



**Примерное циклическое десятидневное меню,  
для детей от 2-х до 3 лет**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №41»**

659334 РФ, Алтайский край, г. Бийск, ул. Александра Пушкина 188, тел. 8(3854) 37  
юридический адрес

корпус 2: 659334 РФ, Алтайский край, г. Бийск, ул. Николая Гоголя, 212\1, т.8(3854) 376-  
686

фактический адрес

корпус 3: 659304 РФ, Алтайский край, г. Бийск, ул. Льнокомбинат 33\1, т.8(3854) 333-290

фактический адрес

## Пояснительная записка

Примерное цикличное меню разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28. для организации питания детей от 3-х до 7 лет в детских дошкольных учреждениях

Примерное меню, рассчитано на 1/3 и 2/4 недели с учётом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 2-х до 3-х лет и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 10-часовым пребыванием в учреждении.

Примерное меню обеспечивает нормативное содержание белков, жиров и углеводов от калорийности рациона. Ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях соответствует рекомендуемым. При составлении меню учтены территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий. Технологические карты разработаны на основании Сборника рецептов блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., (2-е издание, дополненное и переработанное), 2016 г.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам. При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1/3 День 1 (понедельник)</b>							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,0	8,58	5,79	38,53	240,0	179
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	10,02	52,2	51
	Кофейный напиток с сахаром	180,0		0,1	9,99	40,0	414
итого за завтрак		<b>360</b>	<b>10,56</b>	<b>6,25</b>	<b>58,54</b>	<b>332,2</b>	
второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый, яблочный, виноградный)	100,0	0,50	-	10,0	52,67	418
итого за 2 завтрак		<b>100,0</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>10,0</b>	<b>52,67</b>	
обед	Суп картофельный с горохом лущеным	180,0	3,96	3,8	11,76	97,02	87
	Жаркое по-домашнему с мясом	170,0	18,46	5,33	18,50	205,0	292
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,33	0,02	20,83	84,75	394
итого за обед		<b>530,0</b>	<b>25,03</b>	<b>9,39</b>	<b>65,85</b>	<b>457,27</b>	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180,0	5,18	4,82	16,96	130,68	100
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,2	9,99	40,0	411
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Яйцо вареное	40,0	10,16	4,6	0,28	63,0	227
итого за полдник		<b>430,0</b>	<b>17,68</b>	<b>9,86</b>	<b>41,99</b>	<b>304,18</b>	
Итого за день:		<b>1420,0</b>	<b>53,77</b>	<b>25,5</b>	<b>176,38</b>	<b>1146,32</b>	
<b>Неделя 1/3 День 2 (вторник)</b>							
завтрак	Каша вязкая из смеси круп («Дружба»)	150,0	7,56	7,9	29,61	219,7	191/1
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Какао с молоком	180,0	3,78	3,27	15,56	106,08	416
итого за завтрак		<b>360,0</b>	<b>13,62</b>	<b>11,41</b>	<b>59,93</b>	<b>396,28</b>	
второй завтрак	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир, снежок)	100,0	3,2	2,5	12,39	86	420
итого за 2 завтрак		<b>100,0</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>12,39</b>	<b>86</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150,0	1,05	2,93	5,09	50,83	73
	Гуляш из отварного мяса	60,0	7,71	6,21	1,98	94,5	293
	Макаронные изделия отварные	110,0	4,23	0,61	22,84	113,76	218
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	84,71	394
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,68	94,0	52
итого за обед		<b>500</b>	<b>16,36</b>	<b>10,09</b>	<b>70,41</b>	<b>437,8</b>	
полдник	Картофельное пюре	150,0	3,07	4,8	20,4	137,2	339
	Рыба соленая (сельдь) порциями	25,0	4,25	2,13	-	36,0	8
	Нарезка из репчатого лука	50,0	0,66	3,1	3,9	46	11

	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,68	94,0	52
	Чай с сахаром	150,0	0,04	0,1	6,99	28,0	411
итого за полдник		<b>405</b>	<b>11,06</b>	<b>10,45</b>	<b>50,97</b>	<b>341,2</b>	
Итого за день:		<b>1365,0</b>	<b>44,24</b>	<b>34,45</b>	<b>193,7</b>	<b>1261,28</b>	
<b>Неделя 1/3 День 3 (среда)</b>							
<b>завтрак</b>	Каша вязкая молочная овсяная (геркулес) с маслом	150,0	3,92	5,51	19,71	144,2	182
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Кофейный напиток с сахаром	150,0		0,1	8,33	33,33	414
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, зефир)	30,0	2,25	2,94	22,32	125,1	604
итого за завтрак		<b>360,0</b>	<b>8,45</b>	<b>8,79</b>	<b>65,12</b>	<b>373,13</b>	
<b>второй завтрак</b>	Яблоко	100,0	0,40	0,40	9,8	44,0	386
итого за 2 завтрак		<b>100,0</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
<b>обед</b>	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150,0	1,09	2,95	7,65	61,5	63
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200,0	10,55	7,8	18,81	187,83	319/ 375
	Кисель	150,0	0,33	0,02	20,82	84,7	400
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
итого за обед		<b>530,0</b>	<b>14,25</b>	<b>11,01</b>	<b>62,04</b>	<b>404,53</b>	
<b>полдник</b>	Пирог печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	150,0	9,45	5,46	61,38	333	437/ 500
	Чай с сахаром с молоком	150,0	2,23	1,95	11,93	74,14	411
итого за полдник		<b>300,0</b>	<b>11,68</b>	<b>7,41</b>	<b>73,31</b>	<b>407,14</b>	
Итого за день:		<b>1290,0</b>	<b>34,78</b>	<b>27,61</b>	<b>210,27</b>	<b>1228,8</b>	
<b>Неделя 1/3 День 4 (четверг)</b>							
<b>завтрак</b>	Каша вязкая молочная манная с маслом	150,0	3,29	3,96	22,2	136,46	182
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	416
итого за завтрак		<b>360,0</b>	<b>9,24</b>	<b>7,39</b>	<b>52,78</b>	<b>313,96</b>	
<b>второй завтрак</b>	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир, снежок)	100,0	3,2	2,5	12,39	86	420
итого за 2 завтрак		<b>100,0</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>12,39</b>	<b>86</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с клецками со сметаной	150,0	1,33	2,02	7,15	61,30	91
	Капуста тушеная	110,0	2,3	4,08	10,55	88,0	143
	Котлета из говядины	60,0	9,33	6,93	9,42	137,25	299
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	84,71	394
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,68	94,0	52
итого за обед		<b>500</b>	<b>16,33</b>	<b>13,37</b>	<b>67,62</b>	<b>465,26</b>	
<b>полдник</b>	Запеканка из творога	180,0	31,58	21,69	30,87	444,6	251

	Соус молочный жидкий	30,0	0,81	1,66	2,43	27,84	384
	Чай с сахаром	150,0	0,04	0,1	6,99	28,0	411
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,68	94,0	52
итого за полдник		<b>390,0</b>	<b>35,47</b>	<b>23,77</b>	<b>59,97</b>	<b>594,44</b>	
Итого за день:		<b>1350</b>	<b>64,24</b>	<b>47,03</b>	<b>192,76</b>	<b>1459,66</b>	
<b>Неделя 1/3 День 5 (пятница)</b>							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная (Артек) с маслом	150,0	3,95	3,95	24,25	148,07	182
	Бутерброд с сыром	45,0	4,73	6,88	4,56	139	1
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,34	2,0	10,36	70,0	414
итого за завтрак		<b>345</b>	<b>11,02</b>	<b>12,83</b>	<b>39,17</b>	<b>357,07</b>	
второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый, яблочный, виноградный)	100,0	0,50	-	10,0	52,67	418
итого за 2 завтрак		<b>100,0</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>10,0</b>	<b>52,67</b>	
обед	Свекольник со сметаной	150,0	1,32	2,95	7,3	69,5	145
	Бефстроганов с соусом	60/60	1,16	9,33	2,47	140,25	294/ 372
	Картофельное пюре	120,0	2,46	3,84	16,32	109,76	339
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	84,71	394
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
итого за обед		<b>510</b>	<b>7,55</b>	<b>16,38</b>	<b>61,67</b>	<b>474,72</b>	
полдник	Рыба тушеная с овощами	60,0	5,94	3,42	1,54	61,0	261
	Каша рассыпчатая перловая (гарнир)	110,0	3,27	3,19	23,22	134,51	330
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,2	6,99	40	411
итого за полдник		<b>380,0</b>	<b>11,55</b>	<b>7,05</b>	<b>46,51</b>	<b>306,01</b>	
Итого за день		<b>1335</b>	<b>30,62</b>	<b>36,26</b>	<b>157,35</b>	<b>1190,47</b>	
Среднее значение за период:		<b>1352</b>	<b>45,53</b>	<b>34,17</b>	<b>186,10</b>	<b>1277,31</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2/4 День 1 (понедельник)</b>							
завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	150,0	4,14	4,71	23,65	153,87	182
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,72	10,02	52,2	51
	Кофейный напиток с сахаром	180,0		0,1	9,99	40,0	414
итого за завтрак		<b>360,0</b>	<b>6,12</b>	<b>5,53</b>	<b>43,66</b>	<b>246,07</b>	
второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый, яблочный, виноградный)	100,0	0,50	-	10,0	52,67	418
итого за 2 завтрак		<b>100,0</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>10,0</b>	<b>52,67</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,0	1,04	2,95	5,09	50,8	73
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110,0	6,3	4,25	28,26	176,0	179
	Гуляш из отварного мяса	60,0	7,71	6,2	1,98	94,5	293
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	84,71	394
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,68	94,0	52
итого за обед		<b>500</b>	<b>18,42</b>	<b>13,74</b>	<b>75,83</b>	<b>500,01</b>	
полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	150,0	5,52	4,52	26,45	168,45	335
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,2	9,99	40,0	411
	Яйцо вареное	40,0	5,08	4,6	0,28	63,0	227
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
итого за полдник		<b>400,0</b>	<b>12,94</b>	<b>9,56</b>	<b>51,48</b>	<b>341,95</b>	
Итого за день:		<b>1360</b>	<b>37,98</b>	<b>28,83</b>	<b>180,97</b>	<b>1140,7</b>	
<b>Неделя 2/4 День 2 (вторник)</b>							
завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	150,0	2,25	3,84	23,31	136,5	182
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	416
итого за завтрак		<b>360,0</b>	<b>8,2</b>	<b>7,27</b>	<b>53,89</b>	<b>314,0</b>	
второй завтрак	Фрукт (яблоко, груша, банан)	100,0	0,40	0,40	9,8	44,0	386
итого за 2 завтрак		<b>100,0</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
обед	Суп по-уральски со сметаной	150,0	7,5	21,9	13,4	190,0	59
	Печень по-строгановски	50,0	7,2	2,9	1,78	60,76	7
	Картофельное пюре	120,0	2,46	3,84	16,32	109,76	339
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	84,71	394
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
итого за обед		<b>500</b>	<b>19,77</b>	<b>28,9</b>	<b>67,08</b>	<b>515,73</b>	
полдник	Вареники* ленивые отварные с маслом	180,0	25,44	18,63	26,26	373,73	244
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,2	9,99	40,0	411
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
итого за полдник		<b>390,0</b>	<b>27,78</b>	<b>19,07</b>	<b>51,01</b>	<b>484,23</b>	
Итого за день:		<b>1350</b>	<b>56,15</b>	<b>55,64</b>	<b>181,78</b>	<b>1357,96</b>	

Неделя 2/4 День 3 (среда)							
завтрак	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	150,0	3,22	3,08	20,7	123,6	182
	Бутерброд с сыром	45,0	4,73	6,88	4,56	139	1
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,85	2,41	14,36	91	414
итого за завтрак		<b>375,0</b>	<b>10,8</b>	<b>12,37</b>	<b>39,62</b>	<b>353,6</b>	
второй завтрак	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир, снежок)	100,0	3,2	2,5	12,39	86	420
итого за 2 завтрак		<b>100,0</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>12,39</b>	<b>86</b>	
обед	Рассольник на мясном бульоне	150,0	1,68	1,97	7,68	55,2	80
	Тефтели мясные (2вариант) с соусом сметанный с томатом	60,0	4,2	4,71	5,49	81,0	304
	Свекла тушеная	110,0	1,63	3,53	10,75	81,5	357
	Кисель	150,0	0,33	0,02	20,82	84,7	400
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
итого за обед		<b>500,0</b>	<b>10,12</b>	<b>10,47</b>	<b>59,5</b>	<b>372,9</b>	
полдник	Картофель тушеный в сметанном соусе	150,0	3,22	9,36	23,29	190,0	144/372
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,2	9,99	40,0	411
итого за полдник		<b>360</b>	<b>5,56</b>	<b>9,8</b>	<b>48,04</b>	<b>300,5</b>	
Итого за день:		<b>1335</b>	<b>29,68</b>	<b>35,14</b>	<b>159,55</b>	<b>1113,0</b>	
Неделя 2/4 День 4 (четверг)							
завтрак	Каша вязкая молочная манная с маслом	150,0	3,29	0,32	22,2	136,46	182
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,68	94,0	52
	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	416
итого за завтрак		<b>360</b>	<b>10</b>	<b>3,83</b>	<b>57,7</b>	<b>337,46</b>	
второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый, яблочный, виноградный)	100,0	0,50	-	10,0	52,67	418
итого за 2 завтрак		<b>100,0</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>10,0</b>	<b>52,67</b>	
обед	Суп-лапша домашняя	150,0	1,33	3,04	7,15	61,32	94
	Бигус с мясом	160,0	7,28	5,97	7,86	203,64	200
	Компот из сушеных фруктов	150,0	0,33	0,02	20,82	84,71	394
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,68	94,0	52
итого за обед		<b>490</b>	<b>11,98</b>	<b>9,35</b>	<b>55,51</b>	<b>443,67</b>	
полдник	Биточки рыбные запеченные	60,0	9,03	3,04	5,99	87,0	271
	Соус	30,0	0,44	1,26	3,78	35,97	366
	Рис с овощами	110,0	2,55	3,64	22,96	134,75	334
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,32	19,68	94,0	52
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,2	9,99	40,0	411
итого за полдник		<b>410,0</b>	<b>15,12</b>	<b>8,46</b>	<b>62,4</b>	<b>391,72</b>	
Итого за день:		<b>1360</b>	<b>37,6</b>	<b>21,64</b>	<b>185,61</b>	<b>1225,52</b>	
Неделя 2/4 День 5 (пятница)							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная (геркулес) с маслом	150,0	3,92	5,51	19,71	144,2	182
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52

	Кондитерское изделие (вафли, печенье, зефир)	30,0	0,84	1,0	23,2	106,2	602
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,85	2,41	14,36	91	414
итого за завтрак		<b>390,0</b>	<b>9,26</b>	<b>3,97</b>	<b>74,52</b>	<b>404,16</b>	
второй завтрак	Фрукт (яблоко, груша, банан)	100,0	0,40	0,40	9,8	44,0	386
итого за 2 завтрак		<b>100,0</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
обед	Суп картофельный с гречневой крупой	150,0	1,14	4,0	6,5	66,7	86
	Котлета из говядины	60,0	9,33	6,93	9,42	137,25	299
	Картофельное пюре	110,0	2,25	3,53	14,99	100,65	339
	Хлеб пшеничный	150,0	0,33	0,02	20,82	84,71	52
	Компот из сушеных фруктов	30,0	3,04	0,32	19,68	94,0	394
итого за обед		<b>500</b>	<b>16,09</b>	<b>14,8</b>	<b>71,41</b>	<b>483,31</b>	
полдник	Каша гороховая с маслом	150,0	29,24	4,72	59,43	397,08	427
	Булочка слобная печеная из дрожжевого теста с джемом	60,0	3,54	3,76	36,28	193,01	437
	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,23	11,1	44,45	411
итого за полдник		<b>410</b>	<b>32,85</b>	<b>8,71</b>	<b>106,81</b>	<b>634,54</b>	
Итого за день:		<b>1400</b>	<b>58,6</b>	<b>27,88</b>	<b>262,54</b>	<b>1566,01</b>	
Среднее значение за 5 дней		1361	44,01	33,83	194,09	1280,64	
Среднее значение за 10 дней		1356,50	44,77	34	190,1	1278,98	