

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "МОБИЛСВЯЗ"

Солнышкина О.И.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ЯРОСЛАВЛЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептур
1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,33	4,03	33,85	366,68	
Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Итого за завтрак	420	12,14	16,47	62,09	614,87	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	389
Итого за 2-й завтрак	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Обед						
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,56	3,35	71
Суп с макаронными изделиями и курой	190	3,78	3,72	11,38	94,17	111
Ёжики мясные со сметанным соусом 120/50гр.	170	14,00	25,40	13,50	364,00	279
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Компот из яблок свежих	180	0,16	0,16	12,90	53,69	342
Итого за обед	615	21,12	29,31	53,37	587,21	
Уплотнённый полдник						
Сыр(порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Омлет натуральный	160	13,04	17,62	3,94	226,48	14
Ватрушка с повидлом	50	3,98	2,25	32,40	165,77	
Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай без сахара	180	0,10	0,03	0,04	0,77	376
Итого за уплотнённый полдник	430	21,93	23,37	52,14	506,57	
Итого за день	1 645	56,09	69,33	185,78	1 786,59	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК						
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"молочная	200	5,59	4,68	20,97	148,37	34
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Кофейный напиток на молоке	180	4,18	4,27	13,49	109,12	379
Итого за завтрак	460	17,17	22,22	50,26	469,72	
2-й завтрак						
Фрукт свежий(яблоко)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой и сметаной	180	1,85	3,17	12,59	86,28	96
Суфле рыбное	90	15,13	11,58	1,23	169,69	400
Картофельное пюре	150	3,27	5,38	22,01	179,64	450
Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	6,30	71
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из шиповника с изюмом	180	0,56	0,18	17,29	73,02	388
Итого за обед	675	23,96	20,37	69,41	586,93	
Уплотнённый полдник						
Запеканка творожная с яблоками	150	16,41	15,21	33,91	338,22	
Соус из кураги	30	0,16	0,01	5,93	24,44	626
Кисель плодово-ягодный витаминный	180	0,03	-	21,66	86,76	ТТК
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
Итого за уплотнённый полдник	395	19,22	16,24	79,49	541,01	
Итого за день	1 660	60,86	59,34	211,65	1 654,23	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ СРЕДА						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,84	3,60	28,13	164,25	33
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Какао витаминизированный с молоком	180	5,03	5,23	18,13	139,66	382
Итого за завтрак	430	14,74	20,10	62,13	488,34	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	386
Итого за 2-й завтрак	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,48	3,03	6,70	60,02	88
Фрикадельки в соусе 50/50гр.	100	1,69	7,16	11,05	115,41	280
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,82	5,59	35,36	223,03	450
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	-	-	5,39	21,56	348
Итого за обед	635	13,96	15,78	73,53	492,01	
Уплотнённый полдник						
Жаркое по-домашнему со свиной	200	7,81	19,20	25,18	304,75	
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,56	3,35	71
Молочный ванильный напиток	200	5,91	6,52	17,55	152,48	
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
Итого за уплотнённый полдник	483	17,90	28,88	74,77	630,61	
Итого за день	1 728	51,27	69,24	228,55	1 742,50	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
Каша ячневая молочная жидкая	200	5,53	4,15	22,79	150,61	36
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Итого за завтрак	420	11,34	16,59	51,03	398,80	
2-й завтрак						
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
Суп картофельный с клецками и свиной	190	5,07	7,21	19,86	164,64	108/109
Печень по-стругоновски 35/35 гр.	70	0,66	6,04	2,95	68,78	255
Макаронные изделия	130	5,43	4,23	34,66	198,42	309
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,38	0,02	15,69	64,46	349
Итого за обед	615	14,52	17,49	88,19	568,30	
Уплотнённый полдник						
Рыба, тушеная с овощами 50/50гр.	100	8,95	5,52	3,42	99,14	374
Картофельное пюре	150	3,27	5,38	22,04	149,64	450
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,56	3,35	71
Булочка ванильная	50	4,65	3,60	30,58	173,31	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,02	5,41	22,11	376
Батон йодированный	35	0,20	1,02	17,99	91,60	
Итого за уплотнённый полдник	545	17,35	15,56	80,00	539,14	
Итого за день	1 710	43,72	50,15	231,71	1 562,81	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	5,19	3,66	23,19	146,47	31
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Кофейный напиток с молоком	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
Итого за завтрак	420	11,70	16,60	52,21	404,98	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Итого за 2-й завтрак	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,19	2,37	14,30	103,31	97
Котлета "Рыжик"	70	9,30	11,60	7,00	180,00	ТТК
Капуста тушеная со сметаной	130	2,83	3,80	8,37	79,00	ТТК
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Компот из яблок свежих	180	0,16	0,16	12,90	53,69	342
Итого за обед	630	21,45	17,93	57,60	487,99	
Уплотнённый полдник						
Пудинг творожный	160	22,21	13,72	20,22	293,23	222
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Фруктовая подлива	30	0,07	0,01	14,16	56,41	10
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,02	5,41	22,11	376
Итого за уплотнённый полдник	388	23,70	15,87	53,28	450,19	
Итого за день	1 618	61,51	54,89	181,21	1 474,69	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,22	3,58	22,59	143,43	35
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Чай с молоком	200	3,98	4,22	14,18	110,60	378
Итого за завтрак	440	11,52	16,47	52,29	403,41	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Итого за 2-й завтрак	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	180	4,27	3,49	13,88	103,88	102
Тефтели "Сочные" с соусом 50/50гр.	100	7,10	11,80	9,00	180,00	ТТК
Макаронные изделия отварные	130	5,43	4,23	34,66	198,42	309
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,38	0,02	15,69	64,46	349
Итого за обед	635	20,16	19,54	88,27	618,75	
Уплотнённый полдник						
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Омлет натуральный	160	13,04	17,62	3,94	226,48	14
Батончик к чаю	35	2,60	1,00	18,00	91,70	
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,18	5,41	22,11	392
Итого за уплотнённый полдник	515	18,78	21,91	40,18	431,90	
Итого за день	1 770	55,12	62,40	198,86	1 585,59	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК						
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,33	4,03	33,85	197,00	38
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Кофейный напиток на молоке	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
Итого за завтрак	430	15,39	19,57	63,21	490,55	
2-й завтрак						
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	190	1,31	4,59	7,65	77,19	158
Голубцы ленивые из говядины 150/50гр.	200	16,60	18,50	18,62	323,30	287
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,56	3,35	71
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Компот из яблок свежих	180	0,16	0,16	12,90	53,69	342
Итого за обед	645	21,25	23,28	54,77	529,53	
Уплотнённый полдник						
Гуляш "Болоньезе"	70	11,19	5,85	5,12	117,84	
Картофельное пюре	150	3,27	5,38	22,04	149,64	450
Зеленый горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,07	
Молочный ванильный напиток	200	5,91	6,52	17,55	152,48	
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
Итого за уплотнённый полдник	503	25,27	20,94	78,14	602,07	
Итого за День	1 708	62,42	64,30	208,60	1 678,72	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ СРЕДА						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,01	4,19	26,18	166,51	32
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Какао витаминизированный с молоком	180	5,03	5,23	18,13	139,66	382
Итого за завтрак	460	18,44	22,69	60,11	518,40	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	389
Итого за 2-й завтрак	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Обед						
Суп картофельный рыбный	225	6,07	2,31	15,88	108,62	97
Биточек "Смачный"	70	10,60	13,40	99,00	213,10	ТТК
Рагу из овощей	150	2,67	3,34	15,18	101,46	143
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из шиповника с изюмом	180	0,56	0,18	17,30	73,02	388
Итого за обед	670	22,87	19,23	162,39	568,20	
Уплотнённый полдник						
Пудинг творожный	160	22,21	13,72	20,22	293,23	222
Плюшка российская	50	4,58	6,79	35,11	219,80	775
Фруктовая подлива	30	0,07	0,01	14,02	56,41	10
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,02	5,41	22,11	376
Итого за уплотнённый полдник	420	26,93	20,53	74,76	591,55	
Итого за день	1 730	69,14	62,63	315,44	1 756,09	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	200	5,59	4,68	20,97	148,37	34
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Итого за завтрак	420	11,41	17,12	49,21	396,57	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Итого за 2-й завтрак	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,53	4,61	9,89	87,15	
Азу из говядины	70	10,80	11,10	3,46	42,31	437
Рис с овощами	130	3,69	5,58	37,45	214,82	450
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	-	-	5,39	21,56	348
Итого за обед	605	18,99	21,30	71,21	437,83	
Уплотнённый полдник						
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11,45	24,58	13,93	322,75	ТТК
Шанежка наливная с яйцами	50	6,42	3,32	24,68	154,25	740
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,02	5,41	22,11	376
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	376
Итого за уплотнённый полдник	465	20,57	28,93	62,01	590,70	
Итого за день	1 670	55,63	71,83	200,56	1 556,62	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	5,19	3,66	23,19	146,47	31
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Кофейный напиток с молоком	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
Итого за завтрак	420	11,70	16,60	52,21	404,98	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	389
Итого за 2-й завтрак	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Обед						
Суп из овощей со свиной и сметаной	190	3,37	7,95	7,97	116,93	99
Рыба, тушеная с овощами 50/50гр.	100	8,95	5,52	3,42	99,14	374
Картофельное пюре	150	3,27	5,38	22,04	149,64	450
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,56	3,35	71
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	0
Компот из яблок свежих	180	0,16	0,16	12,90	53,67	342
Итого за обед	695	18,93	19,04	61,93	494,73	
Уплотнённый полдник						
Запеканка творожная с яблоками	150	16,41	15,21	33,91	338,22	
Соус из кураги	30	0,16	0,01	5,93	24,44	626
Кисель из ягод	180	0,10	0,04	18,51	74,73	350
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
Итого за уплотнённый полдник	395	19,29	16,27	76,34	528,99	
Итого за день	1 690	50,82	52,09	208,66	1 506,64	

ИТОГО	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
	Белки,г	Жиры,г	
Итого за весь период	566,57	616,20	16304,47
Среднее значение за период	56,66	61,62	1630,45

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.г.Москва Дели принт 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапиной 2004г.