

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ОРЕНБУРГА, 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 пшенная молочная	150	6,33	3,46	31,20	181,25	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
Итого за завтрак	335	10,86	10,58	57,13	367,19	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,38	37,75	33
Суп картофельный с бобовыми	150	3,61	2,68	11,80	85,70	81
Котлеты рубленые	50	7,28	9,24	4,73	131,17	282
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,44	4,42	28,25	170,52	205
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398
Итого за обед	565	19,28	20,25	76,72	566,18	
Полдник						
Кефир	175	5,10	5,62	7,03	99,08	401
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
Итого за полдник	200	6,97	8,57	25,75	208,03	
Ужин						
Запеканка из творога со сметаной	170	27,26	21,13	23,38	392,68	237
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
Итого за ужин	400	29,63	22,03	48,82	512,03	
Итого за день	1 650	67,49	61,58	223,56	1 718,39	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Каллорийность,г	№ из сборника рецептур
1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК						
Завтрак						
Каша манная молочная	150	5,47	2,62	29,65	164,01	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Какао с молоком	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
Сыр (порциями)	7	1,84	1,88	0,25	25,28	7
Итого за завтрак	337	12,50	8,43	57,63	356,38	
2-й завтрак						
Фрукт свежий(яблоко)	150	0,60	0,60	14,79	67,01	368
Итого за 2-й завтрак	150	0,60	0,60	14,79	67,01	
Обед						
Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,36	8.10
Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02	57
Плов из птицы	160	18,86	8,28	30,74	272,88	492
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Итого за обед	540	23,19	11,38	63,15	447,76	
Полдник						
Кисель плодово-ягодный	180	0,02		25,87	103,58	648
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
Итого за полдник	205	1,90	2,95	44,60	212,53	
Ужин						
Суфле из рыбы	60	9,84	5,90	2,58	102,82	268/353
Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
Итого за ужин	410	14,83	10,93	45,62	340,13	
Итого за день	1 642	53,02	34,29	225,79	1 423,81	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ СРЕДА						
Завтрак						
Каша овсяная молочная	150	6,69	4,54	28,87	183,11	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,39	10,53	73,20	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
Итого за завтрак	335	11,37	11,70	54,87	370,26	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,30	34,10	45
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	175	5,06	1,78	11,41	81,86	83/124
Печень, тушенная в соусе	60	10,78	7,19	6,00	131,83	439/512
Каша гречневая рассыпчатая	120	7,22	5,78	32,60	211,29	508/3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Итого за обед	585	26,66	17,28	87,22	611,06	
Полдник						
Оладьи с маслом	75	6,14	9,84	31,13	237,67	733
Какао с молоком	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
Итого за полдник	225	9,08	12,91	43,44	326,26	
Ужин						
Зелёный горошек	15	0,47	0,03	0,98	6,04	8.18
Макароны, запеченные с сыром	155	7,40	7,30	40,40	256,94	207
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393
Итого за ужин	400	10,38	8,26	67,06	384,13	
Итого за день	1 695	58,24	50,30	267,74	1 756,65	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
Каша "Дружба "	150	4,72	2,99	25,34	147,18	278
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Сыр (порциями)	7	1,84	1,88	0,25	25,28	7
Итого за завтрак	337	11,06	8,09	51,47	322,97	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,38	37,75	33
Рассольник ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Жаркое по-домашнему	170	15,86	16,25	21,53	295,82	276
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Итого за обед	550	20,60	21,88	58,80	514,54	
Полдник						
Чай с сахаром	150	0,16	0,04	8,04	33,16	392
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
Итого за полдник	200	3,93	8,08	38,57	242,73	
Ужин						
Биточки рыбные	60	6,99	3,67	5,65	83,55	388
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Рис отварной с овощами	120	2,97	4,41	29,69	170,32	315
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
Итого за ужин	425	12,56	9,76	61,76	385,09	
Итого за день	1 662	48,90	47,97	225,75	1 530,28	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	4,57	14,44	115,93	93
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
Итого за завтрак	335	8,80	11,69	40,36	301,88	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,36	8.10
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Котлеты рубленные из птицы	50	9,14	2,65	4,87	79,86	305
Пюре гороховое	120	13,47	4,83	28,14	209,94	317
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Итого за обед	565	27,29	11,26	74,25	507,54	
Полдник						
Кефир	180	5,24	5,78	7,22	101,84	401
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12,18
Итого за полдник	205	7,12	8,73	25,95	210,79	
Ужин						
Омлет натуральный	90	8,87	15,13	1,65	178,28	215
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,90	24,14	8,18
Молоко кипяченое	200	5,82	6,42	9,43	118,82	400
Итого за ужин	400	20,30	23,12	40,68	452,09	
Итого за день	1 655	64,27	54,96	196,39	1 537,25	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Каша пшенная молочная	150	6,33	3,46	31,20	181,25	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
Итого за завтрак	335	10,86	10,58	57,13	367,19	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,38	37,75	33
Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,40	10,48	59,62	80
Гуляш из отварного мяса	60	8,27	8,84	2,15	121,20	277
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,44	4,42	28,25	170,52	205
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Итого за обед	560	17,52	17,59	78,18	541,05	
Полдник						
Кефир	175	5,10	5,62	7,03	99,08	401
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
Итого за полдник	200	6,97	8,57	25,75	208,03	
Ужин						
Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком	170	18,70	15,88	28,50	331,69	240
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
Итого за ужин	400	21,07	16,78	53,94	451,04	
Итого за день	1 645	57,17	53,67	230,15	1 632,27	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК						
Завтрак						
Каша манная молочная	150	5,47	2,62	29,65	164,01	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Какао с молоком	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
Итого за завтрак	335	10,69	10,45	57,43	366,55	
2-й завтрак						
Фрукт свежий(яблоко)	150	0,60	0,60	14,79	67,01	368
Итого за 2-й завтрак	150	0,60	0,60	14,79	67,01	
Обед						
Салат Степной	40	0,60	4,07	3,20	51,86	25
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,73	1,45	12,49	69,89	82
Плов из птицы	160	18,86	8,28	30,74	272,88	492
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398
Итого за обед	540	24,35	14,49	74,01	523,81	
Полдник						
Булочка творожная	50	6,09	2,97	26,53	157,17	483
Кефир	150	4,39	4,84	6,05	85,32	401
Итого за полдник	200	10,48	7,81	32,58	242,49	
Ужин						
Печень, тушенная в соусе	60	10,78	7,19	6,00	131,83	439/512
Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
Итого за ужин	410	15,77	12,22	49,04	369,15	
Итого за день	1 635	61,89	45,57	227,85	1 569,00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ СРЕДА						
Завтрак						
Каша овсяная молочная	150	6,69	4,54	28,87	183,11	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Сыр (порциями)	7	1,84	1,88	0,25	25,28	7
Итого за завтрак	337	13,03	9,64	55,00	358,89	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,36	8.10
Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02	57
Котлеты рубленые	50	7,28	9,24	4,73	131,17	282
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,44	4,42	28,25	170,52	205
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Кисель плодово-ягодный	150	0,02		21,56	86,32	648
Итого за обед	565	16,16	17,41	77,58	531,59	
Полдник						
Молоко кипяченое	180	5,29	5,84	8,57	107,98	400
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
Итого за полдник	205	7,17	8,79	27,30	216,93	
Ужин						
Омлет с картофелем	190	11,07	15,57	19,58	262,76	218
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
Итого за ужин	420	13,44	16,47	45,02	382,11	
Итого за день	1 677	50,55	52,46	220,04	1 554,47	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Каллорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	6,14	2,62	32,20	176,91	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Какао с молоком	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
Итого за завтрак	335	11,36	10,45	59,98	379,45	
2-й завтрак						
Фрукт свежий(яблоко)	150	0,60	0,60	14,79	67,01	368
Итого за 2-й завтрак	150	0,60	0,60	14,79	67,01	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	40	0,45	2,07	4,73	39,37	35
Рассольник ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Биточки рыбные	60	6,99	3,67	5,65	83,55	388
Соус томатный	15	0,15	0,91	1,09	13,15	587
Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
Итого за обед	575	14,56	13,84	73,18	475,49	
Полдник						
Кефир	150	4,39	4,84	6,05	85,32	401
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
Итого за полдник	200	8,16	12,88	36,58	294,89	
Ужин						
Икра кабачковая	40	0,48	0,04	2,40	11,88	7.46
Птица ,тушеная в соусе с овощами	180	12,64	2,68	19,17	151,37	302/355
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
Итого за ужин	450	15,49	3,62	47,01	282,61	
Итого за день	1 710	50,18	41,40	231,54	1 499,45	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Каллорийность,г	№ из сборника рецептов
--------------------------------	----------------	---------	--------	------------	-----------------	------------------------

2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

Завтрак						
Каша "Дружба "	150	4,72	2,99	25,34	147,18	278
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
Итого за завтрак	335	9,25	10,12	51,27	333,13	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,52	2,08	3,46	34,67	22
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Суфле из отварного мяса с рисом	60	13,05	13,39	3,04	184,81	279
Каша гречневая рассыпчатая	120	7,22	5,78	32,60	211,29	508/3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
Итого за обед	560	24,74	24,33	68,48	591,78	
Полдник						
Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96	460
Кефир	150	4,39	4,84	6,05	85,32	401
Итого за полдник	200	8,34	13,04	36,89	298,28	
Ужин						
Салат из свеклы с черносливом	40	0,57	2,06	6,66	47,42	28
Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,80	6,60	21,23	159,49	151/354
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кисель плодово-ягодный	150	0,02		21,56	86,32	648
Итого за ужин	370	6,64	9,52	64,86	371,74	
Итого за день	1 615	49,72	57,16	236,65	1 659,88	

ИТОГО ПО МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	564,80	499,80	2299,90	15956,80
Среднее значение за период	56,48	49,98	229,99	1595,68

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.