

Согласовано:

Технолог по питанию МКУ

«ЦООУ» ТМР

 /Т.И. Беляева/

«29» 08 2016г.

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3 «Радуга»

/О.А. Труфанова/

Приказ № 28 от «01» 09 2016г.



**Примерное циклическое десяти дневное меню на осенне-зимний период
для организации питания детей в возрасте от 1,6 до 3-х лет
посещающих муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №3 «Радуга»
с 10,5 часовым режимом работы.**

Суп картофельный со сметаной	150/5	1,02	12,47	30,0	103,0	7,0	39
Картофель тушеный с овощами	120	4,46	7,12	10,0	99,8	2,5	133
Салат (мята) с/м тушеная с овощами	60	5,94	8,42	1,34	61,0	1,13	247
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,75	0,3	372
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	0,0	-
Итого обед		16,34	29,0	76,16	436,02	10,9	-
ПОЛДНИК							
Молоко	100	5,44	3,46	28,02	153,0	0,72	480
Пюре овощное	100	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого полдник		8,29	5,87	42,38	244,0	1,89	-
Итого за 1 день		30,9	40,38	158,65	921,44	12,81	-
День 2							
ЗАВТРАК							
Запеканка творожная с яблоками	100/15	17,34	22,05	17,15	247,0	0,24	237
Пюре картофельное	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Итого ЗАВТРАК		19,88	24,05	27,78	317,0	1,22	-
ОБЕД							
Суп с фасолью и со сметаной	150/5	2,13	3,06	8,72	70,95	3,77	61
Суп овсяной	100	2,43	3,38	24,46	139,3	0,0	313
Картофель тушеный	20	0,3	0,64	1,95	13,76	0,23	339
Гарниш из говядины	60	8,87	9,83	11,71	171,0	0,85	280/356
Салат из овощей	150	0,12	0	0,24	7,9	1,93	-
Компот фруктового							

с. Донское 2016г.

Прием пищи / наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
завтрак:							
Макаронные изделия отварные с сыром	150/5/20	6,62	5,41	31,73	202,14	0,0	205
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
ИТОГО ЗАВТРАК:		6,27	5,51	40,11	241,42	0,02	-
2 завтрак	100	2,5	0	9	49	-	-
Сок фруктовый							
обед:							
Суп крестьянский со сметаной	150/5	1,62	12,42	30,0	103,0	7,0	39
Картофель, тушенный с овощами	120	4,48	7,12	10,0	99,8	2,5	133
Рыба (минтай с/м) тушеная с овощами	60	5,94	8,42	1,54	61,0	1,13	247
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,75	0,3	372
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	0,0	-
ИТОГО ОБЕД		16,34	29,0	76,16	436,02	10,9	-
ПОЛДНИК							
Булочка «Российская»	60	5,44	3,46	28,02	153,0	0,72	480
Какао с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
ИТОГО ПОЛДНИК:		8,29	5,87	42,38	244,0	1,89	-
Итого за 1 день		30,9	40,38	158,65	921,44	12,81	-
День 2							
завтрак:							
Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/15	17,54	22,05	17,15	247,0	0,24	237
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
ИТОГО ЗАВТРАК		19,88	24,05	27,78	317,0	1,22	-
2 завтрак	150	0,12	0,12	0,24	7,9	-	-
Компот из яблок							
ОБЕД							
Борщ с фасолью и со сметаной	150/5	2,13	3,06	8,72	70,95	3,77	63
Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0,0	315
Свекла тушеная	20	0,3	0,64	1,95	14,76	0,23	339
Тефтели из говядины	60	8,87	9,83	11,71	171,0	0,85	286/356

концентрата фруктового							
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	0,0	-
ИТОГО ЗА ОБЕД:		17,79	18,11	60,9	491,83	6,8	-
Печенье	30	2,06	1,15	6,6	57,0	-	-
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	78		1226
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		4,77	6,89	21,55	184,0	0,12	-
Итого за второй день:		42,44	49,05	110,23	992,83	8,14	-
День 3							
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/5/5	6,1	12,1	35,0	273,0	0,0	175
Чай с сахаром и лимоном	150/10/6	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	393
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
ИТОГО за завтрак		8,13	12,75	45,9	337,42	1,42	-
2 завтрак	100	2,5	0	9	49	-	-
Сок фруктовый							
Обед							
Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	81
Капуста свежая тушеная	100	1,85	3,22	7,19	65,2	10,26	336
Котлеты из говядины	60	9,73	3,58	8,97	107,0	0,0	282
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,75	0,3	372
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	0,0	-
Итого за обед		19,14	10,98	60,57	425,22	14,05	
Полдник							
Булочка «Российская»	60	2,08	3,46	25	104,7	1,2	430
Какао с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого за полдник		4,93	5,87	39,36	195,7	2,37	-
Итого за 3 день		32,2	29,6	145,8	958,3	17,84	
День 4							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150/1,2/1,6	3,45	3,12	11,3	87,1	0,5	-
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Хлеб пшеничный маслом сливочным «Крестьянское»	25/5	1,53	4,7	9,1	85,0	0,4	3

Итого за завтрак		7,32	9,82	31,03	242,1	1,88	-
2 завтрак	150	0,12	0,12	0,24	7,9	-	-
Компот из яблок							
Обед							
Суп картофельный с фасолью	150	1,6	1,9	7,6	55,2	4,1	81
Картофель отварной с маслом сливочным «Крестьянское»	100/3,5	2,05	3,96	16,12	108,0	14,7	125
Свекла тушеная	20	0,27	0,81	1,2	13,6	1,1	134
Биточки из фарша говяжьего.	60	9,73	3,58	8,97	107,0	0,0	282
Сок фруктовый	100	0,33	0,02	20,8	84,75	0,3	372
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	0,0	-
Итого за обед		25,11	17,51	59,46	530,04	1,4	-
Полдник							
Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/15	17,54	22,05	17,15	247,0	0,24	237
Чай с молоком	150	2,34	2,0	20,0	70,0	0,9	394
Итого за полдник		11,14	4,6	50,3	250,0	0,9	-
Итого за 4 день		43,57	31,93	140,8	1022,14	4,18	-
День 5							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	150/5/5	2,4	3,82	20,0	83,6	-	181
Какао с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Итого за завтрак		7,91	6,87	38,16	210,02	1,17	-
2 завтрак	100	2,5	0	9	49	-	-
Сок фруктовый							
Обед							
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150/5	1,4	1,35	6,57	48,6	0,1	78
Каша рассыпчатая гречневая	100	5,81	3,85	20,0	160,0	-	
Цыпленок-бройлер 1 сорт отварной.	60	13,56	10,2	0,0	146,0	-	300
Соус сметанный	25	0,28	0,99	1,17	14,82	0,008	354
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	0,0	-
Итого за обед		17,92	21,27	68,51	455,97	20,2	-
Полдник							

Омлет с сыром	65	5,73	11,04	1,1	127,0	0,1	216
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
Итого за полдник		2,1	1,16	13,59	85,0	0,02	-
Итого за 5 день		27,93	29,3	120,26	750,99	21,39	-
День 6							
Завтрак							
Капуста тушеная свежая	30	0,8	4,0	3,4	53,5	3,1	336
Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,	-
Чай с сахаром и лимоном	150/10/6	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	393
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Итого за завтрак		7,91	9,25	14,58	180,92	4,52	-
2 завтрак	100	2,5	0	9	49	-	
Сок фруктовый							
Обед							
Борщ с картофелем , со свежей капустой и со сметаной	150/5	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	57
Картофель отварной с луком	120	2,05	3,96	16,12	108,0	14,7	125
Рыба минтай б/г мороженный 1 сорт тушеная в томате с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,0	1,13	247
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	0,0	-
ИТОГО за обед		13,14	11,45	57,03	391,12	23,29	-
Полдник							
Каша манная молочная жидкая	150/5/5	1,85	2,95	16,0	83,6	0,0	181
Какао с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Итого за полдник		6,66	6,0	34,16	210,02	1,17	-
Итого за 6 день		27,71	26,7	105,77	782,06	28,98	-
День 7							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150/1,2/1,6	3,45	3,12	15,0	87,1	-	120
Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	1,53	4,7	10,1	85,0	0,0	-

Итого за завтрак		7,32	9,82	35,73	242,1	0,98	-
2 завтрак	100	2,5	0	9	49	-	
Сок фруктовый							
Обед							
Суп с клецками	150	1,25	2,01	7,28	52,3	0,0	85
Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	336
Зразы, рубленные из говядины с яйцом	60	7,63	11,06	9,94	169,71	0,0	274
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,75	0,3	372
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	0,0	-
Итого за обед		15,22	17,33	61,27	469,28	17,46	-
Полдник							
Омлет натуральный из яиц столовых 1 сорта с маслом сливочным «Крестьянское» по ГОСТ Р52969-208	65	5,73	11,04	1,1	127,0	0,1	215
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Итого за полдник		7,73	11,69	11,89	190,42	0,12	-
Итого за 7 день		30,27	38,84	108,89	901,8	18,56	-
День 8							
Завтрак							
Суп гречневый молочный	150/1,2/1,6	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
Чай с молоком	150	2,34	2,0	20,0	70,0	0,9	394
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Итого за завтрак		8,78	6,75	36,61	211,62	1,58	-
2 завтрак	150	0,12	0,12	0,24	7,9	-	-
Компот из яблок							
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,0	2,93	5,09	50,85	11,08	67
Шницель рубленный с соусом сметанным	60/25	9,73	3,58	8,97	107,0	0,0	282
Макаронные изделия отварные	100	5,68	4,36	27,25	171,0	0,0	205
Кисель из концентрата	150	0,12	0	0,24	7,9	1,95	
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	0,0	-
Итого за обед		20,47	11,87	55,37	423,9	13,03	-

Полдник							
Ватрушка с повидлом	60	5,6	11,6	22,3	148,0	-	395
Какао с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого за полдник		8,45	14,01	36,66	239,0	1,17	-
Итого за 8 день		37,7	32,63	128,64	874,52	15,78	-
День 9							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5/5	2,12	3,89	26,86	151,0	0,0	185
Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/5	1,53	4,7	10,1	85,0	0,0	-
Итого за завтрак		5,99	10,59	47,59	306,0	0,98	-
2 завтрак	100	2,5	0	9	49	-	-
Сок фруктовый							
Обед							
Суп свекольный со сметаной	150/5	1,4	1,35	6,57	48,6	0,1	78
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	100/6,6	5,81	3,85	20,0	160,0	-	
Биточки говяжьи	60	9,73	13,58	8,97	107,0	0,0	282
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	372
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	0,0	-
Итого за обед		21,0	19,9	67,26	476,22	1,39	-
полдник							
Печенье	30	2,06	1,15	6,6	57,0	-	-
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
Итого за полдник		2,1	1,16	13,59	85,0	0,02	-
Итого за 9 день		29,09	31,65	128,44	867,22	2,39	-
День 10							
Завтрак							
Суп молочный с пшеном	150/1,2/1,6	4,35	4,11	13,93	110,1	0,68	94
Чай сладкий с лимоном	150/10/6	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	393
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Итого за завтрак		6,38	4,76	24,83	174,52	2,1	-
2 завтрак	150	0,12	0,12	0,24	7,9	-	-
Компот из яблок							
Обед							

Суп с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,29	62,85	4,95	82
Плов из птицы (курица)	180	15,12	12,76	26,76	282,0	0,41	304
Свекла тушеная	20	0,27	0,81	1,2	13,6	1,1	134
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,75	0,3	372
Хлеб пшеничный	25	1,96	0,64	3,8	35,42	0,0	-
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	0,0	-
Итого за обед		21,26	16,29	72,87	530,62	6,76	-
Полдник							
Пирожок с картофелем	60	3,15	11,82	20,46	111,0	0,34	454
Какао с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого за полдник		6,0	14,23	34,82	202,0	1,51	-
Итого за 10 день		31,64	35,28	132,52	907,14	10,37	-
Итого за весь период		315,45	335,36	1280,0	9057,34	140,4	-
Среднее значение за период		31,5	33,5	128,0	905,7	14,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		1	1	4			

Технолог отдела образования Беляева Т.И.

Меню составлено в соответствии сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного 1995

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в питании воспитанников используется йодированная соль.

Проводится «С» - витаминизация третьих блюд.