

СОГЛАСОВАНО
ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №



УТВЕРЖДАЮ
Опериационный директор ООО "СКК"
Опиниченко Ю.В.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1 день							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	30	3,20	4,10	7,00	62,00	1, 2012
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	5,40	6,20	26,30	189,30	189, 2008
	Какао с молоком	150	3,10	2,50	12,20	84,80	397,2012
	Итого за прием пищи:	335,00	11,70	12,80	45,50	336,10	
Завтрак 2							
	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2008
	Итого за прием пищи:	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед							
	Огурец соленый	50	0,20	0,00	0,50	3,90	ТК№017
	Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	170/10/1	4,30	6,60	9,40	118,40	85,2012
	Суфле из рыбы	70	5,40	5,60	3,30	125,00	268,2012
	Картофельное пюре с морковью	110	2,20	2,40	14,30	88,20	125,2008
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	9,70	38,70	402,2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	2008
	Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	2008
	Итого за прием пищи:	595,00	15,20	15,40	57,70	459,20	
Уплотне нный полдник							
	Плов из птицы	120	14,30	11,00	22,00	244,80	311,2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,40	0,20	8,50	40,80	ТК№003
	Биокефир	150	5,10	3,80	8,30	91,50	2008
	Вафли	20	0,60	0,70	15,50	70,80	2008
	Итого за прием пищи:	310,00	21,30	15,50	54,40	447,90	
	Всего за день:		48,70	44,20	167,00	1290,2	

2 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	25	2,80	5,70	8,30	57,30	3, 2012
	Каша манная жидкая с маслом сливочным	150	4,40	5,80	19,40	148,00	189, 2008
	Чай с молоком	150	3,00	2,50	15,70	97,90	430,2008
	Итого за прием пищи:	325,00	10,20	14,00	43,40	303,30	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый для детского питания в ассортименте	150	0,69	0,17	14,70	62,57	399,2012
	Итого за прием пищи:	150,00	0,69	0,17	14,70	62,57	
Обед							
	Салат из свеклы	30	0,40	1,80	2,40	27,30	33,2012
	ПЦи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки	170/10/5	4,70	7,10	6,40	110,10	67,2012
	Суфле из печени	80	17,10	7,40	6,20	178,00	298,2008
	Овощи припущенный в молочном соусе	130	2,70	2,80	12,70	88,20	129,2008
	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,20	18,30	77,30	441,2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК003
	Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК004
	Итого за прием пищи:	620,00	28,60	20,00	67,00	584,30	
Уплотненный полдник							
	Рыба, припущенная в молоке	60	7,10	0,40	0,30	123,60	246,2012
	Картофель отварной	110	2,20	3,40	17,60	109,80	333,2008
	Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	18,10	73,50	ТК№048
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	2008
	Булка молочная	50	4,30	0,90	25,90	130,00	477,2008
	Итого за прием пищи:	395,00	15,40	5,00	72,40	487,90	
	Всего за день:		54,89	39,20	197,50	1438,07	

3 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2,2012
	Салат из горошка зелёного консервированного	30	0,90	1,50	1,80	24,30	10,2012
	Омлет Натуральный	100	8,70	14,50	1,80	172,20	214,2008
	Кофейный напиток с молоком	150	3,40	2,80	16,20	104,20	432,2008
	Итого за приём пищи:	310,00	14,40	20,90	35,60	368,60	
Завтрак 2							
	Кефир	150	4,40	3,80	6,00	79,50	435,2008
	Итого за приём пищи:	150,00	4,40	3,80	6,00	79,50	
Обед							
	Салат из моркови и яблок	30	0,30	0,00	2,40	24,80	40,2012
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	3,40	3,10	12,30	91,40	112,2008
	Рагу из птицы	160	13,70	17,50	13,80	268,10	309,2008
	Чай с вареньем	150	0,10	0,00	6,80	28,00	392,2012
	Хлеб ржано - пшеничный обогащённый	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TKN№003
	Батон обогащённый	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TKN№004
	Итого за приём пищи:	555,00	20,60	21,50	56,20	515,70	
Уплотненный полдник							
	Помидор свежий (с 01.06 по 01.11)	30	0,30	0,10	1,10	7,20	2008
	Голубцы ленивые	175	12,60	12,10	12,60	210,60	306,2012
	Компот из кураги	150	0,30	0,00	5,80	85,00	TK044
	Хлеб ржано - пшеничный обогащённый	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TKN№003
	Батон обогащённый	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TKN№004
	Фрукт сезонный	100	1,50	0,50	21,00	96,00	2008
	Итого за приём пищи:	500,00	17,90	13,50	61,50	502,20	
	Всего за день		57,20	59,60	159,20	1466,10	

4 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	30	3,20	4,10	7,00	62,00	1,2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	3,70	5,90	20,20	149,10	189,2008
	Какао с молоком	180	3,70	3,00	14,70	101,70	397,2012
	Итого за прием пищи:	330,00	10,00	12,50	39,50	295,90	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый для детского питания в ассортименте	150	0,69	0,17	14,70	62,57	399,2012
	Итого за прием пищи:	150,00	0,69	0,17	14,70	62,57	
Обед							
	Салат из квашенной капусты (с 01.11 по 01.06)	30	0,50	1,50	2,30	25,70	40,2008
	Помидор свежий (с 01.06 по 01.11)	30	0,30	0,10	1,10	7,20	TK014
	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядиной	170/8	3,50	3,10	12,60	92,10	100,2008
	Пудинг рыбный	70	10,70	4,40	5,40	104,40	251,2008
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	110	2,20	4,10	7,90	77,90	335,2008
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	17,40	69,70	402,2008
	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№003
	Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK№004
	Итого за прием пищи:	620,00	20,40	14,00	67,60	480,40	
Уплотненный Полдник							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	110/12	21,90	14,20	25,90	324,80	224,2008
	Молоко кипяченое	180	5,30	4,60	8,80	99,00	434,2008
	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2008
	Итого за прием пищи:	402,00	27,60	19,20	44,50	470,80	
	Всего за день		58,69	45,87	166,30	1309,67	

5 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2,2012
	Каша из пшена и риса молочная жидкая("Дружба)	150	2,60	2,50	18,50	128,00	190,2008
	Чай с молоком	150	3,00	2,40	15,70	97,90	430,2008
	Итого за прием пищи:	330,00	7,00	7,10	50,00	293,90	
Завтрак 2							
	Фрукт сезонный	100	0,80	0,20	7,50	38,00	2008
	Итого за прием пищи:	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00	
Обед							
	Салат картофельный	30	0,70	2,40	5,70	47,40	43,2008
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170/15	3,90	2,10	10,80	79,70	84,2012
	Птица тушенная в сметанном соусе	30/50	11,30	15,80	3,20	200,10	312,2008
	Пюре картофельное	110	2,30	4,00	14,90	103,50	181,2008
	Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	18,10	73,50	ТК№048
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003
	Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК№004
	Итого за прием пищи:	600,00	21,50	25,20	73,60	607,60	
Уплотненный Полдник							
	Макароны с сыром	90	4,30	9,50	16,30	168,60	210,2008
	Компот из изюма	150	0,30	0,10	21,20	87,30	376,2008
	Ватрушка с творогом	50	1,70	8,10	34,00	134,00	249,2014
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50	
	Итого за прием пищи:	390,00	9,10	20,20	76,00	446,40	
	Всего за день		38,40	52,70	207,10	1385,90	

6 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	30	3,20	4,10	7,00	62,00	1,2012
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	150	5,30	6,10	25,60	178,40	189,2008
	Кофейный напиток с молоком	150	2,30	1,80	12,60	76,40	432,2008
	Итого за прием пищи:	330,00	10,80	12,00	45,20	316,80	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый для детского питания в ассортименте	150	0,69	0,17	14,70	62,57	399,2012
	Итого за прием пищи:	150	0,69	0,17	14,70	62,57	
Обед							
	Винегрет с кваш капустой (с 01.11 по 01.06)	30	0,60	1,30	3,70	28,70	51,2008
	Огурец свежий (с 01.06 по 01.11)	30	0,20	0,00	0,70	4,20	71,2011
	Суп картофельный с горохом и гречками	160/7	2,90	3,60	16,20	119,00	81,2012
	Тефтели из говядины с соусом сметанным	50/40	7,60	11,80	9,00	176,70	283,2008
	Макаронные изделия отварные	110	4,00	3,30	25,50	147,70	209,2008
	Кисель из яблок	150	0,10	0,10	18,90	87,80	ТК№042
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003
	Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК№004
	Итого за прием пищи:	633,00	18,60	20,90	94,90	667,50	
Уплотненный Полдник							
	Огурец соленый	20	0,20	0,00	0,30	2,60	2008
	Фрикадельки рыбные отварны	50	5,30	10,10	4,90	100,80	263,2012
	Картофельное пюре с морковью	120	2,40	2,50	15,60	95,40	125,2008
	Булочка Творожная	50	4,60	2,50	18,00	113,20	479,2008
	Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	18,10	73,50	ТК№022
	Итого за прием пищи:	390,00	12,60	15,20	57,00	385,60	
	Всего за день		42,69	48,27	211,80	1432,47	

7 день

7 день							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	25	2,80	5,70	8,30	57,30	3,2012
	Салат из горошка зеленого горошка консервированного	40	1,20	2,00	2,40	32,40	10,2012
	Омлет Натуральный	100	8,70	15,80	1,80	184,00	214,2008
	Какао с молоком	150	3,10	2,50	12,20	84,80	397,2012
	Итого за прием пищи :	315,00	18,70	26,00	24,70	358,50	
Завтрак 2							
	Биокефир	150	5,10	3,80	8,30	91,50	2008
	Итого за прием пищи:	150,00	5,10	3,80	8,30	91,50	
Обед							
	Салат из моркови и яблок	30	0,30	0,00	2,40	24,80	40,2012
	Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	170/10/5	4,70	3,90	3,40	142,10	76,2012
	Котлета рубленая из птицы	50	8,20	11,70	8,10	170,30	314,2008
	Овощи припущенные в сметан соусе	150	2,20	2,10	10,00	75,30	129,2008
	Напиток из плодов шиповника	150	0,50	0,20	16,70	80,00	441,2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003
	Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК№004
	Итого за прием пищи:	592,00	17,30	18,40	74,30	572,80	
Уплотненный полдник							
	Помидор свежий (с 01.06 по 01.11)	20	0,20	0,10	0,80	4,80	ТК014
	Голубцы ленивые	175	15,70	16,90	13,50	269,70	306,2008
	Кисель из яблок	150	0,10	0,10	18,90	87,80	ТК042
	Булочка Веснушка	50	3,60	3,00	27,20	152,00	471,2008
	Фрукт сезонный	100	0,80	0,20	7,50	38,00	2008
	Итого за прием пищи:	495,00	20,40	20,20	67,90	552,30	
	Всего за день		61,50	68,40	175,20	1575,10	

8 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2,2012
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,00	6,80	17,90	153,80	к/к
	Чай с молоком	150	3,00	2,50	15,70	97,90	430,2008
	Итого за прием пищи:	330,00	9,40	11,40	49,50	319,70	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый для детского питания в ассортименте	150	0,69	0,17	14,70	62,57	399,2012
	Итого:	150,00	0,69	0,17	14,70	62,57	
Обед							
	Салат из квашенной капусты (с 01.11 по 01.12)	30	0,50	1,50	2,30	25,70	40,2008
	Огурец свежий (с 01.06 по 01.11)	30	0,20	0,00	0,80	4,20	ТК015
	Суп из овощей с мясом и сметаной	170/12/5	3,90	4,70	8,30	94,60	95,2008
	Пудинг из печени с морковью	80	17,90	7,80	7,20	172,80	34,2012
	Рагу овощное (3-й вариант)	130	1,10	3,10	6,10	56,90	344,2012
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	10,50	41,80	402,2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003
	Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК№004
	Итого:	653,00	26,80	18,00	56,00	499,30	
Уплотненный полдник							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/12	20,20	13,10	23,80	299,50	224,2008
	Молоко кипяченое	180	5,30	4,60	8,80	99,00	434,2008
	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	2008
	Вафли	20	0,60	0,70	15,50	70,80	2008
	Итого:	412,00	26,50	18,80	57,90	516,30	
	Всего за день		63,39	48,37	178,10	1397,87	

9 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	30	3,20	4,10	7,00	62,00	1,2012
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом	150	4,80	7,10	17,70	123,90	189,2008
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	1,80	6,60	53,00	432,2008
	Итого:	330,00	10,50	13,00	31,40	238,90	
Завтрак 2							
	Кефир	150	4,40	3,80	6,00	79,50	435,2008
	Итого:	150,00	4,40	3,80	6,00	79,50	
Обед							
	Огурец соленый	30	0,20	0,00	0,50	3,90	2008
	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	170/10/5	4,80	7,10	8,90	121,20	57,2012
	Рыба отварная	60	11,10	1,50	0,20	58,20	228,2008
	Соус сметанный	30	0,50	1,20	1,80	22,50	354,2012
	Пюре картофельное	110	2,30	4,00	14,90	103,50	335,2008
	Напиток лимонный	150	0,10	0,00	11,80	48,80	436,2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003
	Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК№004
	Итого за прием пищи:	610,00	22,30	14,60	59,00	485,00	
Уплотненный полдник							
	Биточки паровые	60	8,50	8,80	5,00	135,60	288,2008
	Овощи припущенные в сметан соусе	110	2,70	3,40	11,40	88,00	129,2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003
	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	6,90	28,10	392,2012
	Фрукт сезонный	100	1,50	0,50	21,00	96,00	2008
	Итого:	445,00	14,50	12,80	54,90	398,60	
	Всего за день		51,60	45,90	153,20	1202,00	

10 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	25	2,80	5,70	8,30	57,30	3,2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	3,70	5,90	202,20	149,10	189,2008
	Чай с сахаром	150	3,00	2,50	15,70	97,90	430,2008
	Итого:	325,00	9,50	14,10	44,30	304,30	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый для детского питания в ассортименте	150	0,69	0,17	14,70	62,57	399,2012
	Итого:	150,00	0,69	0,17	14,70	62,57	
Обед							
	Салат из свеклы	30	0,40	1,80	2,40	27,30	33,2012
	Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	170/13/8	4,30	6,60	9,50	154,50	85,2012
	Жаркое по-домашнему	190	22,20	20,90	21,40	273,80	276,2012
	Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	18,10	73,50	TK048
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№003
	Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK№004
	Итого:	606,00	30,20	30,20	72,30	632,50	
Уплотненный полдник							
	Морковная запеканка с творогом со сгущенным молоком	110/5	10,81	10,95	19,90	225,12	258,2008
	Чай с лимоном	150	0,20	0,00	9,90	41,00	431,2008
	Йогурт	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№056
	Вафля	20	0,60	0,70	15,50	70,80	200
	Итого:	393,00	14,41	14,15	49,80	393,42	
	Всего за день		54,80	58,62	190,40	1392,79	

Используемые сборники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-М: ДеЛи принт, 2012.- 584 с
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков
в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Реч, 2008-800 с