

«Утверждено»

Приказ МБДОУ «Детский сад №1»

от 27.08.2021 № 44



Примерные 15-дневные циклические меню

для организации питания

детей в МБДОУ «Детский сад №1»

сад (с 3 до 7 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 1	Каша манная молочная жидкая	200
Завтрак	Чай с сахаром , вареньем, медом	180
	Батон	30
	с маслом сливочным	5
Всего		415
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	200
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	50
	Суп картофельный с бобовыми	180
	Котлета,	60
	соус томатный	10
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150
	Компот из смеси сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржано-пшеничный	30
Всего		685
Полдник	Вафли	50
	Снежок	200
Всего		250
Ужин	Запеканка из творога (9%) (по молоку)	150
	с вареньем	30
	Фрукты свежие (яблоко)	100
	Чай с молоком	200
Всего		480

День 2	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180
Завтрак	Какао с молоком	180
	Батон	30
	с сыром	10
Всего		400
2-й завтрак	Бифидок	200
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	180
	со сметаной (15%)	10
	Кнели из говядины	60

	соус томатный с овощами	10
	каша гречневая рассыпчатая	150
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржано-пшеничный	35
Всего		720
Полдник	Булочка домашняя	50
	Молоко кипячённое	200
Всего		250
Ужин	Рыба припущенная в молоке (минтай или треска)	80
	Картофель отварной	150
	Чай с сахаром, вареньем , медом	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20
Всего		450
День 3	Каша пшенная молочная жидкая	180
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200
	Булка с посыпкой	25
Всего		405
2-й завтрак	Сок (яблочный)	180
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	50
	Суп из овощей с фасолью	180
	с мясом отварным	10
	Голубцы ленивые	70
	соус томатный	10
	Картофельное пюре	150
	Кисель из повидла, джема, варенья	180
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржано-пшеничный	30
Всего		705
Полдник	Бифивит	200
	Коржик молочный	50
Всего		250
Ужин	Омлет натуральный	150
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	50
	Чай с сахаром , вареньем, медом	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20
	Фрукты свежие (груша)	100

Всего		520
-------	--	------------

День 4		
Завтрак	Каша «Дружба»	180
	Чай с молоком	200
	Батон	30
	с джемом	15
Всего		425
2-й завтрак	Сок (виноградный)	200
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50
	Суп-лапша домашняя	180
	Капуста тушеная	150
	Птица отварная	70
	соус томатный с овощами	10
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	180
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржано-пшеничный	30
Всего		695
Полдник	Пряник	50
	Бифидок	200
Всего		250
Ужин	Сырники с морковью (творог 9%)	150
	со сгущенным молоком	30
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180
	Фрукты свежие (апельсин)	100
Всего		460
День 5	Суп молочный с крупой (гречкой)	200
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, медом	180
	Батон	30
	с маслом сливочным	5
Всего		415
2-й завтрак	Сок (абрикосовый)	180
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50
	Свекольник	180
	со сметаной (15%)	10
	с мясом отварным	10
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	150
	Печень, тушенная в соусе	70
	Компот из свежих плодов или ягод(по груше)	200

	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржано-пшеничный	25
Всего		720
Полдник	Булочка Российская	50
	Молоко кипяченое	200
Всего		250
Ужин	Рагу из овощей	200
	Яйца вареные	1шт/40
	Чай с молоком	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20
Всего		480

День 6	Каша молочная пшеничная жидкая	180
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200
	Батон	30
	с сыром	10
Всего		420
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	200
Обед	Салат из свеклы отварной	50
	Рассольник ленинградский (по рису)	180
	со сметаной (15%)	10
	с мясом отварным	10
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	70
	соус томатный с овощами	10
	Картофельное пюре с морковью	150
	Компот из плодов консервированных (по персикам)	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржано-пшеничный	40
Всего		745
Полдник	Булочка домашняя	50
	Бифивит	200
Всего		250
Ужин	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	80
	Рис отварной	130
	Чай с молоком	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20
	Фрукты свежие (яблоко)	100
Всего		550

День 7	Суп молочный с макаронными изделиями	200
Завтрак	Какао с молоком	200
	Батон	30
	с маслом сливочным	5
	Сыр	10
Всего		445
2-й Завтрак	Сок (яблочный)	200
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	50
	Борщ с капустой и картофелем	190
	со сметаной	10
	Жаркое по-домашнему	220
	Кисель из повидла, джема, варенья	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржано-пшеничный	40
Всего		735
Полдник	Пряник	50
	Снежок	200
Всего		250
Ужин	Вареники ленивые с маслом (9%)	210
	Чай с <u>сахаром</u> , вареньем, медом	200
	Фрукты свежие (груша)	100
Всего		510

День 8		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200
	Чай с молоком	200
	Мармелад	30
	Булка с посыпкой	30
Всего		460
2-й Завтрак	Сок (виноградный)	200
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50
	Суп картофельный	180
	с клёцками мучными	20
	Гуляш из говядины	80
	Картофель отварной	130
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржано-пшеничный	40
Всего		725
Полдник	Хлебец калорийный	50

	Бифидок	200
Всего		250
Ужин	Салат из моркови с зелёным горошком	60
	Рыба, запечённая в омлете (треска или минтай)	80
	Какао с молоком сгущенным	200
	Фрукты свежие (апельсин)	100
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржано-пшеничный	20
Всего		485

День 9	Каша ячневая вязкая	200
Завтрак	Чай с сахаром , вареньем, медом	200
	Батон	30
	с джемом	20
Всего		450
2-й Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100
	Сок (абрикосовый)	180
		280
Обед	Салат картофельный	50
	Уха с крупой (по горбуше)	200
	Плов из отварной говядины	230
	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20
Всего		720
Полдник	Вафли	50
	Снежок	200
Всего		250
Ужин	Картофель запеченный в сметанном соусе	200
	Яйца вареные	1шт/40
	Чай с молоком	200
	Зефир	30
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржано-пшеничный	30
Всего		525

День 10	Суп молочный с крупой ("Геркулес")	200
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200
	Батон	30
	с маслом сливочным	5
Всего		435
2-й Завтрак	Бифивит	200

		200
Обед	Салат из капусты белокочанной с морковью	50
	Суп крестьянский с крупой (по перловой крупе)	200
	со сметаной	10
	с мясом отварным	10
	Суфле из кур с рисом (с маслом)	70
	с маслом	4
	Картофельное пюре	130
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	30
Всего		724
Полдник	Молоко кипяченое	200
	Ватрушки с творожным , овощным, фруктовым, сладким фаршем	60
	Всего	
Ужин	Салат из свеклы и моркови	50
	Макаронные изделия отварные с сыром	175/20/5
	Чай с сахаром , вареньем, медом	200
	Хлеб пшеничный	15
	Хлеб ржано-пшеничный	15
	Всего	
День 11	Каша пшенная молочная жидкая	200
Завтрак	Чай с сахаром , вареньем, медом	180
	Батон	30
	с сыром	15
Всего		425
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	180
	Фрукты свежие (яблоко)	100
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	50
	Суп картофельный с макаронными изделиями	190
	с мясом отварным	10
	Кнели говяжьи с рисом	70
	соус томатный с овощами	10
	Каша гречневая рассыпчатая	150
	Компот из смеси сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	35
	Всего	
Полдник	Пряник	50
	Снежок	200
Всего		250

Ужин	Пудинг творожный запеченный	150
	с вареньем	30
	Чай с молоком	180
	Фрукты свежие (груша)	100
Всего		460
День 12	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180
Завтрак	Какао с молоком	180
	Батон	30
	с маслом сливочным	5
	Фрукты свежие (апельсин)	100
Всего		495
2-й завтрак	Бифидок	180
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50
	Суп с крупой	180
	со сметаной (15%)	10
	с мясом отварным	10
	Картофельная запеканка с мясом	220
	соус томатный	10
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржано-пшеничный	35
Всего		740
Полдник	Булочка домашняя	60
	Молоко кипячённое	200
Всего		260
Ужин	Котлеты или биточки рыбные	70
	соус белый на мясном, рыбном бульоне	10
	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	150
	Чай с молоком	200
	Зефир	40
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20
Всего		510
День 13	Каша рисовая молочная жидкая	200
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180
	Булка с посыпкой	30
	повидлом	15
Всего		425
2-й завтрак	Сок (яблочный)	200

Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	50
	Суп с рыбными консервами	200
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	70
	соус томатный	10
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	150
	Кисель из повидла, джема, варенья	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	35
Всего		745
Полдник	Снежок	200
	Хлебец "Калорийный"	60
Всего		260
Ужин	Драчена	150
	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	60
	Чай с сахаром , вареньем, медом	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20
	Фруктысвежие (груша)	100
Всего		530
День 14	Каша «Дружба»	180
Завтрак	Какао с молоком	190
	Батон	30
	с маслом сливочным	5
Всего		405
2-й завтрак	Сок (виноградный)	200
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50
	Суп картофельный	180
	с мясными фрикадельками	20
	Капуста тушеная	150
	Кнели из кур с рисом	70
	соус томатный с овощами	10
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	200
	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб ржано-пшеничный	35
Всего		745
Полдник	Шанежка с картофелем	60
	Бифидок	200
Всего		260

Ужин	Сырники из творога запеченные (творог 9%)	150
	со сгущенным молоком	40
	Чай с сахаром, <u>вареньем</u> , медом	200
	Фрукты свежие (апельсин)	100
Всего		490
День 15	Каша гречневая вязкая	180
Завтрак	Чай с молоком	180
	Батон	30
	с сыром	15
Всего		405
2-й завтрак	Снежок	180
Обед	Салат витаминный	50
	Борщ с фасолью и картофелем	180
	со сметаной (15%)	10
	с мясом отварным	10
	Азу	230
	Компот из свежих плодов или ягод(по груше)	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	35
Всего		735
Полдник	Булочка Российская	60
	Молоко кипяченое	200
Всего		260
Ужин	Пудинг рисовый	150
	Яйца вареные	50
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180
	Мармелад	30
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20
Всего		450

Итого за весь Период (15 дней)	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Ккал</u>
	1041,92	1091,02	4361,31	31107,23
Среднее значение за период	69	73	291	2074
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за	13	31	56	

период в % от калорийности				
-----------------------------------	--	--	--	--

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. ООО «Уральский региональный центр питания» 7-е издание, переработанное и дополненное. 2013 год.

*Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1 часть, 2 часть) – Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания. 2001год.

Соотношение белков, жиров, углеводов в % соотношении к калорийности за 10 дней

	Завтрак	2-й Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Итого за 1-ю неделю:	20	5	35	15	25
Норма:	20	5	35	15	25
Итого за 2-ю неделю:	20	5	35	15	25
Норма:	20	5	35	15	25
Итого за 3-ю неделю:	20	5	35	15	25
Норма:	20	5	35	15	25