



УТВЕРЖДЕНО

И.о. заведующего МАДОУ «ЦРДО «Журавушка»
Энгельсского муниципального района
Саратовской области

Д.Е. Масеева

приказ № 155-09 от «01» 09 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей 1,5 -3 лет

Пояснительная записка

МАДОУ «ЦРДО «Журавушка» функционирует в режиме 12-часового пребывания детей в ДОУ. Настоящее меню разработано согласно рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в котором указаны рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в ДОО.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. При использовании продуктов промышленного производства выпуска, содержащих сахар, выдача сахара уменьшена в соответствии с его количеством содержащегося в этих продуктах.

Норма потребления соли указана в отдельном столбце меню.

Суммарные объемы блюд по времени приема пищи соблюдены и указаны в граммах. Режим питания детей в ДОУ с 12-часовым пребыванием детей:

Время приема пищи	
08:10-08:40	
09:40-09:50	Завтрак
11:30-12:10	Второй завтрак
15:30-15:50	Обед
	Полдник

Программа производственного контроля по безопасности использования пищевой продукции разработана с применением принципов ХАССП.

Прием пищи	Наименование	Выход	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)	Энергетич.	Вита	Соль	№
------------	--------------	-------	--------	-------	----------------------	------------	------	------	---

1 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн-кая ценност ь ккал	Витамины мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
1	Каша ячневая молочная жидкая	180	6,12	5,13	25,02	197,3	0,1	0,2	1,8	19,3	0,39
103	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,2	13,39	66,99	0,03	0,09	0,39	79,4	0,08
99	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,83	15,77	100,62	0,06	0,06	0,03	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Яблоко	88	0,35	0	9,91	41	0,01	0,02	11	14,03	19,29
ОБЕД											
33	Рассольник ленинградский	150\8\5	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
51	Жаркое по домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,45	0,13	0,14	7,2	32	2,8
12	Отвар шиповника	150	0,24	0,1	14,59	60	0,01	0,01	30	5,9	0,3
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03		15,4	1,31
ПОЛДНИК											
463	Кух с посыпкой	60	4,43	3,89	26,61	159,48	0,01	0,01	0,3	2	0,2
251	Снежок	150	4,2	3,75	16,5	120	0,04	0,25	1,02	175	0,15
УЖИН											
5	макароны отварные с сахаром	120	4,4	3,65	21,15	134,4	0,29	0	0	0	0
109	Чай с сахаром, с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	0	0	0,9	1,38	
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
	Итого:		46,65	42,59	227,04	1503,16	0,89	0,89	59,21	444,84	28,05

2 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	в-ва, мг	
										Ca	Fe
ЗАВТРАК											
7	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,2	4,4	31,7	174,06	0,051	0,16	1,77	177,3	0,34
433	Какао с молоком	150	2,52	2,88	19,2	100,3	0	0	0,9	0	0
96	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30\5\7	3,53	6,9	12,84	95,86	0,06	0,06	0,19	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Яблоко	88	0,35	0	9,91	41	0,01	0,02	11	14,03	19,29
ОБЕД											
51	Соус томатный с овощами	35	0,19	0,89	0,98	12,83	0	0	0,27	1,49	0,06
6	Борщ со сметаной	150	5,9	5,75	11,48	70,05	0,04	0,05	21,3	44	8,4
19	Макаронные изделия отварные	120	3,68	3,53	23,55	140,73	0,04	0,02	0	7,38	0,55
63	Котлета куриная	60	9,44	10,67	6,45	159,5	0	0,09	30	11	0,62
128	Компот из сухофруктов	150	0,055	0	17,4	51,98	0	0	0,04	0,19	0
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03		15,4	1,31
ПОЛДНИК											
83	Ватрушка с повидлом	60	3,17	2,6	27,09	144	0,03	0,02	0,03	8,89	0,54
84	Напиток из свежих ягод	150	5,95	0	8,9	35,16	0	0	10,08	6,87	0,21
УЖИН											
77	Рыба тушеная с овощами в томате	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,04	0,03	1,32	15,83	3
29	Рис отварной	100	1,98	3,02	21,08	128,3	0,03	0,02	1,11	13,55	0,45
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
107	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,12	0	0	0,01	1,38	0,24
	Итого:		57,665	47,13	247,38	1521,98	0,421	0,52	78,02	393,97	37,68

3 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
9	Каша овсяная из «геркулеса» молочная, жидкая	180	5,42	10,29	23,7	198,36	0,16	0,16	1	147,1	1,7
103	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,2	13,39	66,99	0,03	0,09	0,39	79,4	0,08
2	Хлеб пшеничный с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	0,06	0,06	0,08	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
121	Сок яблочный	150	0,75	0	17,55	70,5	0,01	0,01	3	12	0,3
ОБЕД											
24	Салат из кукурузы с луком	30	2,44	3,62	14,25	99	0,17	0,07	1	18,74	0,04
98	Суп картофельный с вермишелью	180	3,08	2,37	15,04	94,12	0,018	0,041	7,59	14,68	1,01
153	Азу	180	10,11	11,36	7,47	175	0,05	0,04	3,84	23,89	0,98
84	Напиток из свежих ягод	180	7,09	0	10,6	41,86	0	0	12	8,18	0,267
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03		15,4	1,31
ПОЛДНИК											
607	Вафли	25	0,8	0,7	20,02	85,5	0,01	0,01	0	2	0,2
128	Компот из сухофруктов	150	0,055	0	17,4	51,98	0	0	0,04	0,19	0
УЖИН											
17	Запеканка творожная с манкой	100	12,24	8,33	8,93	164,8	0,04	0,02	0,24	132	0,5
6	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0	0	0,2	0	0
111	Чай с молоком	150	2,1	1,92	9,98	65,6	0,02	0	0,65	1,38	60,5
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
	Итого:		53,895	45,45	220,93	1514,91	0,688	0,551	30,03	531,62	69,557

4 день												
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	в-ва, мг		
										Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
56	Омлет натуральный	60	4,71	5,44	1,92	75	0,02	0,18	0,13	60	0,8	
82	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,4	81,22	0	0	0,67	0	0	
96	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30\5\7	3,53	6,9	12,84	95,86	0,06	0,06	0,19	65,3	1,37	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
121	Сок яблочный	150	0,75	0	17,55	92	0,01	0,01	3	12	0,3	
ОБЕД												
27	Салат витаминный	30	0,6	1,5	1,97	23,85	0	0	15,12	0	0	
204	Суп крестьянский на курином бульоне	150	7,85	9,17	24,26	78	0,01	0,03	17,5	27	1,4	
46	куры отварные измельченные	60	13,35	8,5	0	139,3	0,07	0,07	0,8	10	0,7	
25	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,18	4,45	19,83	136	0,11	0,06	0	10,19	2,08	
102	Компот из сухофруктов	150	0,55	0	17,4	51,98	0	0	0,44	0,19	0,03	
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65	
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03		15,4	1,31	
ПОЛДНИК												
607	Вафли	25	0,8	0,7	20,02	85,5	0,01	0,01	0	2	0,2	
131	Молоко кипяченое	150	4,23	4,84	7,1	87,7	0,5	0,11	1,8	217,8		
УЖИН												
91	Запеканка морковная с творогом и сгущенным молоком	100/20	10,2	12,1	29,3	258,9	0,05	0,13	1,8	60,88	0,63	
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65	
107	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,12	0	0	0,01	1,38	0,24	
	Итого:		62,08	60,45	217,98	1459,03	0,98	0,89	26,47	553,5	11,16	

5 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
17	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,07	5,91	49,68	127,38	0,02	0,21	1,18	136,05	0,32
82	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,4	81,22	0	0	0,67	0	0
2	Хлеб пшеничный с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	0,06	0,06	0,08	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
121	Сок яблочный	150	0,75	0	17,55	92	0,01	0,01	3	12	0,3
ОБЕД											
82	Икра свекольная	30	0,55	0,04	3,2	15,5	0,02	0,03	13,75	27	1
56	Щи из свежей капусты на м	200\8\5	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
180	Плов из отварной курицы	160	15,88	12,3	25,81	277	0,03	0,02	2,19	7	1,39
12	Отвар шиповника	150	0,24	0,1	14,59	60	0,01	0,01	30	5,9	0,3
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03		15,4	1,31
ПОЛДНИК											
607	Вафли	25	0,8	0,7	20,02	85,5	0,01	0,01	0	2	0,2
252	Кефир	150	4,5	3,75	7,5	82,5	0,04	0,25	1,02	175	0,15
УЖИН											
301	макаронны отварные с сыром	120	7,2	6,08	20,48	224,96	0	0	0,06	0	0
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
109	Чай с сахаром, с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	0	0	0,9	1,38	
	Итого:		46,24	39,81	243,08	1522,36	0,37	0,68	68,39	495,87	8,32

6 день											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
11	Каша «Дружба»	180	6,57	5,22	43,56	192,42	0,06	0,13	1,68	194,85	1,66
103	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,2	13,39	66,99	0,03	0,09	0,39	79,4	0,08
2	Хлеб пшеничный с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	0,06	0,06	0,08	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
121	Сок яблочный	150	0,75	0	17,55	92	0,01	0,01	3	12	0,3
ОБЕД											
43	Свекольник со сметаной	160	1,34	4,05	4,81	69,14	0,09	0,08	9,88	50	1
151	Огурец порционный	30	0,67	0,89	1,6	20,6	0	0	5,35	0	0
51	Жаркое по домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,45	0,13	0,14	7,2	32	2,8
84	Напиток из свежих ягод	180	7,09	0	10,6	41,86	0	0	12	8,18	0,267
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03		15,4	1,31
ПОЛДНИК											
609	Печенье	20	1,48	2	15,26	21,2	0	0	0	0	0
131	Молоко кипяченое	150	4,23	4,84	7,1	87,7	0,5	0,11	1,8	217,8	
УЖИН											
71	Суфле из печени	60	16,94	8,02	9,15	181,59	0,29	1,68	15,19	8,2	5,79
64	овощное рагу	120	3,01	4,07	11,72	97,73	0,07	0,1	6,72	76	0,9
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
111	Чай с молоком	150	2,1	1,92	9,98	65,6	0,02	0	0,65	1,38	60,5
	Итого:		67,48	49,65	211,92	1524,88	1,38	2,45	63,94	771,87	77,277

7 день											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
17	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,07	5,91	49,68	127,38	0,02	0,21	1,18	136,05	0,32
82	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,4	81,22	0	0	0,67	0	0
99	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,83	15,77	100,62	0,06	0,06	0,03	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Яблоко	88	0,35	0	9,91	41	0,01	0,02	11	14,03	19,29
ОБЕД											
37	суп картофельный с клецками	160\20	2,4	2,11	10,78	71,64	0,1	17,58	7,3	70	0,9
180	Плов из отварной курицы	160	15,88	12,3	25,81	277	0,03	0,02	2,19	7	1,39
102	Компот из сухофруктов	150	0,55	0	17,4	51,98	0	0	0,44	0,19	0,03
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03		15,4	1,31
ПОЛДНИК											
469	Булочка домашняя	60	3,29	7,07	27,67	231,58	0	0	0	0	0
111	Чай с молоком	150	2,1	1,92	9,98	65,6	0,02	0	0,65	1,38	60,5
УЖИН											
301	макароны отварные с сыром	120	7,2	6,08	20,48	224,96	0	0	0,06	0	0
84	Напиток из свежих ягод	150	5,95	0	8,9	35,16	0	0	10,08	6,87	0,21
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
	Итого:		51,32	44,13	250,94	1516,74	0,36	17,94	33,6	327,58	86,62

8 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
13	Каша манная молочная жидкая	180	5,49	3,42	24,57	155,52	0,06	0,16	1,95	204,66	0,19
103	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,2	13,39	66,99	0,03	0,09	0,39	79,4	0,08
96	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30\5\7	3,53	6,9	12,84	95,86	0,06	0,06	0,19	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
121	Сок яблочный	150	0,75	0	17,55	92	0,01	0,01	3	12	0,3
ОБЕД											
82	Икра свекольная	30	0,55	0,04	3,2	15,5	0,02	0,03	13,75	27	1
39	Суп «Снежок»	170/10	7,19	7,98	16,6	162,73	0,5	1,2	3,1	0,2	0,3
591	Гуляш из говядины	60	8,08	5,75	5,58	102,6	0,039	0,06	1,03	10,26	1,29
27	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,18	4,45	19,83	136	0,11	0,06	0	10,19	2,08
102	Компот из сухофруктов	150	0,55	0	17,4	51,98	0	0	0,44	0,19	0,03
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03		15,4	1,31
ПОЛДНИК											
609	Печенье	20	1,48	2	15,26	21,2	0	0	0	0	0
35	Йогурт	150	4,2	3,75	16,5	120	0,04	0,25	1,02	175	0,15
УЖИН											
17	Запеканка творожная с манкой	100	12,24	8,33	8,93	164,8	0,04	0,02	0,24	132	0,5
6	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0	0	0,2	0	0
109	Чай с сахаром, с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	0	0	0,9	1,38	
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
	Итого:		56,07	46,28	234,39	1505,59	1,029	1,99	26,21	744,34	

9 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	FE
ЗАВТРАК											
3	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,41	4,59	27,99	168,3	0,02	0,16	1,44	196,29	0,27
82	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,4	81,22	0	0	0,67	0	0
99	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,83	15,77	100,62	0,06	0,06	0,03	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
368	Яблоко	88	0,35	0	9,91	41	0,01	0,02	11	14,03	19,29
ОБЕД											
24	Салат из кукурузы с луком	30	2,44	3,62	14,25	99	0,17	0,07	1	18,74	0,04
88	Суп гороховый	180	4,9	6,5	12,66	126,74	0,32	0,12	12,24	9,01	1,18
57	Суфле из курицы	60	11,69	6,07	4,46	119,25	0,05	0,11	0,11	18,53	1,35
19	Макаронные изделия отварные	120	3,68	3,53	23,55	140,73	0,04	0,02	0	7,38	0,55
51	Соус томатный с овощами	35	0,19	0,89	0,98	12,83	0	0	0,27	1,49	0,06
102	Компот из сухофруктов	150	0,55	0	17,4	51,98	0	0	0,44	0,19	0,03
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03		15,4	1,31
ПОЛДНИК											
607	Вафли	25	0,8	0,7	20,02	85,5	0,01	0,01	0	2	0,2
84	Напиток из свежих ягод	150	5,95	0	8,9	35,16	0	0	10,08	6,87	0,21
УЖИН											
56	омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	0,03	0,24	0,13	80	1,1
2	Хлеб пшеничный с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127	0,06	0,06	0,08	65,3	1,37
136	Чай с сахаром	180	0	0	13,52	33,18	0	0	0,01	1,38	0,24
	Итого:		51,24	44,88	229,12	1477,81	0,86	0,91	37,5	507,59	29,22

10 день											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
7	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,68	3,96	28,53	174,06	0,04	0,14	1,59	159,57	0,3
103	Кофейный напиток с молоком	150	1,05	1,2	13,39	66,99	0,03	0,09	0,39	79,4	0,08
2	Хлеб пшеничный с повидлом	45	2,34	5,83	22,18	126,63	0,06	0,06	0,28	65,3	1,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
121	Сок яблочный	150	0,75	0	17,55	92	0,01	0,01	3	12	0,3
ОБЕД											
27	Салат витаминный	30	0,6	1,5	1,97	23,85	0	0	15,12	0	0
98	Суп картофельный с вермишелью	180	3,08	2,37	15,04	94,12	0,018	0,041	7,59	14,68	1,01
161	Котлета из мясная	65	8,44	6,88	6,13	119,98	0,04	0,05	0,7	23,17	0,73
116	Картофельное пюре	120	2,77	3,3	21,15	120,33	0,15	0,09	17,32	22,65	1,12
51	Соус томатный с овощами	35	0,19	0,89	0,98	12,83	0	0	0,27	1,49	0,06
12	Отвар шиповника	150	0,24	0,1	14,59	60	0,01	0,01	30	5,9	0,3
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
38	Хлеб ржаной	30	2,21	0,31	22,66	102	0,06	0,03		15,4	1,31
ПОЛДНИК											
609	Печенье	20	1,48	2	15,26	21,2	0	0	0	0	0
233	Кисель	160	0	0	24	116	0	0	0	0,61	0,09
УЖИН											
51	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	100/20	8,1	7,5	15,12	239,6	0,06	0,31	0,3	143,33	78,78
111	Чай с молоком	150	2,1	1,92	9,98	65,6	0,02	0	0,65	1,38	60,5
99	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,22	8,75	53,3	0,03	0,01	0	5,68	0,65
Итого:			41,15	36,7	244,06	1541,79	0,558	0,851	62,09	556,24	147,25
Итого за 10 дней			53,38	45,71	232,68	1508,83	0,75	2,77	48,55	532,74	55,01