

Утверждаю

Руководитель МДОБУ

[Подпись]

МЕНЮ

даю
ДОБУ д/с с. Туринск
Туринск А.А.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

График работы 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1						
	День1					
8.30-9.00	Завтрак					
	Каша молочная «Дружба	150	4,83	5,98	26,52	179,2
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Чай с сахаром	150	0	0	5	20,02
	Сыр (порционно)	10	2,19	2,19	2,66	29,3
10.3-11.00	Итого:	340	8,94	8,53	48,28	295,12
	Второй завтрак					
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	88,8
12.00-13.00	Итого					
	Обед					
	Салат "Студенческий"	30	1,11	3,66	2,57	47,62
	Рассольник ленинградский со	150	2,45	6,72	16,44	136,06
	ПФ Биточки рубленые куриные	60	8,04	11,15	5,81	155,74
	Макаронные изделия отварные	100	3,88	2,92	24,72	140,67
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,86	0,18	15	65,05
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
15.30	Итого:	525	18,26	24,99	78,64	611,74
	Уплотненный полдник					
	Картофель на молоке	120	2,73	3,17	15,65	102,04
	Чай с сахаром	150	0	0	5	20,02
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Мармелад желейный	30	0,03	0	28,2	214,5
	Итого:	227	4,65	3,53	34,75	403,16
	Всего:	1242	36,2	41,85	168,72	1398,82
День 2						
8.30-9.00	Завтрак					
	Каша манная молочная	150	4,69	5,66	24	165,67
	Какао с молоком	150	2,54	2,63	10,66	76,44
	Бутерброд с маслом сливочным	3 0/ 5	2,32	3,87	14,84	103,37
	Итого	300	9,55	12,16	49,5	345,48
10.3-11.00	Второй завтрак					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,4
12.00-13.00	Обед					
	Салат "Степной"	30	0,42	1,15	2,47	21,97

	Свекольник	150	1,49	6,54	10,01	104,8
	Рагу из овощей	110	1,91	6,07	11,83	109,6
	ПФ Котлета из говядины	60	8,12	11,25	8,36	167,12
	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,81	80,2
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44
	Итого:	530	13,85	25,45	64,45	542,13
15.30	Уплотненный полдник					
	Оладьи с молоком сгущенным	80	6,43	6,81	38,53	241,14
	Чай	150	0	0	0,01	0,06
	Итого:	230	6,43	6,81	38,54	241,2
	Всего:	1160	30,23	44,82	162,29	1169,21
День3						
	Завтрак					
8.30-9.00	Каша рисовая молочная	150	4,49	5,6	31,94	196,1
	Чай без сахара	150	0	0	0,01	0,06
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	330	6,41	5,96	46,05	262,76
10.3-11.00	Второй завтрак					
12.00-13.00	Сок витаминизированный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
	Салат "Пестрый"	30	0,33	1,55	3,29	28,45
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,11	6,26	5,41	82,43
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,69	3,61	21,17	135,95
	ПФ Котлета рыбная	60	5,1	5,84	4,32	88,84
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	22,22	92,79
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	545	13,66	17,83	70,51	495,06
15.30	Уплотненный полдник					
	Макаронные изделия с тертым сыром	70/10	4,88	4,56	17,66	131,16
	Чай с сахаром	150	0	0	5	20,02
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24
	Итого:	270	8,72	9,96	57,31	353,02
		1245	28,79	33,75	173,87	1154,14
день 4						
	Завтрак					
8.30-9.00	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,5	3,28	13	95,53
	Какао с молоком	150	2,54	2,63	10,66	76,44
	Хлеб пшеничный	30,00	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	330	7,96	6,27	37,76	238,57
10.3-11.00	Второй завтрак					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,4
12.00-13.00	Обед					
	Салат из моркови с растительным	30	1,22	7,09	6,49	94,62
	Уха из рыбных консервов	150	6,03	5,4	16,29	137,92
	Овощи запеченные	80	1,86	2,77	15	92,31
	Биточки рубленые из птицы	60	8,04	11,15	5,81	155,74

	Компот из смеси сухофруктов	150	0,86	0,18	15	65,05
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	500	19,93	26,95	72,69	612,24
15.30	Уплотненный полдник					
	Пудинг рисовый, маннй, пшенный	80/20	8,23	6,45	62,64	341,49
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,05	0,01	7,15	28,83
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	320	10,2	6,82	83,89	436,92
		1250	38,49	40,44	204,14	1328,13
день5						
	Завтрак					
8.30-9.00	Каша овсяная молочная жидкая	130	5,14	6,26	22,71	167,75
	Чай с молоком и сахаром	150	1,07	1,18	6,74	41,92
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	310	8,13	7,8	43,55	276,27
10.3-11.00	Второй завтрак					
	Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6
12.00-13.00	Обед					
	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,56	3,03	3,26	42,55
	Суп -лапша домашняя	150	1,73	5,66	8,89	93,43
	ПФ Биточки из говядины	60	8,12	11,25	8,36	167,12
	Рис отварной	100	2,54	2,54	26,68	139,71
	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,81	80,2
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	520	14,95	22,92	81,1	589,61
15.30	Полдник					
	Суп из овощей	150	1,11	5,32	6,69	79,05
	Пирог с рыбными консервами	100	10,54	6,94	43,84	279,96
	Кисель яблочный	100	0,09	0,07	14,46	58,83
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
		380	13,66	12,69	79,09	484,44
	Итого:	1360	41,09	48,21	209,74	1434,92
	ИТОГО 1 НЕДЕЛЯ:	6257	174,8	209,07	918,76	6485,22
Неделя 2						
День1						
8.30-9.00	Завтрак					
	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,91	6,46	29,13	202,26
	Чай с сахаром	150	0	0	5	20,02
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого	330	8,83	6,82	48,23	288,88
10.3-11.00	Второй завтрак					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,4
	Итого					
12.00-13.00	Обед					
	Винегрет	30	0,48	3,06	2,71	40,24
	Щи из свежей капусты	150	0,92	1,57	4,73	36,78
	ПФ Биточки рубленые из птицы	60	8,04	11,15	5,81	155,74

	Макаронные изделия с овощами	100	5,97	5,04	37,67	219,94
	Напиток из цитрусовых	150	0,05	0,01	17,15	68,85
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	520	17,38	21,19	82,17	588,15
15.30	Уплотненный полдник					
	Картофель на молоке	120	3,73	3,17	10,65	102,04
	Чай с молоком и сахаром	150	1,07	1,18	6,74	41,92
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,16
	Итого:	320	8	8,07	45,19	300,72
	Всего:	1270	34,61	36,48	185,39	1218,15
День 2						
	Завтрак					
8.30-9.00	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,69	5,72	27,99	186,19
	Чай с сахаром	150	0	0	5	20,02
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого	340	7,69	13,33	47,22	338,9
	Второй завтрак					
10.3-11.00	Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6
	Обед					
12.00-13.00	Салат "Степной"	30	0,56	1,57	3,24	29,32
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,32	6,27	8,01	93,75
	ПФ Биточки рубленые из птицы	60	8,04	11,15	5,81	155,74
	Пюре гороховое	100	11,52	2,98	24,09	169,23
	Компот из плодов свежих (яблоки)	150	0,21	0,02	15,66	63,68
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	520	23,57	22,35	70,91	578,32
	Уплотненный полдник					
15.30	Оладьи м молоком сгущенным	80/10	7,4	7,8	44,36	277,2
	Чай с сахаром	150	0	0	5	20,02
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	270	9,32	8,16	63,46	363,82
	Всего:	1280	44,93	48,64	187,59	1365,64
День3						
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	5,21	5,48	29,51	188,13
8.30-9.00	Чай с лимоном	150	0,03	0	8,09	32,5
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	330	7,16	5,84	51,7	287,23
	Второй завтрак					
10.3-11.00	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
12.00-13.00	Обед					
	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	2,13	1,93	28,2
	Рассольник ленинградский	150	1,37	1,73	10,16	61,7
	Рис отварной	100	2,54	2,54	26,68	139,71
	ПФ Котлета из говядины	60	8,12	11,25	8,36	167,12

	Чай витаминизированный "Витошка"	150	0	0	6	24
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	520	14,31	18,01	67,23	487,33
15.30	Уплотненный полдник					
	Рагу из овощей	110	1,7	5,64	12,76	108,64
	Чай с молоком и сахаром	150	0,87	0,96	9,41	49,76
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Мармелад жележный	20	0,02	0	15,88	143
	Итого:	310	4,51	6,96	52,15	368
		1260	26,88	31,01	179,18	1180,36
день 4						
	Завтрак					
	Каша из смеси круп	150	6,23	6,84	23,22	179,35
8.30-9.00	Чай с сахаром	150	0	0	5	20,02
	Сыр	10	2,19	2,19	0	29,3
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	340	10,34	9,39	42,32	295,27
	Второй завтрак					
10.3-11.00	Ряженка	100	4,35	3,75	6,3	76,35
	Обед					
12.00-13.00	Салат "Здоровье"	40	0,59	2,04	2,93	32,41
	Суп картофельный с лапшой	150	1,82	3,88	12,09	90,53
	Биточки из говядины	60	8,12	11,25	8,36	167,12
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,09	2,32	22,11	121,7
	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	19,81	80,2
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	530	15,62	19,93	79,4	558,56
	Уплотненный полдник					
15.30	Капуста тушеная с яблоками	120	2,08	4,02	10,74	87,47
	Чай с сахаром	150	0	0	5	20,02
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	10,1	66,6
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,16
		320	5,28	7,74	39,54	264,25
	Итого:	1290	35,59	40,81	167,56	1194,43
день 5						
	Завтрак					
	Суп молочный с рисом	150	3,69	4,54	13,11	108,03
8.30-9.00	Кофейный напиток на молоке	150	2,38	2,44	11,97	79,33
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	330	7,99	7,34	39,18	253,96
	Второй завтрак Закуска					
10.3-11.00	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	76,5
	Обед					
12.00-13.00	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,42	3,03	2,46	38,76
	Суп из овощей	150	1,11	5,32	6,69	79,05
	Котлета рыбная	60	5,1	5,84	4,32	88,84
	Каша гречневая рассыпчатая	120/5	7,21	4,2	32,59	196,99
	Напиток витаминный	150	0,34	0,11	21,82	89,66

	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
	Итого:	420	16,1	18,86	81,98	559,9
	Полдник					
15.30	Икра морковная	30	0,65	3,04	3,69	44,77
	Вареники ленивые отварные	100	17,45	4,24	15,06	168,2
	Чай	150	0	0	0,01	0,06
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6
		310	20,02	7,64	32,86	279,63
	Всего:	1160	46,81	36,34	164,82	1169,99
	ИТОГО 2 НЕДЕЛЯ:	6260	188,82	193,28	884,54	6128,57

Примечание:

Меню разработано согласно сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 и графика работы МДОБУ

Использовано в работе :

приложение № 9:

Таблица № 1 ,№ 3

приложение №10:

Таблица № 1 ,№ 3

В летний период с июля по сентябрь

возможна замена салатов :

на салаты из свежих помидор огурцов

На весенне -летний период с 1 марта Салат из моркови с курагой или изюмом -

заменяем салат из отварной свеклы с изюмом