

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 09 "

сентября

2024г.

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

1-3 неделя

1 день

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

" 09 "

сентября

2024г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	1	2011	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,2	6,7	20,2	168,0	0,1	0,8	0	0,3	171,1	20,7	128,8	0,5	14	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	455	8,8	15,9	50,7	381,9	0,1	0,8	0,1	0,5	191,1	30,5	157,6	1,5			
II Завтрак																
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011	
Итого за прием пищи:	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,6	0	6,8	0,2	1,9	30,5	17,3	38,6	0,9	132	1994	
КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	60/50	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847	2002	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	5,9	38,5	222,1	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	725	22,5	26,5	121,6	814,8	0	8,1	0,3	5,8	89,5	78,3	285,2	4,1			
Полдник																
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Итого за прием пищи:	470	16,5	12,0	80,1	488,5	0,3	14,5	0	2,5	87,1	73,5	269,7	6,4			
Всего за день:		48,9	54,8	267,7	1755,0	0,4	26,4	0,4	8,8	373,1	210,7	731,4	12,5			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	1	2011	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
""КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	445	12,4	20,8	73,1	529,1	0,1	1,0	0,1	0,9	236,4	65,4	255,0	2,0			
II Завтрак																
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011	
Итого за прием пищи:	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,6	90,6	0,1	7,7	0,2	1,0	24,8	23,9	56,1	1,0	131	1994	
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994	
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	675	23,3	20,0	112,6	722,4	0,3	9,1	0,2	4,4	80,3	65,7	232,9	5,1			
Полдник																
""ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100/20	16,3	11,4	33,0	302,7	0	0,3	0,1	0,4	178,3	28,4	206,7	0,9	296	1994	
""ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ	25	1,6	5,2	20,9	135,6	0	0,8	0	0	4,8	2,9	13,9	0,1			
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
Итого за прием пищи:	390	20,2	17,5	83,9	575,0	0	1,1	0,1	0,4	195,2	36,6	240,1	1,3			
Всего за день:		57,0	58,7	284,9	1896,3	0,4	14,2	0,4	5,7	517,3	196,1	746,9	8,9			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	1	2011	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
""ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	20,6	118,4	0	0,6	0	0	114,3	14,4	79,3	0,4	378	2011	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	445	11,7	19,7	69,3	500,6	0,1	1,1	0,1	0,9	239,2	52,3	238,7	1,5			
II Завтрак																
""СОК	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8			
Обед																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994	
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ШБС	160	19,7	17,6	21,1	320,8	0,2	9,4	0	3,1	52,6	46,5	230,4	3,3	776	1994	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	640	27,2	24,0	76,9	631,1	0,4	14,8	0,2	5,0	105,9	91,1	349,2	6,3			
Полдник																
""ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	4,9	8,5	1,0	99,7	0	0,1	0,1	0,9	35,6	5,8	75,1	0,8	284	1994	
""ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	100	4,4	8,7	17,3	166,5	0,1	8,9	0,4	0,8	61,9	28,9	93,3	1,5	30	2010	
""ПЕЧЕНЬЕ КУРАБЬЕ или волжское	50	4,1	15,3	31,0	275,7	0	0	0	0,2	10,6	5,2	36,6	0,5	15	1992	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
""МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	5,3	7,2	92,2	0	0,4	0	0	162,8	17,8	113,9	0,2	385	2011	
Итого за прием пищи:	380	20,2	38,7	71,9	712,7	0,1	9,4	0,5	1,9	276,6	61,6	338,4	3,3			
Всего за день:		60,1	82,6	238,3	1930,4	0,6	29,3	0,8	7,8	635,7	213,0	940,3	13,9			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	1	2011	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
""КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	445	12,4	20,8	73,1	529,1	0,1	1,0	0,1	0,9	236,4	65,4	255,0	2,0			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
Обед																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,1	70,7	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994	
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	150/30	9,4	12,1	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	394	1994	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2		2008	
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	670	17,3	18,7	84,1	587,1	0,2	102,0	0,4	5,3	100,8	71,6	180,0	4,5			
Полдник																
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/20	19,8	14,1	32,0	338,9	0	0,3	0,1	0,5	222,6	31,2	245,6	0,9	297	1994	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
Булочка фигурная	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием пищи:	385	19,8	14,1	46,6	397,0	0	0,3	0,1	0,5	229,0	32,6	245,6	0,9			
Всего за день:		49,9	54,0	213,6	1560,2	0,3	113,3	0,6	7,3	582,2	177,6	691,6	9,6			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1		2012	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	460	10,9	11,7	63,6	403,2	0,1	0,5	0	0,7	211,6	46,6	204,9	1,9			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,1	117,1	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994	
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""ГУЛЯШ МЯСНОЙ	40/40	13,0	9,9	3,9	157,9	0	1,2	0	1,7	14,0	16,8	113,9	1,6	401	1994	
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	695	33,5	26,9	116,3	840,5	0,3	4,9	0,2	10,8	98,2	176,6	429,1	8,5			
Полдник																
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011	
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	17,8	14,3	4,2	224,5	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,8	0,8	748/1044	2002	
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5,9	4,1	22,8	150,9	0	0	0	0,5	27,3	7,9	55,6	0,4	108	2010	
Итого за прием пищи:	490	36,4	29,1	73,1	713,0	0,6	21,4	7,7	4,1	281,5	78,7	354,3	3,8			
Всего за день:		81,2	68,1	262,8	2003,7	1,0	36,8	7,9	16,2	607,3	309,9	999,3	16,4			