



"СОГЛАСОВАНО"

*Д.В. Сидорова*



Солнышкина О.И.

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,33	4,03	33,85	366,68	
Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>12,14</b>	<b>16,47</b>	<b>62,09</b>	<b>614,87</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	389
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	30	0,68	1,55	4,26	33,69	54
Суп с макаронными изделиями и курицей	190	4,65	1,97	11,40	81,87	111
Ёжики мясные со сметанным соусом 120/50гр.	170	13,21	33,43	15,02	413,80	279
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Компот из яблок свежих	180	0,16	0,16	12,90	53,69	342
<b>Итого за обед</b>	<b>615</b>	<b>21,66</b>	<b>37,11</b>	<b>58,61</b>	<b>655,05</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Сыр(порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Омлет натуральный	160	13,04	17,62	3,94	226,48	14
Ватрушка с повидлом	50	3,98	2,25	32,40	165,77	
Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай без сахара	180	0,10	0,03	0,04	0,77	376
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>430</b>	<b>21,93</b>	<b>23,37</b>	<b>52,14</b>	<b>506,57</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 645</b>	<b>56,63</b>	<b>77,13</b>	<b>191,02</b>	<b>1 854,43</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	200	5,59	4,68	20,97	148,37	34
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Кофейный напиток на молоке	180	4,18	4,27	13,49	109,12	379
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>17,17</b>	<b>22,22</b>	<b>50,26</b>	<b>469,72</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт свежий(яблоко)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,51</b>	<b>0,51</b>	<b>12,49</b>	<b>56,57</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский с крупой и сметаной	180	1,85	3,17	12,59	86,28	96
Суфле рыбное	90	15,13	11,58	1,23	169,69	400
Картофельное пюре	150	3,27	5,38	22,01	179,64	450
Зеленый горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,07	306
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из шиповника с изюмом	180	0,56	0,18	17,29	73,02	388
<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>24,71</b>	<b>20,37</b>	<b>70,10</b>	<b>592,70</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Запеканка творожная с яблоками	150	16,41	15,21	33,91	338,22	
Соус из кураги	30	0,16	0,01	5,93	24,44	626
Кисель плодово-ягодный витаминный	180	0,03	-	21,66	86,76	Фирменное
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>395</b>	<b>19,22</b>	<b>16,24</b>	<b>79,49</b>	<b>541,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 660</b>	<b>61,61</b>	<b>59,34</b>	<b>212,34</b>	<b>1 660,00</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,84	3,60	28,13	164,25	33
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Какао витаминизированный с молоком	180	5,03	5,23	18,13	139,66	382
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>14,74</b>	<b>20,10</b>	<b>62,13</b>	<b>488,34</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	386
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,67</b>	<b>4,49</b>	<b>18,12</b>	<b>131,53</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,48	3,03	6,70	60,02	88
Фрикадельки в соусе 50/50гр.	100	9,14	9,70	11,07	168,09	280
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,82	5,59	35,36	223,03	450
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0,21	0,01	10,94	44,65	348
<b>Итого за обед</b>	<b>635</b>	<b>21,62</b>	<b>18,33</b>	<b>79,09</b>	<b>567,79</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Жаркое по-домашнему со свиной	200	7,81	19,20	25,18	304,75	Фирменное
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,18	70
Молочный ванильный напиток	200	5,91	6,52	17,55	152,48	Фирменное
Печенье	18	1,25	4,60	11,45	92,17	
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>473</b>	<b>17,75</b>	<b>31,35</b>	<b>72,52</b>	<b>643,18</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 718</b>	<b>58,78</b>	<b>74,25</b>	<b>231,86</b>	<b>1 830,84</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная жидкая	200	5,53	4,15	22,79	150,61	36
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,34</b>	<b>16,59</b>	<b>51,03</b>	<b>398,80</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,51</b>	<b>0,51</b>	<b>12,49</b>	<b>56,57</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с клецками и свиной	190	5,07	7,21	19,86	164,64	108/109
Печень по-сторгоновски 35/35 гр.	70	9,92	7,95	5,73	134,17	255
Макаронные изделия	130	5,43	4,23	34,66	198,42	309
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,38	0,02	15,69	64,46	349
<b>Итого за обед</b>	<b>615</b>	<b>23,78</b>	<b>19,41</b>	<b>90,97</b>	<b>633,68</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Рыба, тушеная с овощами 50/50гр.	100	8,95	5,52	3,42	99,14	374
Картофельное пюре	150	3,27	5,38	22,04	149,64	450
Булочка ванильная	50	4,65	3,60	30,58	173,31	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,02	5,41	22,11	376
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>515</b>	<b>19,57</b>	<b>15,53</b>	<b>79,44</b>	<b>535,79</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 680</b>	<b>55,20</b>	<b>52,04</b>	<b>233,92</b>	<b>1 624,84</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	200	5,19	3,66	23,19	146,47	31
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Кофейный напиток с молоком	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,70</b>	<b>16,60</b>	<b>52,21</b>	<b>404,98</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,67</b>	<b>4,49</b>	<b>18,12</b>	<b>131,53</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,19	2,37	14,30	103,31	97
Котлета "Рыжик"	70	13,27	5,79	4,55	123,40	Фирменное
Капуста тушеная со сметаной	130	2,83	3,80	8,37	79,00	Фирменное
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Компот из яблок свежих	180	0,16	0,16	12,90	53,69	342
<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>25,42</b>	<b>12,13</b>	<b>55,15</b>	<b>431,40</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Пудинг творожный	160	22,21	13,72	20,22	293,23	222
Печенье	18	1,25	4,60	11,45	92,17	
Фруктовая подлива	30	0,26	-	3,01	13,10	10
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,02	5,41	22,11	376
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>388</b>	<b>23,79</b>	<b>18,34</b>	<b>40,10</b>	<b>420,61</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 618</b>	<b>65,58</b>	<b>51,54</b>	<b>165,58</b>	<b>1 388,52</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,22	3,58	22,59	143,43	35
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Чай с молоком	200	3,98	4,22	14,18	110,60	378
<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>11,52</b>	<b>16,47</b>	<b>52,29</b>	<b>403,41</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,67</b>	<b>4,49</b>	<b>18,12</b>	<b>131,53</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный сбововыми	180	4,27	3,49	13,88	103,88	102
Тефтели "Сочные" с соусом 50/50гр.	100	7,21	10,66	8,65	158,15	Фирменное
Макаронные изделия отварные	130	5,43	4,23	34,66	198,42	309
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,38	0,02	15,69	64,46	349
<b>Итого за обед</b>	<b>635</b>	<b>20,27</b>	<b>18,39</b>	<b>87,92</b>	<b>596,90</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Омлет натуральный	160	13,04	17,62	3,94	226,48	14
Батончик к чаю	35	2,60	1,00	18,00	91,70	
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,18	5,41	22,11	392
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>515</b>	<b>18,78</b>	<b>21,91</b>	<b>40,18</b>	<b>431,90</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 770</b>	<b>55,23</b>	<b>61,26</b>	<b>198,51</b>	<b>1 563,75</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,33	4,03	33,85	197,00	38
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Кофейный напиток на молоке	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>15,39</b>	<b>19,57</b>	<b>63,21</b>	<b>490,55</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>130</b>	<b>0,51</b>	<b>0,51</b>	<b>12,49</b>	<b>56,57</b>	
<b>Обед</b>						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	190	4,46	4,85	7,70	92,25	158
Голубцы ленивые из говядины 150/50гр.	200	16,58	14,36	16,14	260,14	287
Икра свекольная	30	0,68	1,55	4,26	33,69	54
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Компот из яблок свежих	180	0,16	0,16	12,90	53,69	342
<b>Итого за обед</b>	<b>645</b>	<b>24,85</b>	<b>20,92</b>	<b>56,03</b>	<b>511,76</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Гуляш "Болоньезе"	70	11,19	5,85	5,12	117,84	Фирменное
Картофельное пюре	150	3,27	5,38	22,04	149,64	450
Молочный ванильный напиток	200	5,91	6,52	17,55	152,48	Фирменное
Печенье	18	1,25	4,60	11,45	92,17	
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>473</b>	<b>24,24</b>	<b>23,35</b>	<b>74,15</b>	<b>603,73</b>	

Итого за день	1 678	64,98	64,35	205,88	1 662,61
---------------	-------	-------	-------	--------	----------

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,01	4,19	26,18	166,51	32
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Какао витаминизированный с молоком	180	5,03	5,23	18,13	139,66	382
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>18,44</b>	<b>22,69</b>	<b>60,11</b>	<b>518,40</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	389
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный рыбный	225	6,07	2,31	15,88	108,62	97
Биточек "Смачный"	70	12,89	8,54	5,94	152,14	Фирменное
Рагу из овощей	150	2,67	3,34	15,18	101,46	143
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из шиповника с изюмом	180	0,56	0,18	17,30	73,02	388
<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>25,16</b>	<b>14,37</b>	<b>69,33</b>	<b>507,24</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Пудинг творожный	160	22,21	13,72	20,22	293,23	222
Плюшка российская	50	4,58	6,79	35,11	219,80	775
Фруктовая подлива	30	0,26	-	3,01	13,10	10
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,02	5,41	22,11	376



Итого за уплотнённый полдник	420	27,12	20,53	63,76	548,24
Итого за день	1 730	71,62	57,76	211,38	1 651,82

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	200	5,59	4,68	20,97	148,37	34
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,41</b>	<b>17,12</b>	<b>49,21</b>	<b>396,57</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>4,67</b>	<b>4,49</b>	<b>18,12</b>	<b>131,53</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,53	4,61	9,89	87,15	
Азу из говядины	70	12,29	6,80	3,46	124,15	438
Рис с овощами	130	3,69	5,58	37,45	214,82	450
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	-	-	5,39	21,56	348
<b>Итого за обед</b>	<b>605</b>	<b>20,48</b>	<b>16,99</b>	<b>71,21</b>	<b>519,67</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11,45	24,58	13,93	322,75	Фирменное
Шанежка наливная с яйцами	50	6,42	3,32	24,68	154,25	740
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,02	5,41	22,11	376
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	376
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>465</b>	<b>20,57</b>	<b>28,93</b>	<b>62,01</b>	<b>590,70</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 670</b>	<b>57,12</b>	<b>67,53</b>	<b>200,56</b>	<b>1 638,46</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	200	5,19	3,66	23,19	146,47	31
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Кофейный напиток с молоком	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,70</b>	<b>16,60</b>	<b>52,21</b>	<b>404,98</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	389
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	
<b>Обед</b>						
Суп из овощей со свиной и сметаной	190	3,37	7,95	7,97	116,93	99
Рыба, тушенная с овощами 50/50гр.	100	8,95	5,52	3,42	99,14	374
Картофельное пюре	150	3,27	5,38	22,04	149,64	450
Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,27	70
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Компот из яблок свежих	180	0,16	0,16	12,90	53,67	342
<b>Итого за обед</b>	<b>695</b>	<b>18,96</b>	<b>19,04</b>	<b>61,88</b>	<b>494,65</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Запеканка творожная с яблоками	150	16,41	15,21	33,91	338,22	
Соус из кураги	30	0,16	0,01	5,93	24,44	626
Кисель плодово-ягодный	180	0,03	-	21,66	86,76	Фирменное
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>395</b>	<b>19,23</b>	<b>16,24</b>	<b>79,49</b>	<b>541,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 690</b>	<b>50,78</b>	<b>52,05</b>	<b>211,76</b>	<b>1 518,58</b>	

**ИТОГО ПО МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ**

ИТОГО	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	
Итого за весь период	597,52	617,24	16393,84
Среднее значение за период	59,75	61,72	1639,38

Нормативная документация:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.г.Москва Дели принт 2011г  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапшиной 2004г.