

Согласовано:

Технолог по питанию МКУ

«ЦООУ» ТМР

 /Т.И. Беляева/

«25» 08 2016г.

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с №3 «Радуга»

/О.А. Труфанова/

Приказ № 38 от «01» 09 2016г.



**Примерное цикличное десяти дневное меню на осенне-зимний период  
для организации питания детей в возрасте от 3 - х до 7 лет  
посещающих муниципальное казенное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №3 «Радуга»  
с 10,5 часовым режимом работы.**

Прием пищи / наимено- вание блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>День 1</b>							
<b>завтрак:</b>							
Макаронные изделия отварные с сыром	200/5/22	5,52	4,52	26,45	168,45	0,0	205
Чай с сахаром	180	0,05	0,012	8,39	33,6	0,024	392
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>8,09</b>	<b>7,26</b>	<b>52,04</b>	<b>313,43</b>	<b>0,024</b>	-
<b>2 завтрак</b> <b>Сок фруктовый</b>	100	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	-	-
<b>обед:</b>							
Суп крестьянский со сметаной	250/7	2,7	20,7	40,0	171,66	11,67	39
Картофель, тушеный с овощами	150	5,6	8,9	12,5	124,75	3,13	133
Рыба (минтай с/м) тушеная с овощами	80	7,92	11,23	2,05	81,33	1,5	247
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,024	24,96	101,7	0,36	372
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	--
Хлеб ржаной	37,5	2,64	0,48	13,36	69,33	0,0	-
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>21,61</b>	<b>42,1</b>	<b>107,43</b>	<b>591,27</b>	<b>16,66</b>	-
<b>ПОЛДНИК</b>							
Булочка «Российская»	80	5,44	3,46	28,02	153,0	0,72	480
Какао с молоком	180	3,42	2,89	17,23	109,2	1,4	395
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>		<b>8,86</b>	<b>6,35</b>	<b>45,25</b>	<b>262,2</b>	<b>2,12</b>	-
<b>Итого за 1 день</b>		<b>38,56</b>	<b>55,71</b>	<b>194,72</b>	<b>1166,9</b>	<b>18,8</b>	-
<b>День 2</b>							
<b>завтрак:</b>							
Запеканка творожная с молоком сгущенным	120/20	21,05	26,46	20,58	296,4	0,29	237
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,4	12,76	84,0	1,18	395
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>23,86</b>	<b>28,86</b>	<b>33,34</b>	<b>380,4</b>	<b>1,47</b>	-
<b>2 завтрак</b> <b>Компот из яблок</b>	<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>7,9</b>	-	-
<b>ОБЕД</b>							
Борщ с фасолью и со сметаной	250/7	3,55	5,1	14,53	118,25	6,29	63
Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	167,76	0,0	315
Свекла тушеная	30	0,45	0,96	2,93	22,14	0,35	339
Тефтели из говядины	80	11,83	13,11	15,61	227,99	1,13	286/356
Кисель из концентрата фруктового	180	0,14	0	0,29	9,48	2,34	
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>23,88</b>	<b>24,72</b>	<b>80,63</b>	<b>657,45</b>	<b>10,11</b>	-
печенье	40	6,15	8,94	18,93	202,8	0,13	3
Молоко кипяченое	180	4,2	3,75	7,05	78		1226
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>6,2</b>	<b>8,95</b>	<b>27,32</b>	<b>236,4</b>	<b>0,15</b>	-
<b>Итого за второй день:</b>		<b>53,94</b>	<b>62,53</b>	<b>141,29</b>	<b>1274,25</b>	<b>11,73</b>	-
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/7/6	8,13	16,13	46,67	364,0	0,0	175
Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,08	0,012	8,52	34,8	1,7	393
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>10,56</b>	<b>16,91</b>	<b>59,75</b>	<b>441,3</b>	<b>1,7</b>	-
<b>2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Сок фруктовый</b>							
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,27	16,32	134,74	3,49	81
Капуста свежая тушеная	150	2,78	4,83	10,79	97,8	15,39	336
Котлеты из говядины	80	12,97	4,77	11,96	142,66	0,0	282
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,024	24,96	101,7	0,36	372
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
Хлеб ржаной	37,5	2,64	0,48	13,36	69,33	0,0	-
<b>Итого за обед</b>		<b>26,62</b>	<b>16,14</b>	<b>81,95</b>	<b>588,73</b>	<b>19,24</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка «Российская»	80	2,08	3,46	25	104,7	1,2	430
Какао с молоком	180	3,42	2,89	17,23	109,2	1,4	395
<b>Итого за полдник</b>		<b>5,5</b>	<b>6,35</b>	<b>42,23</b>	<b>213,9</b>	<b>2,6</b>	-
<b>Итого за 3 день</b>		<b>42,68</b>	<b>39,4</b>	<b>183,93</b>	<b>1243,93</b>	<b>23,54</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200/1,6/2	4,6	4,16	15,07	116,13	0,7	-
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,4	12,76	84,0	1,18	395
Хлеб пшеничный маслом сливочным «Крестьянское»	30/7	1,84	5,64	10,92	102,0	0,48	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,09</b>	<b>12,2</b>	<b>38,75</b>	<b>302,13</b>	<b>2,36</b>	-
<b>2 завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>7,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Компот из яблок</b>							

<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми	250	2,7	3,17	12,67	92,0	6,8	81
Картофель отварной с маслом сливочным « Крестьянское»	120/4,2	3,08	5,94	24,18	162,0	22,05	125
Свекла тушеная	50	0,68	2,03	3,0	34,0	2,75	134
Биточки из фарша говяжьего	80	12,97	4,77	11,96	142,66	0,0	282
Сок фруктовый	150	0,4	0,024	24,96	101,7	0,36	372
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
Хлеб ржаной	37,5	2,64	0,48	13,36	69,33	0,0	-
<b>Итого за обед</b>		<b>34,61</b>	<b>24,26</b>	<b>81,81</b>	<b>733,86</b>	<b>1,73</b>	-
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная с молоком сгущенным	120/20	21,05	26,46	20,58	296,4	0,29	237
Чай с молоком	180	2,8	2,4	24,0	84,0	1,08	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>11,6</b>	<b>5,0</b>	<b>54,3</b>	<b>264,0</b>	<b>1,08</b>	-
<b>Итого за 4 день</b>		<b>54,3</b>	<b>41,46</b>	<b>174,86</b>	<b>1299,99</b>	<b>5,17</b>	-
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная жидкая	200/7/6	3,2	5,09	26,67	111,46	-	181
Какао с молоком	180	3,42	3,21	17,23	109,2	1,4	395
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,97</b>	<b>9,07</b>	<b>48,46</b>	<b>263,16</b>	<b>1,4</b>	-
<b>2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	-	-
<b>Сок фруктовый</b>							
<b>Обед</b>							
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250/7	2,33	2,25	10,95	81,0	0,17	78
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,72	5,78	30,0	240,0	-	
Цыпленок- бройлер 1 сорт отварной.	80	18,08	13,6	0,0	194,66	-	300
Соус сметанный	25	0,35	1,24	1,46	18,53	0,01	354
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,48	87,84	1,55	372
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
Хлеб ржаной	37,5	2,64	0,48	13,36	69,33	0,0	-
<b>Итого за обед</b>		<b>24,82</b>	<b>17,18</b>	<b>94,69</b>	<b>644,19</b>	<b>31,96</b>	-
<b>Полдник</b>							
Омлет с сыром	85	7,63	14,72	1,47	169,33	0,13	216
Чай с сахаром	180	0,05	0,012	8,39	33,6	0,024	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>2,11</b>	<b>1,16</b>	<b>14,99</b>	<b>90,6</b>	<b>0,024</b>	-

<b>Итого за 5 день</b>		<b>35,9</b>	<b>27,41</b>	<b>158,14</b>	<b>997,95</b>	<b>33,38</b>	-
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
Капуста тушеная свежая	50	1,3	6,67	5,67	89,16	5,1	336
Яйцо куриное отварное	40(1 шт)	5,08	4,6	0,28	63,0	0,	-
Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,08	0,012	8,5	34,8	1,7	393
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,81</b>	<b>12,05</b>	<b>19,01</b>	<b>229,46</b>	<b>6,8</b>	-
<b>2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	-	-
<b>Сок фруктовый</b>							
<b>Обед</b>							
Борщ с картофелем, со свежей капустой и со сметаной	250/7	1,82	4,91	12,75	102,5	10,28	57
Картофель отварной с луком	150	3,08	6,6	26,87	180,0	24,5	125
Рыба минтай б/г мороженный 1 сорт тушеная в томате с овощами	80	7,92	4,56	2,05	81,33	1,51	247
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	372
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
Хлеб ржаной	37,5	2,64	0,48	13,36	69,33	0,0	-
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>17,95</b>	<b>17,46</b>	<b>81,09</b>	<b>563,46</b>	<b>37,84</b>	-
<b>Полдник</b>							
Каша манная молочная жидкая	200/7/6	2,31	3,69	20,0	104,5	0,0	181
Какао с молоком	180	3,42	2,89	17,23	109,2	1,4	395
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>8,08</b>	<b>7,35</b>	<b>41,79</b>	<b>256,2</b>	<b>1,4</b>	-
<b>Итого за 6 день</b>		<b>34,84</b>	<b>36,86</b>	<b>141,89</b>	<b>1049,12</b>	<b>46,04</b>	-
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200/1,6/2	4,6	4,16	20,0	116,13	-	120
Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,4	12,76	84,0	1,18	395
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	1,84	5,64	10,92	102,0	0,0	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,24</b>	<b>12,2</b>	<b>43,68</b>	<b>302,13</b>	<b>1,18</b>	-
<b>2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	-	-
<b>Сок фруктовый</b>							
<b>Обед</b>							

Суп с клецками	250	2,08	3,35	12,13	87,16	0,0	85
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,15	112,65	25,74	336
Зразы, рубленные из говядины с яйцом	80	10,13	14,75	13,25	226,27	0,0	274
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,024	24,96	101,7	0,36	372
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
Хлеб ржаной	37,5	2,64	0,48	13,36	69,33	0,0	-
<b>Итого за обед</b>		<b>29,94</b>	<b>36,43</b>	<b>82,41</b>	<b>639,61</b>	<b>26,1</b>	-
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный из яиц столовых 1 сорта с маслом сливочным «Крестьянское» по ГОСТ Р52969-208	85	7,63	14,72	1,47	169,33	0,13	215
Чай с сахаром	180	0,05	0,012	8,39	33,6	0,024	392
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>10,03</b>	<b>15,59</b>	<b>14,42</b>	<b>245,43</b>	<b>0,15</b>	-
<b>Итого за 7 день</b>		<b>49,21</b>	<b>64,22</b>	<b>140,51</b>	<b>1187,17</b>	<b>27,43</b>	-
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп гречневый молочный	200/1,6/2	5,97	5,48	17,08	141,6	0,9	94
Чай с молоком	180	2,8	2,4	24,0	84,0	1,08	394
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,12</b>	<b>8,65</b>	<b>45,64</b>	<b>268,1</b>	<b>1,98</b>	-
<b>2 завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>7,9</b>	-	
<b>Компот из яблок</b>							
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/7	1,7	4,88	8,48	84,75	18,47	67
Шницель рубленный с соусом сметанным	80/25	12,97	4,77	11,96	142,66	0,0	282
Макаронные изделия отварные	150	8,52	6,54	40,88	256,5	0,0	205
Кисель из концентрата	180	0,14	0,0	0,29	9,48	2,34	-
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
Хлеб ржаной	37,5	2,64	0,48	13,36	69,33	0,0	-
<b>Итого за обед</b>		<b>28,32</b>	<b>17,44</b>	<b>79,53</b>	<b>605,22</b>	<b>20,81</b>	-
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с повидлом	80	7,47	15,47	29,73	197,33	-	
Какао с молоком	180	3,42	2,89	17,23	109,2	1,4	395
<b>Итого за полдник</b>		<b>10,89</b>	<b>18,36</b>	<b>46,96</b>	<b>306,53</b>	<b>1,4</b>	--

<b>Итого за 8 день</b>		<b>50,33</b>	<b>44,45</b>	<b>172,13</b>	<b>1179,85</b>	<b>24,19</b>	-
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/7/6	2,83	5,19	35,81	201,33	0,0	185
Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,4	12,76	84,0	1,18	395
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	1,84	5,64	10,92	102,0	0,0	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,47</b>	<b>13,23</b>	<b>59,49</b>	<b>387,33</b>	<b>1,18</b>	-
<b>2 завтрак</b> <b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Обед</b>							
Суп свекольный со сметаной	250/7	2,33	2,25	10,95	81,0	0,17	78
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150/9,9	8,72	5,78	30,0	266,66	-	
Биточки говяжьи	80	12,97	4,77	11,96	142,66	0,0	282
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	372
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
Хлеб ржаной	37,5	2,64	0,48	13,36	69,33	0,0	-
<b>Итого за обед</b>		<b>29,15</b>	<b>14,19</b>	<b>92,33</b>	<b>689,95</b>	<b>1,72</b>	<b>-</b>
<b>полдник</b>							
Печенье	40	2,06	1,15	6,6	57,0	-	-
Чай с сахаром	180	0,05	0,012	8,39	33,6	0,024	392
<b>Итого за полдник</b>		<b>2,11</b>	<b>1,16</b>	<b>14,99</b>	<b>90,6</b>	<b>0,024</b>	<b>-</b>
<b>Итого за 9 день</b>		<b>38,73</b>	<b>28,58</b>	<b>166,81</b>	<b>1167,88</b>	<b>0,024</b>	<b>-</b>
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с пшеном	200/1,6/2	5,8	5,48	18,57	146,8	0,9	94
Чай сладкий с лимоном	180/12/7	0,08	0,012	8,52	34,8	1,7	393
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,23</b>	<b>6,26</b>	<b>31,65</b>	<b>224,1</b>	<b>2,6</b>	<b>-</b>
<b>2 завтрак</b> <b>Компот из яблок</b>	<b>180</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>7,9</b>	<b>-</b>	
<b>Обед</b>							
Суп с макаронными изделиями	250	2,67	2,83	17,15	104,75	8,25	82
Плов из птицы (курица)	230	22,68	19,14	40,14	423,0	0,68	304
Свекла тушеная	30	0,4	1,2	1,8	20,4	1,65	134
Компот из	180	0,4	0,024	24,96	101,7	0,36	372

сухофруктов							
Хлеб пшеничный	30	2,35	0,77	4,56	42,5	0,0	-
Хлеб ржаной	37,5	2,64	0,48	13,36	69,33	0,0	-
<b>Итого за обед</b>		<b>31,14</b>	<b>24,44</b>	<b>101,97</b>	<b>761,68</b>	<b>10,94</b>	-
<b>Полдник</b>							
Пирожок с картофелем	80	3,15	11,82	20,46	111,0	0,34	454
Какао с молоком	180	3,42	2,89	17,23	109,2	1,4	395
<b>Итого за полдник</b>		<b>6,57</b>	<b>14,71</b>	<b>37,69</b>	<b>220,2</b>	<b>1,74</b>	-
<b>Итого за 10 день</b>		<b>45,94</b>	<b>45,41</b>	<b>171,31</b>	<b>1205,98</b>	<b>3,48</b>	-
<b>Итого за весь период</b>		<b>444,43</b>	<b>446,03</b>	<b>1645,59</b>	<b>11773,02</b>	<b>193,78</b>	-
<b>Среднее значение за период</b>		<b>44,44</b>	<b>44,6</b>	<b>164,56</b>	<b>1177,3</b>	<b>19,38</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			

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.