

Руководитель МДОБУ ДС



В. Турбинский
Пестерев А.О.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

График работы 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	№ ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
	День 1						
8.30-9.00	Завтрак						
	Каша молочная «Дружба»	150	4,6	6,4	24,3	174	134
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
	Чай без сахара	150	0,1	0,2	0,2	1	45
	Мармелад желейный	15	0	0	0,46	2	
10.3-11.00	Итого:	397	6,62	6,96	39,06	243,6	
	Второй завтрак						
	Сок витаминизированный	100	0	0	10	50	
12.00-13.00	Итого		0	0	10	50	
	Обед						
	Салат Пестрый	30	0,3	0,9	3,2	26	32
	Рассольник ленинградский со	150	1,4	3,3	9,4	74	35
	Тефтели из говядины	50	7,5	12,3	11,1	185	103
	Рис отварной с овощами	110	2,5	2,73	22,54	134,9	130
	Кисель с вит.С	150	0	0	15	57	211
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,41	2,33	3,47	62,3	148
15.30	Итого:	525	12,11	21,56	64,71	539,2	
	Уплотненный полдник						
	Макароны с тертым сыром	100	9,96	4,21	23,51	171,77	120237
	Какао с молоком	150	2,7	2,7	17,1	101	175
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
	Итого:	227	14,58	7,27	54,71	339,39	
	Всего:	1200	33,31	35,97	153,48	1172,19	
День 2							
8.30-9.00	Завтрак						
	Суп молочный с крупой	130	2,83	2,83	10,23	78,3	45
	Чай с сахаром	150	0	0	10,9	42	194
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	6,7	14,1	14	165	2
	Итого	280	9,53	16,93	35,13	285,3	201
10.3-11.00	Второй завтрак						
	Снежок	100	1,4	1,75	5,5	42,7	420
12.00-13.00	Обед						
	Салат "Школьный"	40	0,57	3,4	2,63	40,17	31
	Борщ со сметаной	150	1,1	3,2	7,2	61	36

	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	50	11,24	5,47	2,26	102,9	54
	Картофельное пюре	55	1,39	1,89	5,89	46,8	104
	Капуста тушеная	55	1,21	1,8	5,2	41,4	105
	Компот из смеси с/ф с вит.С	150	1,8	0,1	31	128	205
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,41	2,33	3,47	62,3	148
	Итого:	535	17,72	18,19	57,65	482,57	
15.30	Уплотненный полдник						
	Каша молочная Геркулесовая	150/4	6,24	7,31	27,52	202,44	184
	Кофейный напиток на молоке	100	1,11	1,08	7,31	43,1	286
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
	Итого:	281	9,27	8,75	48,93	312,14	
	Всего:	1196	37,92	45,62	147,21	1122,71	
	Апельсин	150	1,35	0,15	4,5	51	53
День 3							
	Завтрак						
8.30-9.00	Суп молочный с макарон.изд	150	2,83	2,83	9,46	78,3	77
	Чай без сахара	150	0,1	0,02	0,02	1	281
	Конфеты шоколадные	15	0,23	0,12	52,9	9,54	
	Хлеб пшеничный	27	1,64	0,36	14,1	66,6	201
	Итого:	322	16,57	16,1	82,12	334,28	
10.3-11.00	Второй завтрак						
12.00-13.00	Снежок	100	1,4	1,75	5,5	42,7	420
	Обед						
	Салат из моркови с яблоками	40	0,37	1,56	3,68	30,19	21
	Уря с птицей	150/20	20,22	17,58	12,46	290,44	73
	Биточки «Солнышко»	50	10,41	11,25	4,02	157,4	74
	Каша гречневая с маслом	110	5,2	4,24	20,96	167,53	123
	Компот из свежих плодов с вит.С	150	0,1	0,1	11,8	47	201
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,41	2,33	3,47	62,3	148
	Итого:	545	36,71	37,06	56,39	754,86	
15.30	Уплотненный полдник						
	Фрикадельки мясные	30	2,79	4,56	3,84	75	76
	Гороховое пюре	70	6,61	0,78	15,12	103,4	146
	Кисель из концентрата "Валитек"	100	0	0	17,9	0	302
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
	Итого:	227	11,32	5,7	50,96	245	
		1194	64,6	58,86	189,47	1334,14	
день 4							
	Завтрак						
8.30-9.00	Каша рисовая молочная	130	3,29	5,28	19,67	139,53	131
	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,4	13,4	81	286
	Сыр	8	2,19	2,19	0	29,3	
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
	Итого:	315	9,7	10,23	47,17	316,43	
10.3-11.00	Второй завтрак						
	Снежок	100	1,4	1,75	5,5	42,7	420
12.00-13.00	Обед						
	Салат из свеклы с изюмом	30	0,3	1,58	4,58	33,8	25
	Уха рыбацкая (минтай)	150	3,1	2	8,3	64	47

	Тефтели из говядины	50/20	6,99	12,8	7,87	174	105
	Макаронные изделия отварные	110	3,72	2,84	22,54	132,6	147
	Напиток из цитрусовых с вит.С	150	0,1	0	14,1	54	294
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,41	2,33	3,47	62,3	148
	Итого:	475	14,62	21,55	60,86	520,7	
15.30	Уплотненный полдник						
	Салат из моркови с курагой или изюмом	60	1,49	0,14	20,12	87,67	20
	Блины	50/3	3,84	6,92	18,68	152,39	242
	Соус молочный сладкий	30	1,11	0,99	6,83	40,6	224
	Чай с сахаром	150	0	0	10,9	42	194
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
	Итого:	320	8,36	8,41	70,63	389,26	
		1210	34,08	41,94	184,16	1269,09	
	Яблоко	150	0,26	0,17	13,8	55	
день5							
	Завтрак						
8.30-9.00	Каша пшеничная молочная	130	4,77	5,81	21,9	159,2	133
	Чай без сахара	150	0,1	0,1	0,15	0,15	45
	Печенье	20	0,08	2,2	19,6	84,6	
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
	Итого:	327	6,87	8,47	55,75	310,55	
10.3-11.00	Второй завтрак						
	Сок витаминизированный	100	1	4,3	3,4	56	25
12.00-13.00	Обед						68
	Салат «Здоровье»	30	0,35	1	1,45	16	58
	Свекольник на м/б	150	1,4	3,4	9,1	36	104
	Тефтели рыбные	50	6,8	5,8	7,6	110	210
	Картофельное пюре	110	2,5	3,5	10,8	76,1	148
	Напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,22	20,2	83	210
	Хлеб ржано-пшеничный с вит.С	35	0,41	2,33	3,47	62,3	148
	Итого:	525	11,91	16,25	52,62	383,4	
15.30	Полдник						
	Макароны отварные с овощами	100	3,89	4,07	24,44	149,88	130312/1
	Ватрушка с творогом	5	6,66	3,06	22,56	144,38	263
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,09	0	12,4	48,6	196
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
		330	2,01	0,36	26,5	115,2	
	Итого:	1282	21,79	29,38	138,27	865,15	
Неделя 2							
День1							
8.30-9.00	Завтрак						
	Каша манная молочная	150	3,91	7,88	19	139,5	132
	Чай с сахаром и молоком	150	1,4	1,6	15,8	80	259
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
	Итого	327	7,23	9,84	48,9	286,1	
10.3-11.00	Второй завтрак						
	Сок витаминизированный	100	0	0	10	50	
	Итого		0	0	10	50	

12.00-13.00 Обед							
	Салат из свеклы с яблоками	30	0,2	1	16,5	16	26
	Щи из свежей капусты	150	1,2	3,2	4,4	51	33
	Котлеты из говядины	50	7,3	7,8	6,41	125,8	70
	Макаронные изделия отварные	110	0	0	7,5	89	147
	Кисель плод.ягодный	150	0	0	20	76	211
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,52	2,95	4,4	78,9	148
	Итого:	525	9,22	14,95	59,21	436,7	
15.30 Уплотненный полдник							
	Суп молочный с крупой	130	2,83	2,83	10,23	78,3	45
	Какао с молоком	100	1,17	1,17	6,13	44,2	288
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
	Итого:	257	5,92	4,36	30,46	189,1	
	Всего:	1209	22,37	29,15	148,57	961,9	
День 2							
Завтрак							
8.30-9.00							
	Каша молочная геркулесовая	150	4,2	7,92	20	146,8	184
	Чай с сахаром	150	1,1	0,8	6,2	35	194
	Сыр	8	3,3	3,3	0	44	
	Хлеб пшеничный	27	1,92	1,25	14,1	66,6	201
	Итого	335	10,52	13,27	40,3	292,4	
Второй завтрак							
10.3-11.00							
	Кефир	100	2,75	2,79	8,2	24,3	192
Обед							
12.00-13.00							
	Салат Школьный	30	1,1	3,15	3,35	40	24
	Борщ со сметаной	150	1,09	3,2	7,2	61	36
	Тефтели рыбные	50	8,1	5,7	7,31	119,3	83
	Картофельное пюре	55	1,39	1,89	5,89	46,4	104
	Капуста тушеная	55	1,2	1,77	5,14	40,9	105
	Компот из смеси с/ф	150	0,99	0,1	28,6	117,8	205
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,52	2,95	4,4	78,9	148
	Итого:	525	14,39	18,76	61,89	504,3	
Уплотненный полдник							
15.30							
	Пудинг из творога с плод.ягодн.киселем	130	17,8	9,47	46,4	336,8	158
	Чай с лимоном и сахаром	100	0,08	2	9,46	43	196
	Итого:	230	17,88	11,47	55,86	379,8	
	Яблоко	150	0,29	0,19	15,6	62,3	
	Всего:	260	21,65	15,41	57,95	401,1	
День3							
Завтрак							
8.30-9.00							
	Каша молочная «Дружба»	150	3,98	5,54	21,1	150,7	134
	Чай без сахара	100	0,04	0,01	0,01	0,4	281
	Конфеты шоколадные	15	0,63	1,12	52,9	60	
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
	Итого:	292	6,57	7,03	88,11	277,7	
Второй завтрак							
10.3-11.00							
	Сок витаминизированный	100	0	0	5	25	193
12.00-13.00 Обед							
			0	0	5	25	

	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,4	2,25	1,85	28,5	17
	Уря с птицей	150/20	20,22	17,58	12,46	290,44	73
	Котлета рубленая из птицы	50	7,45	10,6	10,6	156,2	132
	Рагу из овощей	110	2,12	5,49	9,3	96	111
	Компот из смеси с/ф	150	1,7	0,03	15,4	67	205
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,52	2,95	4,4	78,9	148
	Итого:	375	32,41	38,9	54,01	717,04	
15.30	Уплотненный полдник						
	Каша гречневая вязкая с маслом	100/5	3,95	4,86	17,91	132,6	175
	Блины	50/3	3,84	6,92	18,68	152,39	242
	Соус молочный сладкий	30	1,11	0,99	6,83	40,6	224
	Кисель плод.ягодный	100	0	0	0,66	59	30
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
	Итого:	315	3,03	1,35	21,59	166,2	
		1082	42,01	47,28	168,71	1185,94	
день 4							
	Завтрак						
	Суп молочный с макарон.изд	150	2,83	2,83	9,46	78,3	44
8.30-9.00	Кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,6	12,1	79	198
	Сыр	8	3,3	3,3	0	44	
	Хлеб пшеничный	27	2,57	0,36	13,6	75,7	201
	Итого:	335	11	9,09	35,16	277	
	Второй завтрак						
10.3-11.00	Снежок	100	1,4	1,75	5,5	42,7	420
	Обед						
12.00-13.00	Салат Пестрый	30	0,4	1,8	3,9	33,3	28
	Суп из овощей	150	1,6	4,9	8,6	86	66
	Биточки из говядины	50	7,3	7,8	6,41	125,8	70
	Каша гречневая с маслом	110	5,22	4,48	20,9	145,2	123
	Напиток из цитрусовых	150	0	0	15,6	60,9	294
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,52	2,95	4,4	78,9	108
	Итого:	525	15,04	21,93	59,81	530,1	
	Уплотненный полдник						
15.30	Картофель тушеный	100	6,3	4	10,2	103	142
	Огурец соленый	20	0,01		0,34	2,2	4
	Чай с сахаром	100	0,04	0,01	0,01	0,4	281
	Печенье	20	0,08	2,2	1,96	84,6	
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
		267	4,92	6,46	22,51	195,7	
	Итого:	1227	34,28	40,61	137,16	1102,3	
	Фрукты свежие :Апельсин	150	1,35	0,15	4,5	51	
день5							
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	130	4,74	5,84	21,5	159,2	133
8.30-9.00	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,61	19,2	196
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
	Итого:	307	6,76	6,2	40,21	245	
	Второй завтрак Закуска						
10.3-11.00	Сок витаминизированный	100	0,1	2,1	1,7	28	

	Обед						
12.00-13.00	Салат «Здоровье»	30	0,5	2,1	1,7	28	25
	Суп картофельный с бобовыми	150	4	2,5	11,7	86,2	42
	Котлета рыбная	50	8,1	5,7	7,31	119,3	82
	Картофельное пюре	55	2,6	3,5	10,8	85,8	104
	Капуста тушенная	55	1,21	1,82	5,2	41,4	105
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	210
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,52	2,95	4,4	78,9	108
	Итого:	525	17,43	18,77	61,31	522,6	
	Полдник						
15.30	Рис отварной с овощами	70	1,59	1,74	14,34	85,9	189
	Оладьи с молоком сгущенным	70/15	4,61	4,87	27,63	172,76	247
	Чай с сахаром	100	0	0	7,26	28	196
	Хлеб пшеничный	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
		282	3,51	2,99	35,7	180	
	Итого:	1029	27,8	30,06	138,92	1024,5	
	Всего:	4697	178,8	178,5	939,55	5434,7	
		1115	35,77	50	187,8	1087	

Примечание:

Меню разработано согласно сан ПИН 2.3/2.4.359 и графика работы МДОБУ 10,5 час

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