



Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ЯРОСЛАВЛЬ, 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
1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
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
Итого за завтрак	363	10,17	13,76	51,04	368,68	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
Суп с макаронными изделиями и курой	160	3,48	3,44	9,49	82,84	111
Ежики мясные со сметанным соусом 60/25 гр.	85	7,00	12,70	6,75	182,00	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
Итого за обед	451	13,13	16,29	39,39	369,41	
Уплотнённый полдник						
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	
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
Итого за уплотнённый полдник	375	19,90	21,08	49,07	465,56	
Итого за день	1 339	43,95	51,28	154,65	1 268,60	

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК						
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150	5,59	4,68	20,97	148,37	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
Итого за завтрак	373	16,08	19,80	45,42	424,21	
2-й завтрак						
Фрукт свежий (яблоко)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
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
Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	6,30	71
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
Итого за обед	546	15,79	13,88	57,96	419,85	
Уплотнённый полдник						
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	
Итого за уплотнённый полдник	315	16,99	13,63	56,78	419,83	
Итого за день	1 364	49,36	47,81	172,65	1 320,45	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ СРЕДА						
Завтрак						
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	5,03	5,23	18,13	139,66	382
Итого за завтрак	373	13,14	17,49	52,51	420,02	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,89	3,74	15,10	109,65	386
Итого за 2-й завтрак	150	3,89	3,74	15,10	109,65	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,22	2,39	5,56	48,61	88
Фрикадельки в соусе 50/50гр.	100	1,69	7,16	11,05	115,41	280
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,62	4,77	29,90	188,99	450
Хлеб ржаной йодированный	35	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	-	-	4,49	17,96	348
Итого за обед	546	11,90	14,32	63,02	428,57	
Уплотнённый полдник						
Жаркое по-домашнему со свиной	200	7,81	19,20	25,18	304,75	
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
Молочный ванильный напиток	150	4,43	4,89	13,16	114,33	
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	413	15,61	26,95	65,05	565,17	
Итого за день	1 482	44,53	62,50	195,68	1 523,42	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
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
Итого за завтрак	363	9,57	13,85	42,74	333,89	
2-й завтрак						
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
Суп картофельный с клецками и свиной	160	4,73	6,95	17,53	151,56	108/109
Печень по-сторгоновски 30/30 гр.	60	0,56	5,15	2,52	58,67	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
Итого за обед	516	12,60	15,62	74,51	488,96	
Уплотнённый полдник						
Рыба, тушенная 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
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
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	
Итого за уплотнённый полдник	475	18,51	14,54	70,83	488,25	
Итого за день	1 484	41,19	44,52	200,57	1 367,66	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА						
Завтрак						
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
Итого за завтрак	363	10,01	13,98	43,62	341,10	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Итого за 2-й завтрак	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,19	2,37	14,30	103,31	97
Котлета "Рыжик"	70	9,30	11,60	7,00	180,00	ггк
Капуста тушеная со сметаной	110	2,39	3,23	7,06	66,87	ггк
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
Итого за обед	571	20,39	17,34	51,13	452,51	
Уплотнённый полдник						
Пудинг творожный	120	16,63	10,29	15,11	219,54	222
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Фруктовая подлива	20	0,04	0,01	9,34	37,60	10
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	376
Итого за уплотнённый полдник	308	18,08	12,43	42,45	354,01	
Итого за день	1 422	53,15	48,23	155,53	1 279,15	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,22	3,58	22,59	143,43	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
Итого за завтрак	363	10,65	14,31	48,24	364,36	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,88	3,74	15,10	109,61	
Итого за 2-й завтрак	150	3,88	3,74	15,10	109,61	
Обед						
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	тк
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
Итого за обед	506	17,01	24,29	68,74	560,44	
Уплотнённый полдник						
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
Итого за уплотнённый полдник	455	16,41	19,33	33,64	374,17	
Итого за день	1 474	47,95	61,67	165,73	1 408,57	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК						
Завтрак						
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
Итого за завтрак	363	10,86	14,26	51,82	379,00	
2-й завтрак						
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	150	1,04	3,63	6,04	60,94	158
Голубцы ленивые из говядины 120/30гр.	150	3,07	11,11	13,91	167,91	287
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
Итого за обед	506	6,75	14,89	43,10	333,42	
Уплотнённый полдник						
Гуляш "Болоньезе"	50	8,00	4,18	3,65	84,21	
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Зеленый горошек	20	0,62	0,04	1,30	8,05	
Молочный ванильный напиток	150	4,43	4,89	13,16	114,33	
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	393	19,10	16,62	63,55	480,16	
Итого за день	1 392	37,23	46,27	170,95	1 249,15	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептур
2 НЕДЕЛЯ СРЕДА						
Завтрак						
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	5,03	5,23	18,13	139,66	382
Итого за завтрак	403	16,55	19,94	50,98	449,52	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Суп картофельный рыбный	170	4,77	1,75	12,00	82,84	97
Рагу из овощей с курой	180	3,35	3,94	18,68	123,57	143/гтк
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
Итого за обед	536	10,96	5,85	57,12	324,88	
Уплотнённый полдник						
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	0,04	0,01	9,34	37,60	10
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	392
Итого за уплотнённый полдник	340	21,31	17,09	64,07	495,36	
Итого за день	1 429	49,56	43,02	187,32	1 334,71	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
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
Итого за завтрак	363	9,62	14,25	41,38	332,21	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,89	3,74	15,10	109,61	
Итого за 2-й завтрак	150	3,89	3,74	15,10	109,61	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем и	150	1,25	3,69	8,17	70,93	
Азу из говядины	50	6,17	6,34	1,97	24,17	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
Итого за обед	496	12,92	14,76	58,35	352,45	
Уплотнённый полдник						
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11,45	24,58	13,93	322,75	ттк
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	
Итого за уплотнённый полдник	425	19,81	28,64	55,97	560,84	
Итого за день	1 434	46,23	61,38	170,80	1 355,11	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА						
Завтрак						
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
Итого за завтрак	363	10,01	13,98	43,82	341,10	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
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
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
Итого за обед	596	17,61	17,85	52,63	441,57	
Уплотнённый полдник						
Залезанка 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
Кисель из ягод	150	0,01	0,03	15,43	62,28	350
Батон йодированный	25	3,95	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	315	17,20	12,93	59,35	414,55	
Итого за день	1 424	45,57	44,90	170,95	1 262,17	

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	458,71	511,59	1 744,83	13368,97
Среднее значение за период	45,87	51,16	174,48	1336,90

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.