

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ № 8 "Алёнушка"

г. Тихорецка

от 23.04.2021 № 152



Заведующий

С.Г.Воронцова

Циклическое двухнедельное меню для детей дошкольного возраста, находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 8-10,5 часов (возрастная группа от 3 до 7 лет включительно)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	6,3	4,5	31,6	191,7	0,3
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
18.2-45	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,2	2,2	30,8	155,7	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	470	14,0	7,1	103,2	539,2	1,2
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
3.6-60	Икра морковная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	70,6	6,6
12.1-80	Биточки рыбные	80	11,1	4,1	16,0	145,4	0,1
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,3	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	720	20,0	21,9	83,1	607,9	20,7
Полдник							
16.3-120	Оладьи	120	8,8	13,6	65,1	418,2	0,2
11.2-25	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.11-180	Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	325	15,6	19,7	86,3	583,3	1,6
	ВСЕГО	1615	50,1	49,1	283,0	1775,4	33,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин- С, мг
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак							
9.2-170	Запеканка из творога	170	29,9	6,9	53,3	395,0	0,3
11.2-25	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	14,1	57,2	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	420	35,0	9,4	104,2	642,5	1,6
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							
3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,9	5,4	2,0	66,9	8,7
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,12	3,6
12.6-220	Жаркое по-домашнему	220	21,1	18,3	16,8	316,6	0,2
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,6	100,6	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	710	27,6	28,3	77,8	681,5	12,7
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	9,9	9,8	43,7	301,2	0,4
	ВСЕГО	1520	74,1	47,6	228,5	1643,9	20,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.8-50	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,4	2,1	2,8	35,5	2,1
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	425	18,0	21,6	42,3	439,0	2,4
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45	10
Обед							
2.2-60	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,4	8,0	3,0
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59	4,4
12.3-80	Шницель мясной	80	11,9	9,9	15,6	198,8	0,1
11.1-30	Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,9	19,9	0,2
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	6,9	38,5	224,8	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	720	20,9	21,3	92,5	645,5	13,7
Полдник							
19.1-100	Запеканка манная (рисовая) со свежими плодами	100	4,3	3,0	23,4	137,6	0,6
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	1,9	4,0	20,6	127,4	0,0
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
	ИТОГО	310	8,8	7,0	61,8	346,6	1,5
	ВСЕГО	1555	48,1	50,2	207,0	1476,1	27,7

№, ТК блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак							
7.2-200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,3	6,0	28,3	192,7	0,3
5.3-180	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	0,6
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	440	15,2	11,3	74,7	465,1	1,0
Второй завтрак							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
Обед							
3.6-60	Икра свекольная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5
10.5-200	Суп из овощей на мясном бульоне	200	1,7	4,9	9	87,6	4,2
12.7-200	Плов из отварной птицы	200	26,6	20,4	31,2	414,0	2,0
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,6	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	690	33,4	30,2	90,2	765,3	61,7
Полдник							
9.5-100	Сырники из творога	100	16,2	3,4	23,8	191,4	0,4
11.2-25	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	ИТОГО	275	19,5	5,7	40,5	290,1	6,7
	ВСЕГО	1585	73,2	51,1	212,7	1605,7	70,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак							
6.2-200	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,5	1,7	19,5	116,9	0,8
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
18.2-45	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,2	2,2	30,8	155,7	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	470	13,2	4,3	91,1	464,4	1,7
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
	ИТОГО	100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
Обед							
3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2	1,8
10.6-200	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,8	12,2	99,7	3,4
12.9-130	Печень говяжья по-строгановски	80/50	16,7	15,4	5,4	227,4	11,1
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.9-180	Кисель из повидла	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	640	24,7	28,4	100,0	753,6	21,6
Полдник							
16.1-60	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	3,2	3,9	33,5	181,8	0,00
5.11-180	Кефир	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	240	8,2	7,9	40,8	266,9	1,2
	ВСЕГО	1450	47,6	40,7	252,9	1573,9	34,5
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	7725,0	293,0	238,7	1184,2	8074,8	186,9

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак							
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	6,3	4,5	31,6	191,7	0,3
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	440	15,5	9,4	72,5	439,2	1,3
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
3.6-60	Икра морковная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5
10.8-200	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	1,8	4,8	10,3	91,2	4,0
12.4-70	Гуляш из говядины	70	11,3	12,1	2,2	163,6	0,4
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9	0,0
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	24,6	100,6	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	710	23,5	27,1	97,7	721,6	6,0
Полдник							
6.2-170	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	170	4,7	1,4	16,6	99,4	0,7
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	14,1	57,2	1,0
	ИТОГО	315	15,1	16,8	32,7	340,4	1,8
	ВСЕГО	1565	54,5	53,8	213,2	1546,1	19,1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак							
7.3-200	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	4,5	29,1	176,1	1,2
5.3-180	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	0,6
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	1,9	4,0	20,6	127,4	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	455	12,3	9,2	96,1	520,2	1,8
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							
3.6-60	Икра свекольная	60	1,1	4,5	4,2	62,0	1,5
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59	4,4
12.10-80	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	80	9,1	12,3	9,7	185,5	0,0
11.1-30	Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,9	19,9	0,2
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,3	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	750	17,8	26,3	81,7	634,5	13,6
Полдник							
9.4-100	Вареники ленивые	100	14,1	4,9	14,5	158,0	0,2
5.11-180	Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
8.2-1	Яйцо вареное	48,4	6,1	5,2	0,3	76,0	0,0
	ИТОГО	280	19,1	8,8	21,8	243,1	1,4
	ВСЕГО	1635	50,7	44,5	202,4	1416,5	22,8

№-ТК блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак							
9.1-170	Пудинг творожный запеченный	170	23,7	6,0	44,8	328,2	0,3
11.2-25	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
	ИТОГО	400	27,6	8,4	82,7	513,2	0,6
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обед							
2.2-60	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,4	8,0	3,0
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	98,9	2,5
12.2-80	Котлеты рыбные любительские	80	9,7	7,8	6,2	134,5	0,8
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.9-180	Кисель из повидла	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	720	20,6	19,6	99,5	656,5	16,5
Полдник							
20.1-100	Суфле картофельно-морковное "розовое"	100	3,4	3,6	13,2	98,8	6,7
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,8	18,7	6
	ИТОГО	320	6,6	7,4	32,4	227,3	13,9
	ВСЕГО	1540	55,2	35,8	225,1	1442,0	41,0

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак							
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,8	81,5	0,9
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	425	19,6	23,0	47,1	477,5	2,4
Второй завтрак							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
Обед							
3.4-60	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	2,7	1,5	33,2	1,8
10.9-200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7	3,7
12.8-70	Суфле из цыплят	70	18,6	18,6	1,5	247,4	0,7
13.4-150	Капуста тушеная	150	3,9	5,0	10,5	110,5	26,5
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,6	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	710	29,4	29,4	65,3	650,6	86,7
Полдник							
9.6-110	Запеканка из творога с морковью	110	8,3	8,9	9,7	152,2	1,1
11.2-25	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	80,0	0,3
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	ИТОГО	315	15,1	16,8	32,7	340,4	1,8
	ВСЕГО	1630	69,1	73,2	152,4	1553,5	92,1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак							
7.2-200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,3	6,0	28,3	192,7	0,3
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,3	0,0	14,1	57,2	1,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,1	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	440	13,2	10,9	65,5	415,9	1,5
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
	ИТОГО	100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
Обед							
3.2-60	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,9	5,4	2,0	66,9	8,7
10.10-200	Суп картофельный с рыбой	200	7,6	3,6	10,6	105,4	4,4
12.9-130	Печень говяжья по-строгановски	80/50	16,7	15,4	5,4	227,4	11,1
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,3	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,1	9,8	42,8	0,0
	ИТОГО	640	31,1	30,1	76,7	707,8	31,7
Полдник							
16.1-60	Пирожки, печенные из сдобного теста	60	3,2	3,9	33,5	181,8	0,00
5.11-180	Кефир	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	240	8,2	7,9	40,8	266,9	1,2
	ВСЕГО	1420	54,0	49,0	204,0	1479,6	44,4

	ВСЕГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ	7725	293,0	238,7	1184,2	8074,8	186,9
	ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	7790	283,5	256,2	997,1	7437,7	219,4
	ВСЕГО за 10 дней	15515	576,5	494,9	2181,2	15512,5	406,3
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1551,5	57,6	49,5	218,1	1551,2	40,6

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.

Начальник отдела дошкольного образования

Е.В. Костюченко

Е.В. Костюченко