

Заведующий МБДОУ

«ЦРР-детский сад № 332» г.о. Самара

Е.Г. Грибанова
Грибанова Е.Г.



Примерное

Циклическое меню на 10 дней для организации питания

детей от 3 до 7 лет в МБДОУ

(разработано на основании Сборника технических нормативов-сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/под ред. М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна.- М.:Дели принт,2012.-584с.),СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ

МБДОУ Детский сад №332

Заведующий

Грибанова Е.Г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: лето 24

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	175	5,42	8,49	22,8	221	185
Какао с молоком сгущенным	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	400	10,84	16,67	50,2	426	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
Всего в Второй завтрак	100	0,38		10,28	45	
Обед						
Салат "Витаминный"	50	1,04	2,7	4,74	47	20
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,88	3,41	13,58	147	82
Плов из птицы	140	21,47	19,69	35,69	406	304
Компот из свежемороженой смородины	180	0,05	0,01	11,21	45	375
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	600	29,12	26,53	91,25	775	
Полдник						
Плюшка "Ленивая"	65	5,14	11,07	34,22	260	453, 473
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Всего в Полдник	265	9,01	15,04	51,37	380	
Ужин						
Картофель в молоке	130	3,33	5,07	18,18	141	126
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Чай с сахаром	200			9,48	39	391
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	450	5,43	5,79	44,86	266	
Хлеб за день						
Соль	5					
Всего в Хлеб за день	5					
Всего в день	1 820	54,78	64,03	247,96	1 892	

Сезон: лето 24
 Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с перловой крупой	175	5,45	5,13	18,62	142	94
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	400	10,87	13,31	46,02	347	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	50	0,57	3,09	2,36	39	14
Суп гороховый	180	4,73	3,33	17,33	171	81
Пюре картофельное	130	3,17	4,22	17,17	178	321
"Колобок" с говядиной	70	13,93	8,04	4,06	245	282
Компот фруктовый	180			11,8	47	398
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	660	27,08	19,4	78,75	810	
Полдник						
Сухарики	30	2,8	0,49	11,78	101	115
Молоко кипяченое	180	3,95	4,22	6,42	104	400
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Всего в Полдник	250	11,83	9,31	18,48	268	
Ужин						
Салат "Радуга"	50	2,91	2,62	8,97	67	18
Суфле рыбное	150	16,13	5,87	22,27	206	249
Соус томатный с овощами	40	0,83	1,82	4,83	39	349
Чай с молоком	200	2,69	2,83	16,09	109	394
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	460	24,26	13,46	59,56	460	
Хлеб за день						
Соль	5					
Всего в Хлеб за день	5					
Всего в день	1 875	74,44	55,88	212,61	1 932	

Сезон: лето 24
 Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	175	4,69	5,56	17,71	170	185
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Бутерброд с сыром	35	5,36	5,3	10,23	110	3
Всего в Завтрак	410	13,92	14,83	45,09	400	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
Всего в Второй завтрак	100	0,38		10,28	45	
Обед						
Салат "Светофор"	50	1,82	5,25	10,12	95	25
Солянка сборная со сметаной	180	2,35	4,98	8,55	167	73
Тефтели мясные с рисом	100	16,05	13,81	20,24	216	287
Соус томатный с овощами	40	0,83	1,82	4,83	39	349
Компот цитрусовый	180	0,25	0,07	10,1	42	374
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	600	25,98	26,65	79,87	689	
Полдник						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Печенье	70	4,94	7,28	15,05	336	
Всего в Полдник	250	10,16	11,78	22,61	428	
Ужин						
Крупенник (из смеси 3-х круп с творогом)со сгущенным молоком	230	27,19	21,4	35,31	610	187
Чай с сахаром	200			9,48	39	391
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	450	28,89	21,72	52,19	688	
Хлеб за день						
Соль	5					
Всего в Хлеб за день	5					
Всего в день	1 815	79,33	74,98	210,04	2 250	

Сезон:

лето 24

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с гречневой крупой	175	5,63	6,85	21,25	231	94
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	400	11,05	15,03	48,65	436	
Второй завтрак						
Варенец	100	2,9	2,5	4,2	69	401
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	69	
Обед						
Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,55	2,71	2,12	35	15
Щи со сметаной	180	1,67	3,71	9,82	126	67
Макаронные изделия отварные	130	5,01	3,61	32,31	195	317
Биточки из говядины рубленые	70	13,93	8,04	4,06	245	282
Соус томатно-сметанный	15	0,08	0,01	0,82	20	355
Компот из свежих яблок	180	0,15	0,11	10,41	44	398
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	675	26,07	18,91	85,57	795	
Полдник						
Булочка с повидлом	70	5,6	1,96	35,28	250	476
Напиток из плодов шиповника	180	0,59	0,24	18,17	77	398
Всего в Полдник	250	6,19	2,2	53,45	327	
Ужин						
Капуста тушеная с сосиской	200	6,6	9	15	168	336
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с сахаром	200			9,48	39	391
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	460	13,38	13,92	32,16	309	
Хлеб за день						
Соль	5					
Всего в Хлеб за день	5					
Всего в день	1 890	59,59	52,56	224,03	1 936	

Сезон:

лето 24

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Лапша молочная	175	6,43	7,9	26,86	204	185
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	400	11,85	16,08	54,26	409	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
Всего в Второй завтрак	100	0,38		10,28	45	
Обед						
Салат из белокачанной капусты со свежим огурцом и укропом	50	18,38	50,86	99,07	928	49
Суп картофельный с клецками	180	2,09	3,66	13,28	156	85
Запеканка из печени с рисом	150	21,84	8,41	16,19	240	294
Соус сметанный с томатом и луком	20	0,4	0,9	1,63	16	355
Компот "Ягодное ассорти"	180	0,05	0,01	11,21	45	375
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	630	47,44	64,56	167,41	1 515	
Полдник						
Гренки с сыром	50	6,91	9,5	20,48	196	117
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Всего в Полдник	250	10,78	13,47	37,63	316	
Ужин						
Каша гречневая рассыпчатая	140	4,85	4,28	23,01	230	165
Котлеты рыбные	70	10,46	2,63	6,13	120	257
Соус томатный	40	0,83	1,82	4,83	39	348
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	44	393
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	450	17,96	9,07	51,57	472	
Хлеб за день						
Соль	5					
Всего в Хлеб за день	5					
Всего в день	1 835	88,41	103,18	321,15	2 757	

Сезон:

лето 24

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Кулеш рисовый молочный	175	4,18	5,76	20,26	199	185
Какао с молоком сгущенным	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	400	9,6	13,94	47,66	404	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
Всего в Второй завтрак	100	0,38		10,28	45	
Обед						
Салат из свежей капусты с яблоком	50	0,68	2,6	4,95	46	20
Суп картофельный с рубленым яйцом	180	2,33	3,92	9,42	130	77
Гречка "по купечески" с птицей	150	11,27	12,05	20,13	346	304
Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11	348
Компот из свежемороженой смородины	180	0,05	0,01	11,21	45	375
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	625	19,18	19,93	72,94	708	
Полдник						
Булочка "Косичка"	70	7,92	2,03	39,6	209	471
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Всего в Полдник	270	11,79	6	56,75	329	
Ужин						
Уха из рыбных консервов "Сайра"	205	5,8	3,96	12	154	87
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	44	393
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Ужин	450	13,36	9,01	34,41	323	
Хлеб за день						
Соль	5					
Всего в Хлеб за день	5					
Всего в день	1 850	54,31	48,88	222,04	1 809	

Сезон: лето 24
 Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая	175	8,82	8,13	39,29	166	168
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	400	14,24	16,31	66,69	371	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат из свежих помидоров с зеленью и чесноком	50	0,55	3,08	1,74	37	14
Суп с зеленым горошком	180	1,63	3,04	10,1	135	85
азу по-домашнему	160	9,61	9,63	25,24	236	302
Компот фруктовый	180			11,8	47	398
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	620	16,47	16,47	74,91	585	
Полдник						
Булочка "Снежный ком" сдобная с сахарной пудрой	70	4,82	10,01	29,17	186	453, 469
Напиток из плодов шиповника	180	0,59	0,24	18,17	77	398
Всего в Полдник	250	5,41	10,25	47,34	263	
Ужин						
"Лакомка" творожная	180	21,44	14,15	22,13	455	237
Соус сметанный	40	0,98	2,28	5	45	354
Бутерброд с сыром	35	5,36	5,3	10,23	110	3
Чай с сахаром	200			9,48	39	391
Всего в Ужин	455	27,78	21,73	46,84	649	
Хлеб за день						
Соль	5					
Всего в Хлеб за день	5					
Всего в день	1 830	64,3	65,16	245,58	1 915	

8

Сезон:

лето 24

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба"	185	5,11	6,96	24,01	205	185
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	410	10,53	15,14	51,41	410	
Второй завтрак						
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Салат из свежих огурцов с зел.луком	50	0,38	3,04	1,19	34	13
Борщ со сметаной	180	1,34	2,95	7,53	115	57
Гороховое пюре	110	8,5	2,79	19,48	188	168
Кнели из говядины	70	13,93	8,04	4,06	245	282
Компот из свежей вишни	180	0,29	0,07	21,78	89	372
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	640	29,12	17,61	80,07	801	
Полдник						
Печенье	70	4,94	7,28	15,05	336	
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	401
Всего в Полдник	250	10,16	11,78	22,61	428	
Ужин						
Соте рыбное	120	17,2	8,06	6,85	135	249
Соус томатный с овощами	40	0,83	1,82	4,83	39	349
Запеченный картофель	90	2,17	3,67	11,71	88	151
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	44	393
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	450	22,02	13,89	40,99	345	
Хлеб за день						
Соль	5					
Всего в Хлеб за день	5					
Всего в день	1 855	72,23	58,82	204,88	2 031	

Сезон:

лето 24

Возрастная категория: Сад (с 3 до 7 лет)

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная	175	4,69	5,56	17,71	170	185
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,21	10,25	85	1
Всего в Завтрак	400	10,11	13,74	45,11	375	
Второй завтрак						
Снежок	100	2,9	2,5	4,2	74	401
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	74	
Обед						
салат "Летний"	50	0,58	2,29	3,27	36	16
Суп сборный овощной со сметаной	180	1,85	4,58	8,87	94	75
Мясная запеканка	100	11,87	13,5	1,84	177	224
Соус сметанный с томатом и луком	40	0,79	1,79	3,26	32	355
Компот фруктовый	180			11,8	47	398
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	600	19,77	22,88	55,07	516	
Полдник						
Пирожок с картофелем	90	5,63	10,15	33,62	248	454, 503
Молоко кипяченое	160	4,89	4,35	8,09	91	400
Всего в Полдник	250	10,52	14,5	41,71	339	
Ужин						
Пудинг творожно-яблочный	190	20,26	14,36	15,06	397	238
Соус сладкий	40			22,86	93	362
Чай с молоком	200	2,69	2,83	16,09	109	394
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	450	24,65	17,51	61,41	638	
Хлеб за день						
Соль	5					
Всего в Хлеб за день	5					
Всего в день	1 805	67,95	71,13	207,5	1 942	

Сезон: **лето 24**
 Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Здоровье" молочная с маслом	175	5,29	7,39	18,78	163	185
Какао с молоком и сахаром	200	3,87	3,97	17,15	120	397
Бутерброд с сыром	35	5,36	5,3	10,23	110	3
Всего в Завтрак	410	14,52	16,66	46,16	393	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	45	399
Всего в Второй завтрак	100	0,38		10,28	45	
Обед						
Салат из белокочанной капусты и отварной свеклы	50	0,51	2,22	1,62	43	21
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)с сметаной	180	1,89	3,77	11,99	97	76
Пюре картофельное	130	3,17	4,22	17,17	178	321
Шницель куриный	70	14,9	12,37	4,64	241	312
Компот ягодный	180	0,05	0,01	11,21	45	375
Хлеб пшеничный	25	2,32	0,29	14,1	68	0002
Хлеб ржаной	25	2,36	0,43	11,93	62	0001
Всего в Обед	660	25,2	23,31	72,66	734	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	75	4,88	9,13	37,48	250	453, 469
Бифидок	175	4,23	3,65	6,12	83	401
Всего в Полдник	250	9,11	12,78	43,6	333	
Ужин						
Запеканка из творога "Новая"	190	11,34	8,14	9,31	470	237
Соус молочный сладкий	40	0,92	3,54	5,91	35	354
Чай с молоком	200	2,69	2,83	16,09	109	394
Батон нарезка	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Ужин	450	16,65	14,83	38,71	653	
Хлеб за день						
Соль	5					
Всего в Хлеб за день	5					
Всего в день	1 875	65,86	67,58	211,41	2 158	
Итого		681,2	662,2	2 307,2	20 622	
Среднее за период		68,12	66,22	230,72	2 062	

11