

"СОГЛАСОВАНО"



**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕДАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ЯРОСЛАВЛЬ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ  
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белок,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,75	3,02	25,39	147,75	
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	1
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
<b>Итого за завтрак</b>	<b>363</b>	<b>10,17</b>	<b>13,76</b>	<b>51,04</b>	<b>368,68</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	20	0,45	1,03	2,84	22,46	54
Суп с макаронными изделиями и курой	160	4,35	1,68	9,51	70,54	111
Ежики мясные со сметанным соусом 60/25 гр.	85	6,60	16,72	7,50	206,89	279
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
<b>Итого за обед</b>	<b>451</b>	<b>13,91</b>	<b>19,57</b>	<b>42,62</b>	<b>402,23</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Сыр(порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Омлет натуральный	140	11,41	15,48	3,45	198,71	14
Ватрушка с повидлом	50	3,98	2,25	32,40	165,77	Фирменное
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	1
Чай без сахара	150	0,08	0,02	0,03	0,61	376
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>375</b>	<b>19,90</b>	<b>21,08</b>	<b>49,07</b>	<b>465,56</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 339</b>	<b>44,73</b>	<b>54,55</b>	<b>157,87</b>	<b>1 301,41</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150	4,20	3,51	15,73	111,28	34
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	1
Кофейный напиток на молоке	150	3,48	3,55	11,24	90,87	379
<b>Итого за завтрак</b>	<b>373</b>	<b>14,69</b>	<b>18,63</b>	<b>40,18</b>	<b>387,12</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	150	1,53	2,57	10,47	71,10	96
Суфле рыбное	50	8,40	6,44	0,68	94,27	400
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Зеленый горошек	20	0,62	0,04	1,30	8,05	306
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,47	0,15	14,42	60,86	388
<b>Итого за обед</b>	<b>536</b>	<b>16,23</b>	<b>13,86</b>	<b>58,00</b>	<b>421,60</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Запеканка творожная с яблоками	120	13,13	12,17	27,12	270,55	
Соус из кураги	20	1,88	0,73	12,85	65,43	626
Чай с низким содержанием сахара	150	0,11	0,01	3,95	18,43	376
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>315</b>	<b>16,99</b>	<b>13,63</b>	<b>56,78</b>	<b>419,83</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 354</b>	<b>48,41</b>	<b>46,62</b>	<b>167,45</b>	<b>1 285,11</b>	

Прим. пища, 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	150	3,63	2,70	21,10	123,19	33
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Какао витаминизированный с молоком	180	4,37	4,82	17,86	132,29	382
<b>Итого за завтрак</b>	<b>373</b>	<b>12,49</b>	<b>17,09</b>	<b>52,23</b>	<b>412,65</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,89	3,74	15,10	109,65	386
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,89</b>	<b>3,74</b>	<b>15,10</b>	<b>109,65</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,22	2,39	5,56	48,61	88
Фрикадельки в соусе 50/50гр.	100	9,14	9,70	11,07	168,09	280
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,62	4,77	29,90	188,99	450
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	-	-	4,49	17,96	348
<b>Итого за обед</b>	<b>546</b>	<b>19,34</b>	<b>16,86</b>	<b>63,04</b>	<b>481,25</b>	
<b>Уплотненный 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	150	4,43	4,89	13,16	114,33	Фирменное
Печенье	18	1,25	4,60	11,45	92,17	
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>413</b>	<b>15,53</b>	<b>29,42</b>	<b>62,98</b>	<b>578,85</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 482</b>	<b>51,25</b>	<b>67,10</b>	<b>193,36</b>	<b>1 582,41</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	150	4,15	3,11	17,09	112,96	36
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
<b>Итого за завтрак</b>	<b>363</b>	<b>9,57</b>	<b>13,85</b>	<b>42,74</b>	<b>333,89</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	160	4,73	6,95	17,53	151,56	108/109
Печень по-сторгоновски 30/30 гр.	60	8,49	6,79	4,87	114,55	255
Макаронные изделия	110	4,60	3,51	29,37	167,42	309
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,32	0,02	13,08	53,71	349
<b>Итого за обед</b>	<b>516</b>	<b>20,53</b>	<b>17,26</b>	<b>76,87</b>	<b>544,84</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Рыба, тушеная с овощами 50/50 гр.	100	8,95	5,52	3,42	99,14	374
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Булочка ванильная	50	4,65	3,60	30,58	173,31	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	376
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>455</b>	<b>18,37</b>	<b>14,52</b>	<b>70,46</b>	<b>486,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 464</b>	<b>48,98</b>	<b>46,14</b>	<b>202,55</b>	<b>1 421,31</b>	

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептур
<b>1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	150	3,90	2,74	17,39	109,85	31
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Кофейный напиток с молоком	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
<b>Итого за завтрак</b>	<b>363</b>	<b>10,01</b>	<b>13,98</b>	<b>43,82</b>	<b>341,10</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,89	3,73	15,10	109,61	386
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,89</b>	<b>3,73</b>	<b>15,10</b>	<b>109,61</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	110	2,35	3,23	6,95	66,24	Фирменное
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
<b>Итого за обед</b>	<b>571</b>	<b>24,32</b>	<b>11,52</b>	<b>48,57</b>	<b>395,28</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Пудинг творожный	120	16,63	10,29	15,11	219,54	222
Печенье	18	1,25	4,60	11,45	92,17	
Фруктовая подлива	20	0,17	-	2,01	8,73	10
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	376
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>308</b>	<b>18,11</b>	<b>14,90</b>	<b>33,08</b>	<b>338,86</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 392</b>	<b>56,33</b>	<b>44,13</b>	<b>140,58</b>	<b>1 184,85</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белок,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептур
<b>2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,92	2,68	16,94	107,57	35
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
<b>Итого за завтрак</b>	<b>363</b>	<b>9,34</b>	<b>13,42</b>	<b>42,59</b>	<b>328,51</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,88	3,74	15,10	109,61	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,88</b>	<b>3,74</b>	<b>15,10</b>	<b>109,61</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми	150	3,52	2,93	11,57	86,73	102
Гуляш мясной из свинины 30/30гр.	60	6,19	17,71	2,71	194,98	тпк
Макаронные изделия отварные	110	4,60	3,51	29,37	167,42	309
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,32	0,15	13,08	53,71	349
<b>Итого за обед</b>	<b>506</b>	<b>17,01</b>	<b>24,29</b>	<b>68,74</b>	<b>560,44</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Омлет натуральный	140	11,41	15,48	3,45	198,71	14
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	392
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>455</b>	<b>16,41</b>	<b>19,33</b>	<b>33,64</b>	<b>374,17</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 474</b>	<b>46,64</b>	<b>60,78</b>	<b>160,08</b>	<b>1 372,71</b>	

Принем 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	150	4,75	3,02	25,39	147,75	38
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Кофейный напиток на молоке	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
<b>Итого за завтрак</b>	<b>363</b>	<b>10,86</b>	<b>14,26</b>	<b>51,82</b>	<b>379,00</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	150	3,52	3,83	6,08	72,85	158
Голубцы ленивые из говядины 120/30гр.	150	13,01	9,95	12,61	192,03	287
Икра свельная	20	0,45	1,03	2,84	22,46	54
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
<b>Итого за обед</b>	<b>506</b>	<b>19,49</b>	<b>14,94</b>	<b>44,30</b>	<b>389,67</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Гуляш "Болоньезе"	50	8,00	4,18	3,65	84,21	Фирменное
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Молочный ванильный напиток	150	4,43	4,89	13,16	114,33	Фирменное
Печенье	18	1,25	4,60	11,45	92,17	
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>373</b>	<b>18,38</b>	<b>19,05</b>	<b>60,22</b>	<b>485,85</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 372</b>	<b>49,24</b>	<b>48,76</b>	<b>168,82</b>	<b>1 311,08</b>	

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	150	4,51	3,15	19,64	124,88	32
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Какао витаминизированный с молоком	180	4,37	4,82	17,86	132,29	382
<b>Итого за завтрак</b>	<b>403</b>	<b>15,89</b>	<b>19,53</b>	<b>50,70</b>	<b>442,15</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный рыбный	170	4,77	1,75	12,00	82,84	97
Рагу из овощей с курой	180	13,27	4,74	18,87	171,23	143
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,47	0,15	14,42	60,86	388
<b>Итого за обед</b>	<b>536</b>	<b>20,88</b>	<b>6,64</b>	<b>57,31</b>	<b>372,54</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Пудинг творожный	120	16,63	10,29	15,11	219,54	222
Плюшка российская	50	4,58	6,79	35,11	219,80	775
Фруктовая подлива	20	0,17	-	2,01	8,73	10
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	376
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>340</b>	<b>21,43</b>	<b>17,09</b>	<b>56,74</b>	<b>466,49</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 429</b>	<b>58,95</b>	<b>43,41</b>	<b>179,90</b>	<b>1 346,12</b>	



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	150	4,20	3,51	15,73	111,28	34
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
<b>Итого за завтрак</b>	<b>363</b>	<b>9,62</b>	<b>14,25</b>	<b>41,38</b>	<b>332,21</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,89	3,74	15,10	109,61	
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3,89</b>	<b>3,74</b>	<b>15,10</b>	<b>109,61</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем и	150	1,25	3,69	8,17	70,93	
Азу из говядины	50	8,77	4,86	2,45	88,59	437
Рис с овощами	110	3,12	4,73	31,69	181,78	450
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	-	-	4,49	17,96	348
<b>Итого за обед</b>	<b>496</b>	<b>15,52</b>	<b>13,27</b>	<b>58,83</b>	<b>416,86</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	150	0,06	0,02	4,51	18,43	392
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>	<b>425</b>	<b>19,81</b>	<b>28,64</b>	<b>55,97</b>	<b>560,84</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 434</b>	<b>48,84</b>	<b>59,90</b>	<b>171,28</b>	<b>1 419,52</b>	

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	150	3,90	2,74	17,39	109,85	31
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Кофейный напиток с молоком	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
<b>Итого за завтрак</b>	<b>363</b>	<b>10,01</b>	<b>13,98</b>	<b>43,82</b>	<b>341,10</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Суп из овощей со свиной и сметаной	160	3,18	7,51	6,96	108,15	99
Рыба, тушеная с овощами 50/50гр.	100	8,95	5,52	3,42	99,14	374
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,18	70
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
<b>Итого за обед</b>	<b>596</b>	<b>17,63</b>	<b>17,85</b>	<b>52,59</b>	<b>441,52</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Запеканка творожная с яблоками	120	13,13	12,17	27,12	270,55	
Соус из кураги	20	0,11	0,01	3,95	16,29	626
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	376
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>315</b>	<b>15,17</b>	<b>12,92</b>	<b>48,44</b>	<b>370,69</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 424</b>	<b>43,56</b>	<b>44,89</b>	<b>160,00</b>	<b>1 218,26</b>	

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

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	496,92	516,27	1 701,89	13442,79
Среднее значение за период	49,69	51,63	170,19	1344,28

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 Дати принт 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лалшиной 2004г.