,8
	Обед					
	Огурец свежий	40	0,4	0,1	2,2	5,8
7.н086 /1	Суп гороховый со сметаной	150	3,8	3,2	14,0	115,3
7.070	Жаркое по - домашнему	180	15,9	16,2	25,4	266,2
7.115/ 1	Компот из яблок и кураги	150	0,3	0,2	17,0	58,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
7.34/2/3	Гренки	10	0,8	0	5,0	24,9
	Итого за 'Обед '	570	23,8	20	81,3	554,5
	Полдник					
7.4/5/ 1	Пудинг маннй с яблоками	120	0,7	1,2	30,1	201,3
7.082	Снежок	150	3,8	4,7	16,3	112,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Кондитерские изделия (вафли)	40	2,1	9,9	18,7	173,2
7.004	Сгущеное молоко	15	0,1	0,1	0,8	43,2
	Итого за 'Полдник '	345	8	16	75,3	574,5
	Итого за день	1350	38,4	44	222,3	1449,1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	9 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	4,0	6,0	18,2	137,9
7.189-5	Батон	30	2,1	0,8	19,2	70,5
7.354/2	Чай с сахаром	150	0	0	8,0	30,32
7.435/2	Сыр	10	2,3	2,4	0,1	28,5
	Итого за 'Завтрак '	340	8,4	9,2	45,5	245
	10:00					
-	Бананы	150	2,5	1,0	38,9	102,4
	Итого за '10:00 '	150	2,5	1,0	38,9	102,4
	Обед					
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,6	0,4	6,0	57,8
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой	150	9,1	4,1	19,4	28,8
7.н250	Запеканка капустная с мясом говядины	180	16,1	19,8	14,3	230,1
2021/20/11	Кисель из сухофруктов	150	0,6	0,5	16,2	99,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	560	29	25,1	73,6	499,5
	Полдник					
7.9/5/1	Запеканка из творога	120	11,0	16,3	19,0	292,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
7.363	Ряженка	150	0,4	0,8	6,1	113,4
-	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
	Итого за 'Полдник '	310	16,8	17,2	49	445,1
	Итого за день	1360	56,7	52,5	207	1292,1



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 76

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	10 день					
	Завтрак					
7.6/4	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200	6,7	6,2	29,8	225,2
7.084	Кофейный напиток	150	1,9	0,15	12,0	80,7
-	Масло сливочное	5	0,5	3,5	0,5	33,6
7.189-5	Батон	30	2,1	0,8	19,2	70,5
	Итого за 'Завтрак '	445	13,1	11,1	68,4	414,4
	10:00					
-	Сок	100	0,6	0,15	10,5	42,8
	Итого за '10:00 '	100	0,8	0,2	15,5	42,8
	Обед					
7.014/ 2	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,6	2,8	11,1	70,2
7.н39с -1	Борщ с мясом и сметаной	150	5,8	5,3	10,2	100,7
7.6/7/1	Рыба запеченная в молочном соусе	80	8,8	4,2	6	87,6
7.179	Рис припущенный с овощами	100	2,5	5,1	21,6	142,3
7.197	Компот из яблок	150	0,3	0,3	16,2	60,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	560	20,3	18	82,8	544,4
	Полдник					
7.86/2	Икра из кабачков	40	0,8	3,0	5,8	58,1
7.42- 2.3/5	Макаронные изделия отварные с сыром	120	6,1	7,1	34,1	173,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Кондитерские изделия (печенье)	20	2,0	1,0	15,3	82,4
7.075	Кефир	150	0,4	0,4	0,6	75,4
	Итого за 'Полдник '	350	10,6	11,6	65,2	433,9
	Итого за день	1455	44,8	40,9	231,9	1435,5