

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детского сада комбинированного вида № 17
"Колокольчик" поселка Малороссийского
муниципального образования Тихорецкий
район



Н.В. Федорова
Н.В. Федорова
Год

**Циклическое двухнедельное меню для детей дошкольного возраста,
находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 8-10,5 часов
(возрастная группа от 1,5 до 3 лет включительно)**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
7.1-130	Каша манная молочная жидкая	130	4,1	2,9	20,5	124,6	0,2
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	335	9,9	6,5	67,7	369,1	0,9
Второй завтрак							
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
	ИТОГО	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
Обед							
3.6-40	Икра морковная	40	0,7	3,0	2,8	41,3	1,0
10.3-180	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,1	5,2	63,5	5,9
12.1-60	Биточки рыбные	60	8,3	3,1	12,0	109,1	0,1
13.5-120	Рагу из овощей	120	1,8	6,4	15,5	127,2	8,2
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	590	15,4	17,2	66,0	478,4	17,1
Полдник							
16.3-90	Оладьи	90	6,6	10,2	48,8	313,7	0,1
11.2-20	Молоко стуженное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
5.11-150	Ряженка	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	260	12,2	15,2	66,0	448,6	1,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	1280	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			37,9 39,3 209,7				
			Б	Ж	У		
ВСЕГО		1280	37,9	39,3	209,7	1338,9	28,9
День 2							
Завтрак							
9.2-150	Залежанка из творога	150	26,4	6,1	47,0	348,5	0,3
11.2-20	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	350	30,2	8,1	85,0	530,6	1,4
Второй завтрак							
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	ИТОГО	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
Обед							
3.2-40	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,6	3,6	1,3	44,6	5,8
10.1-180	Свекольник	180	1,6	3,7	8,4	73,0	3,2
12.5-60	Пудинг из говядины	60	11,5	14,5	0,6	179,3	0,1
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,76	4,16
5.8-150	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,5	83,8	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	590	18,3	26,1	67,6	582,3	13,4
Полдник							
16.2-60	Сдоба	60	4,9	4,0	34,6	193,1	0,0
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	ИТОГО	240	9,94	9,76	43,72	301,22	0,444

№ ТК	ВСЕГО	Прием пищи, наименование блюда	1330	Пищевые вещества			199,1	1432,8	Витамин С, мг	
				Масса порции						Энергетическая ценность, (Ккал)
				Б	Ж	У				
День 3										
Завтрак										
8.1-130		Омлет натуральный	130	11,6	16,6	2,3	205,6	0,3		
3.8-50		Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,4	2,1	2,8	35,5	2,1		
5.1-150		Чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,6	46,7	0,0		
14.1-20		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0		
14.2-10		Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0		
		ИТОГО	360	15,3	18,9	31,8	358,2	2,4		
Второй завтрак										
1.1-95		Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5		
		ИТОГО	95	0,38	0,38	9,88	42,75	9,5		
Обед										
2.2-40		Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,3	0,1	0,9	5,3	2,0		
10.2-180		Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	2,8	5,6	53,1	4,0		
12.3-60		Шницель мясной	60	8,9	7,4	11,7	149,1	0,1		
11.1-25		Соус красный основной	25	0,3	0,6	2,4	16,6	0,2		
13.6-110		Каша гречневая рассыпчатая	110	1,4	5,1	28,2	164,9	0,0		
5.6-150		Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6		
14.1-20		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0		
14.2-20		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0		
		ИТОГО	605	16,3	16,4	71,6	499,5	12,2		
Полдник										
19.1-80		Запеканка манная (рисовая) со свежими плодами	80	3,5	2,4	18,7	110,1	0,5		
18.1-20		Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,3	2,6	13,8	85,0	0,0		
5.4-150		Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8		
		ИТОГО	250	6,8	5,0	47,3	263,0	1,3		

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	1310	Пищевые вещества			1163,4	25,4		
			Масса порции					Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У				
День 4									
Завтрак									
7.2-130	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	130	4,1	3,9	18,4	125,3	0,2		
5.3-150	Какао с молоком	150	1,9	0,3	19,5	88,7	0,5		
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1		
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0		
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0		
	ИТОГО	325	11,7	9,0	53,1	340,1	0,8		
Второй завтрак									
5.11-150	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00		
	ИТОГО	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,0		
Обед									
3.6-40	Икра свекольная	40	0,7	3,0	2,8	41,3	1,0		
10.5-180	Суп из овощей на мясном бульоне	180	1,5	4,4	8,1	78,8	3,8		
12.7-170	Плов из отварной птицы	170	22,6	17,3	26,5	351,9	1,7		
5.5-150	Напиток из шиповника	150	0,5	0,0	17,3	71,2	45,0		
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0		
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0		
	ИТОГО	580	28,0	25,1	74,7	635,1	51,5		
Полдник									
9.5-90	Сырники из творога	90	14,6	3,1	21,4	172,3	0,4		
11.2-20	Молоко стуженное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2		
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6		
	ИТОГО	260	17,5	5,0	35,3	255,0	6,6		
	ВСЕГО	1315	61,5	42,3	169,2	1301,0	59,8		

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак							
6.2-130	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	130	3,6	1,1	12,7	76,0	0,5
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	335	9,365	4,705	59,825	320,505	1,27
Второй завтрак							
1.1-95	Фрукты свежие (бананы)	95	1,4	0,1	20,0	84,6	9,5
	ИТОГО	95	1,4	0,1	20,0	84,6	9,5
Обед							
3.4-40	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	1,8	1,0	22,1	1,2
10.6-180	Рассольник ленинградский	180	1,7	4,3	11,0	89,7	3,1
12.9-100	Печень говяжья по-строгановски	60/40	15,4	14,2	4,9	208,5	10,2
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,76	4,16
5.9-150	Кисель из повидла	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	530	21,7	24,6	82,7	638,4	18,7
Полдник							
16.1-60	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	3,2	3,9	33,5	181,8	0,00
5.11-150	Кефир	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	210	7,4	7,2	39,6	252,7	1,0
	ВСЕГО	1170	39,9	36,6	202,1	1296,2	30,4

ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ		6405,0	237,9	203,0	940,6	6532,2	165,7
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак							
7.1-130	Каша манная молочная жидкая	130	4,1	2,9	20,5	124,6	0,2
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	325	11,9	7,7	50,6	318,6	1,1
Второй завтрак							
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
	ИТОГО	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
Обед							
3.6-40	Икра морковная	40	0,7	3,0	2,8	41,3	1,0
10.8-180	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	180	1,6	4,3	9,3	82,1	3,6
12.5-60	Пудинг из говядины	60	11,5	14,5	0,6	179,3	0,1
13.2-110	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,9	23,0	137,8	0,0
5.8-150	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,5	83,8	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	580	20,8	26,0	76,1	616,1	4,8
Полдник							
6.2-90	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	90	2,5	0,8	8,8	52,6	0,4
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
	ИТОГО	300	14,0	15,6	29,0	310,5	1,6

№ ТК	ВСЕГО	Прием пищи, наименование блюда	1300	47,1	49,7	165,6	1288,0	17,0						
									Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
										Б	Ж	У		
День 7														
Завтрак														
7.3-130		Каша рисовая молочная жидкая	130	3,3	2,9	18,9	114,5	0,8						
5.3-150		Какао с молоком	150	1,9	0,3	19,5	88,7	0,5						
18.1-20		Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,3	2,6	13,8	85,0	0,0						
14.1-20		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0						
14.2-10		Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0						
		ИТОГО	330	8,6	6,1	67,3	358,5	1,3						
Второй завтрак														
5.6-150		Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0						
		ИТОГО	150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0						
Обед														
3.6-40		Икра свекольная	40	0,7	3,0	2,8	41,3	1,0						
10.2-180		Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	2,8	5,6	53,1	4,0						
12.10-60		Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	60	6,8	9,2	7,3	139,1	0,0						
11.1-25		Соус красный основной	25	0,3	0,6	2,4	16,6	0,2						
13.3-120		Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,76	4,16						
5.7-150		Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9						
14.1-20		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0						
14.2-20		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0						
		ИТОГО	615	13,7	20,1	65,4	497,2	11,2						
Полдник														
9.4-90		Вареники ленивые	90	12,7	4,4	13,1	142,2	0,2						
5.11-150		Ряженка	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,0						
8.2-1		Яйцо вареное	48,4	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0						

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
ВСЕГО		1383,4	46,7	39,3	154,9	1163,5	19,7
День 8							
Завтрак							
9.1-150	Пудинг творожный запеченный	150	20,9	5,3	39,5	289,6	0,3
11.2-20	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
5.1-150	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,6	46,7	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
	ИТОГО	340	24,1	7,2	72,4	449,3	0,5
Второй завтрак							
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
	ИТОГО	95	0,4	0,4	9,9	42,8	9,5
Обед							
2.2-40	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,3	0,1	0,9	5,3	2,0
10.7-180	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4,1	3,0	11,3	89,0	2,3
12.2-60	Котлеты рыбные любительские	60	7,3	5,9	4,7	100,9	0,6
13.5-120	Рагу из овощей	120	1,8	6,4	15,5	127,2	8,2
5.9-150	Кисель из повидла	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	590	16,3	15,6	81,4	530,7	13,1
Полдник							
20.1-90	Суфле картофельно-морковное "розовое"	90	3,1	3,2	11,9	88,9	6,0
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
ИТОГО		300	5,7	7,0	23,2	177,5	13,2
ВСЕГО		1325	46,5	30,2	187,0	1200,3	36,3
День 9							
Завтрак							
8.1-130	Омлет натуральный	130	11,6	16,6	2,3	205,6	0,3
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	67,9	0,8
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	360	16,5	20,4	36,0	392,4	2,2
Второй завтрак							
5.11-150	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1
Обед							
3.4-40	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,3	1,8	1,0	22,1	1,2
10.9-180	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,2	2,4	5,3	51,9	3,3
12.8-60	Суфле из цыплят	60	16,1	16,1	1,3	214,4	0,6
13.4-120	Капуста тушеная	120	3,1	4,0	8,4	88,4	21,2
5.5-150	Напиток из шиповника	150	0,5	0,0	17,3	71,2	45,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	590	24,8	24,6	53,3	539,9	71,3
Полдник							
9.6-100	Запеканка из творога с морковью	100	7,5	8,1	8,8	138,4	1,0
11.2-20	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	64,0	0,2
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4

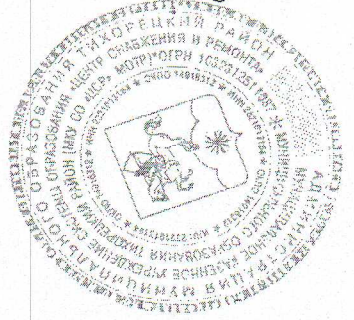
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
ВСЕГО		1400	59,5	63,9	124,4	1313,7	76,2
День 10							
Завтрак							
7.2-130	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	130	4,1	3,9	18,4	125,3	0,2
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	0,9
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	325	10,1	8,7	45,4	299,1	1,2
Второй завтрак							
1.1-95	Фрукты свежие (бананы)	95	1,4	0,1	20,0	84,6	9,5
	ИТОГО	95	1,4	0,1	20,0	84,6	9,5
Обед							
3.2-40	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,6	3,6	1,3	44,6	5,8
10.10-180	Суп картофельный с рыбой	180	6,8	3,2	9,5	94,9	4,0
12.9-100	Печень говяжья по-строгановски	60/40	15,4	14,2	4,9	208,5	10,2
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,76	4,16
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	530	27,4	25,5	63,1	595,0	26,0
Полдник							
16.1-60	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	3,2	3,9	33,5	181,8	0,00
5.11-150	Кефир	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	210	7,4	7,2	39,6	252,7	1,0

ВСЕГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ	6425	239,7	205,5	941,0	6563,9	165,7
ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	6524,2	238,1	212,8	802,0	6066,5	186,4
ВСЕГО за 10 дней	12949,2	477,8	418,3	1742,9	12630,3	352,1
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1294,92	47,8	41,8	174,3	1263,0	35,2

Примечание:

1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.
2. После 1 марта не рекомендуется использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Разработано:
Заместитель директора по питанию МКУ СО "ЦСР" МОТР



Р.М. Зельцман