

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска
«Центр развития ребенка – детский сад № 341»

ИНН5507040909; КПП 550701001; ОГРН 1025501378847

644119, г. Омск, ул. Б. Заречный, 4; т/ф 73-18-93

644112, г. Омск, ул. Крупской, 13; т/ф 90-18-59

Утверждаю

Заведующий БДОУ г. Омска

«Центр развития ребёнка -
детский сад № 341»

_____ М. М. Михайлов

«15» апреля 2025 года

**Циклическое меню (10 дней)
для детей 1,5 – 3 лет**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная вязкая	200	10	7	41	267	0,04
	Чай с сахаром	200			1	5	132
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Итого за Завтрак	440	12	14	57	409	
Завтрак2	сок	200	1		33	140	130
Итого за Завтрак2		200	1		33	140	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	1	2	3	27	26
	Суп рыбный из консервов	150	8	2	16	114	42
	Гуляш из отварного куриного мяса в мол.-смет. соусе	60	9	8	2	119	93
	Компот из сушеных фруктов	150		1	11	45	394
	Хлеб урожайный	40	3	1	19	95	421
	Макаронные изделия отварные	70	3		17	82	218
	Итого за Обед	500	24	14	68	482	
Полдник	Вафли	40	3	4	27	160	409
	Молоко пастеризованное 3.2 жир	180	5	6	8	108	127
	Итого за Полдник	220	8	10	35	268	
Ужин	Пюре картофельное	150	3	5	20	136	56
	маринад овощной (морковь)	40		4	3	31	176
	Чай с лимоном	180			8	33	412
	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	57	420
	Итого за Ужин	400	6	10	45	257	
Итого за день		1 760	51	48	238	1556	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет паровой натуральный 1-3 года	100	10	19	2	214	237
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Чай с сахаром	180			1	5	132
Итого за Завтрак		320	12	26	18	356	
Завтрак2							
	Яблоки	130	1		18	87	389,01
Итого за Завтрак2		130	1		18	87	
Обед							
	Салат из свеклы	30		2	3	28	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	6	55	73
	Котлеты рыбные паровые с маслом	60	10	6	6	116	273
	Рис припущенный	90	2	3	24	129	333
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
	Компот из сушеных фруктов	200		2	15	60	394
Итого за Обед		580	17	17	78	506	
Полдник							
	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Печенье	40	3	4	28	158	402
Итого за Полдник		220	3	4	29	163	
Ужин							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	17	11	16	239	251
	Салат из моркови и груш	80	1	4	5	56	15
	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
Итого за Ужин		400	22	17	41	376	
Итого за день		1 650	55	64	184	1488	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	160	4	8	10	127	67
	Какао с молоком 1-3 года	180	4	4	15	111	416
	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Итого за Завтрак	560	10	19	41	380	
Завтрак2							
	сок	200	1		33	140	130
Итого за Завтрак2		200	1		33	140	
Обед	суп гороховый	150	3	3	12	91	87
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1		5	24	123
	Компот из сушеных фруктов	150		1	11	45	394
	Огурец консервированный	30			1	4	416
	Печень по-строгановски	60	10	4	5	102	102
	Каша гречневая рассыпчатая	80	5	1	22	117	0,01
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
	Итого за Обед	530	23	10	80	501	
Полдник							
	Булочка "К чаю"	50	6	2	27	152	472
	Кисломолочный продукт	180	5	2	7	71	404
Итого за Полдник		230	11	4	34	223	
Ужин							
	Жаркое по-домашнему из мяса кур 3-7 лет	180	24	7	19	233	292
	Чай с лимоном	180			8	33	412
	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	57	420
Итого за Ужин		390	27	8	41	323	
Итого за день		1 910	72	41	229	1567	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	180	8	5	33	214	0,12
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Итого за Завтрак	400	10	12	49	356	
Завтрак2	Бананы	110	1		16	73	389,02
	Итого за Завтрак2	110	1		16	73	
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	1	1	6	40	44
	Капуста тушеная (1-3)	80	2	3	9	73	143
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	1	2	2	25	10
	Котлета мясная рубленая паровая	60	9	8		106	99
	Напиток из плодов шиповника 1-3 года	150	1		14	71	417
	Хлеб урожайный	40	3	1	19	95	421
	Итого за Обед	510	17	15	50	410	
Полдник	Булочка "Морковная"	50	5	2	26	143	473
	Молоко пастеризованное 3.2 жир	180	5	6	8	108	127
	Итого за Полдник	230	10	8	34	251	
Ужин	Макароны отварные с сыром 1-3 года	180	7	8		103	220
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Итого за Ужин	400	11	10	20	184	
Итого за день		1 650	49	45	169	1274	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшени и риса молочная жидкая "Дружба"	180	5	9	24	202	66
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Чай с сахаром	200			1	5	132
Итого за Завтрак		420	7	16	40	344	
Завтрак2							
	сок	200	1		33	140	130
Итого за Завтрак2		200	1		33	140	
Обед							
	маринад овощной со свеклой	30		3	3	38	177
	Суп с макаронными изделиями	150	2	2	12	73	88
	Птица, тушенная в соусе с овощами 1-3 года - Соус сметанный	100	9	8	9	149	319
	Кисель витаминизированный	150					118
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
Итого за Обед		480	15	14	48	378	
Полдник							
	Пряники	40-					489
	Молоко пастеризованное 3.2 жир	180	5	6	8	108	127
Итого за Полдник		180	5	6	8	108	
Ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	2	27	147	0,01
	Соус томатный с овощами	45		2	5	34	116
	Чай с лимоном	200			9	36	412
	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	57	420
Итого за Ужин		375	9	5	55	274	
Итого за день		1 655	37	41	184	1244	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с сахаром	200			1	5	132
	Каша манная жидкая	180	7	5	27	187	0,18
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
Итого за Завтрак		420	9	12	43	329	
Завтрак2							
	сок	200	1		33	140	130
Итого за Завтрак2		200	1		33	140	
Обед							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	1	2	3	27	26
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	130	2	1	10	57	32
	Капуста тушеная с курицей (обед)	130	3	6	10	113	48
	Кисель из ягод свежих	150			21	85	396
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
Итого за Обед		490	10	10	68	400	
Полдник							
	Печенье	40	3	4	28	158	402
	Молоко пастеризованное 3.2 жир	180	5	6	8	108	127
Итого за Полдник		220	8	10	36	266	
Ужин							
	Пюре картофельное (обед)	120	3	4	18	120	339
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	5	5	71	57
	Чай с лимоном	180			8	33	412
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
Итого за Ужин		400	8	11	50	300	
Итого за день		1 730	36	43	230	1435	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6	9	24	204	68
	Бутерброды с сыром	45	5	6	15	138	3
Итого за Завтрак		405	11	15	40	347	
Завтрак2							
	груши	130					140
Итого за Завтрак2		130					
Обед							
	Плов из птицы (3-7)	100	20	22	17	343	321
	Огурец консервированный	20				3	416
	Суп овощной на бульоне	130	1		5	23	38
	Компот из сухофруктов	200			16	62	122
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
Итого за Обед		500	25	23	62	549	
Полдник							
	Булочка дорожная	50	4	7	28	195	453
	Чай с сахаром	180			1	5	132
Итого за Полдник		230	4	7	29	200	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
	Суп картофельный с курицей	200	2	2	16	93	83
	Чай с сахаром	180			1	5	132
Итого за Ужин		420	6	4	36	174	
Итого за день		1 685	46	49	167	1270	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Каша ячневая вязкая	180	8	5	33	214	0,12
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
Итого за Завтрак		400	10	12	49	356	
Завтрак2							
	сок	200	1		33	140	130
Итого за Завтрак2		200	1		33	140	
Обед							
	Салат из свеклы	30		2	3	28	34
	Суп картофельный с мясным фаршем	150	1	2	10	59	89
	Рыба припущенная	50	10	4		75	259
	Рагу из овощей с соусом сметанным - Соус сметанный	100	1	8	8	106	148
	Кисель из ягод свежих	180			25	102	396
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
Итого за Обед		560	16	17	70	488	
Полдник							
	Кекс "Творожный" 2	50	3	10	31	231	474
	Молоко пастеризованное 3.2 жир	180	5	6	8	108	127
Итого за Полдник		230	8	16	39	339	
Ужин							
	Суфле из печени	60	11	5	6	112	104,01
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	2	35	191	0,01
	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	57	420
	Чай с сахаром	200			1	5	132
Итого за Ужин		420	22	8	56	365	
Итого за день		1 810	57	53	247	1688	

Рацион: 1,5-3 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	4	10	13	159	67
	Чай с сахаром	190			1	5	132
Итого за Завтрак		430	6	17	29	301	
Завтрак2							
	Яблоки	130	1		18	87	389,01
Итого за Завтрак2		130	1		18	87	
Обед							
	Борщ с мясом	150	6	7	9	128	68
	Пюре картофельное	80	2	2	11	73	56
	Кнели из говядины	60	10	5	17	157	131
	Салат из кукурузы (консервированной)	20		1	2	23	12
	Компот из сушеных фруктов	150		1	11	45	394
	Хлеб урожайный	50	4	1	24	118	421
Итого за Обед		510	22	17	74	544	
Полдник							
	Вафли	40	3	4	27	160	409
	Чай с сахаром	180			1	5	132
Итого за Полдник		220	3	4	28	165	
Ужин							
	Чай с сахаром	180			1	5	132
	Хлеб пшеничный	40	4	2	19	76	420
	Сырники из творога с маслом и повидлом	100	19	17	11	276	245
	Салат из моркови с яблоками	80	1	5	8	87	14
Итого за Ужин		400	24	24	39	444	
Итого за день		1 690	56	62	188	1541	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	180	7	5	37	222	0,07
	Бутерброды с маслом	40	2	7	15	137	1
	Чай с сахаром	200			1	5	132
Итого за Завтрак		420	9	12	53	364	
Завтрак2							
	сок	200	1		33	140	130
Итого за Завтрак2		200	1		33	140	
Обед							
	Суп с клецками на курином бульоне	150	3	1	15	81	43
	Котлеты рубленные из птицы с маслом (1-3)	60	12	17	13	258	322
	Салат из маринованных огурцов	30		2	1	22	17
	Капуста тушеная (1-3)	80	2	3	9	73	143
	Отвар шиповника	150			9	37	129
	Хлеб урожайный	30	2		14	71	421
Итого за Обед		500	19	23	61	542	
Полдник							
	Пряники	40	2	1	23	107	489
	Молоко пастеризованное 3.2 жир	180	5	6	8	108	127
Итого за Полдник		220	7	7	31	215	
Ужин							
	Макаронные изделия отварные с маслом	180		5		45	335
	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	57	420
	Чай с лимоном	200			9	36	412
Итого за Ужин		410	3	6	23	138	
Итого за день		1 750	39	48	201	1399	

Итого за период	17 110	517	516	2075	14893	
Среднее значение за период		51,7	51,6	207,5	1489,3	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____