

Согласовано:

Главный государственный
санитарный врач Краснодарского края в
Славянском, Красноармейском,
Калининском районах

С.А.Осмоловский
_____ 2014 г.

Утверждаю:

Начальник Управления образования
администрации муниципального
образования Красноармейский
район

И.Б.Ватлин
_____ 2014 г.

Примерное десятидневное цикличное меню

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

Недели Дни	Прием пищи	Наименование блюд	Выход порций, г.,мл.	Химсостав, г.			Энергет. ценность ккал.	Витамин С, мг	№ рецептуры	% суточн. калор.
				Ж	Б	У				
1 неделя		вариант 1(без молока)								
день 1	Завтрак	Каша жидкая "Дружба" с м/сл.	200	3,57	5,47	24,88	165,55	17,92	б/н	
		Какао на сгущ. молоке	200	3	3,5	24,3	136,4	0,4	694	
		Хлеб пшеничный или батон	20	1,53	0,6	10,03	51,8	0	б/н	
		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	96	
		итого объём	425	10,84	12,2	52,28	358,89	18,32	20	
		вариант 2 (с молоком)								
		Каша "Дружба" жидкая на 0,5 молоке	200	5,04	5,84	25,65	175,37	0,43	84	
		Какао с молоком	200	3	2,7	18,2	105,8	0,6	693	
		Хлеб пшеничный или батон	20	1,53	0,6	10,03	51,8	0	б/н	
		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	96	
		итого объём	425	10,41	11,98	52,91	357,88	1,03	20	
	2-й завтрак	Сок фруктовый	180	0,75	0	18,3	76,2	5,1	707	
		итого объём	605							
	Обед	Суп с крупой и томатом	200	2,75	4,67	15,24	113,25	12,51	б/н	
		Жаркое по-домашнему	225	17,23	17,92	31,89	355,77	30,95	276	

		Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,04	77,70	0,00	бн	
		Хлеб ржаной или рж.-пшен.	38	2,508	0,456	12,996	68,78	0	бн	
		Компот из сушеных фруктов	200	0,7	0	13,8	107,5	0	376	
		итого объём	693	16,87	18,10	78,47	544,82	43,46		30,27
	Полдник	Морковь тёртая с сахаром	60	0,75	0,057	1,38	31,38	0,64	41	
		Батон	20	1,53	0,6	10,03	51,8	0	б/н	
		Кулебяка с капустой	120	8,3	10,1	46,5	313,1	13,1	742	
		Чай с сахаром	200	0,06	0	9,33	35,66	0,12	392	
		итого объём	400	10,86	12,1	51,83	363,78	13,22		20,21
		За весь день	1698	39,32	42,4	200,88	1350,67	39,05		75,04
день 2	Завтрак	Каша манная молочн. жидк. на цельн. мол.(вар.2 на 0,5 мол.)	200	4,91	5,60	23,64	164,25	0,60	б/н	
		Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,60	19,50	109,90	0,60	395	
		Хлеб пшеничный или батон	20	1,53	0,60	10,03	51,80	0,00	б/н	
		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	96	
		итого объём	425,00	10,58	12,43	52,23	361,62	1,20		20,09
	2-й завтрак	Напиток кисломол.	180	5,22	4,5	7,38	96	0,552	401	5,33
		итого объём	605							
	Обед	Суп с макар. изд.	200	2,40	3,19	17,02	106,46	6,41	38	
		Котлета рыбная	80	11,206	4,9322	9,4157	126,693	8,27	135	
		или котлета рыбная Любительская	80							
		Пюре картофельное	150	3,26	4,92	23,30	149,37	21,83	520	
		соус томатно-сметанный	40	0,5645	2,1205	2,8925	33,36	1,09	бн	
		Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,53	64,75	0	бн	
		Хлеб ржаной или рж.-пшен.	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	бн	
		Компот из свеж.плод. или ягод	200	0,16	0	0,05	46,4	4,53	373	
		итого объём	725,00	16,23	18,07	78,34	539,29	15,29		30,0
	Полдник	Сырники из твор. запеч. с повидлом	95	17,53	13,54	48,79	386,86	0,53	129	
		или вареники ленивые с масл. слив.	110	16,5	11,09	415,6	348,33	0,3	116	
		Молоко кипяч.	200	5,6	5	9,4	104	1,27	400	
		итого объём	295	10,82	12,44	51,99	363,46	1,8		20,19
		За весь день	1625,00	42,85	47,44	189,94	1360,37	38,84		75,58
день 3	Завтрак	Омлет с сыром	90	10,6035	12,8975	2,7595	169,915	0,37	115	
		Икра овощн. конс.	30	0,36	1,8	1,94	24,75	1,11	101	
		Хлеб пшеничный или батон	20	1,53	0,60	10,03	51,80	0,00	бн	
		Какао с молоком	200	3	2,7	18,2	105,8	0,6	693	
		итого объём	340	10,656	12,223	53,63	362,12	2,08		20,12
	2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	17,05	368	3,75

		итого	490							
	Обед	Борщ кубанский красный	200	3,11	5,36	16,32	128,8	36,55	б/н	
		Гуляш из отв. говяд.	90	16,06	15,79	3,18	218,89	2,43	152	
		Каша ячневая жидкая	150	3,71	3,86	18,89	127,07	0	б/н	
		Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,53	64,75	0	бн	
		Хлеб ржаной или рж.-пшен.	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	бн	
		Сок фрукт.	200	1	0	24,4	101,6	6,8	707	
		итого объём	695,00	16,61	18,53	78,69	538,39	45,78		29,9
	Полдник	Булочка "Домашняя"	60	4,8611	10,2426	34,8891	251,917	0,11	274	
		Овощи тушеные с рисом	150	2,93	17,32	10,55	116,4	29,44	226	
		Хлеб пшеничный	20	1,53	0,60	10,03	51,80	0,00	бн	
		Компот из сушеных фруктов	200	0,7	0	13,8	107,5	0	376	
		итого объём	430,00	10,02	12,16	52,97	362,62	29,55		20,15
		За весь день	1615,00	37,89	43,51	199,99	1330,63	38,88		73,92
день 4	Завтрак	Пудинг из твор-ман.. запеч. с повидл	90	16,226	13,1715	33,434	314,94	0,36	235	
		Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	19,5	109,9	0,6	395	
		Хлеб пшеничный или батон	20	1,53	0,60	10,03	51,80	0,00	бн	
		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	96	
		итого объём	315,00	10,90	12,00	53,03	358,73	0,96		20
	2-й завтрак	Напиток кисломол.	180	5,22	4,5	7,38	96	0,552	401	5,33
		итого объём	495,00							
	Обед	Суп овощной со смет.	200	5,80	5,00	8,20	106,67	15,93	б/н	
		Котлета домашняя	90	12,67	15,62	12,80	243,13	0,85	271	
		Капуста тушеная	180	9,428	0,516	31,83	165,37	102,99	б/н	
		Хлеб пшеничный	25	1,92	0,75	12,53	64,75	0	бн	
		Хлеб ржаной или рж.-пшен.	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0	бн	
		Кисель из фрукт.свежих	200	0,2	0	20,9	80,6	3,3	378	
		итого объём	725,00	15,99	18,65	78,47	539,69	123,07		30,0
	Полдник	Рыба по-польски	120	1,128	6,06	9,49	93,32	7,57	б/н	
		Салат из свеклы	100	1,45	5,09	9,67	85,55	9,7	33	
		Хлеб ржаной	21,5	1,419	0,258	7,353	38,915	0	б/н	
		Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,33	35,66	0,12	392	
		итого объём	441,5	10,92	12,38	52,00	359,87	17,39		20,0
		За весь день	1661,50	43,03	47,53	190,88	1354,29	37,95		75,24
день 5	Завтрак	Каша пшенная жидк. на цельном мол.(вар.2- на 0,5 мол.)	200	4,92	5,98	20,3	154,49	0,54	93	
		Какао с молоком	200	3	2,7	18,2	105,8	0,6	693	
		Хлеб пшеничный или батон	20	1,53	0,60	10,03	51,80	0,00	бн	

		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	96	
		итого объём	425,00	10,49	12,91	54,59	360,89	1,14		20,05
	2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	87,5	17,05	368	5
		итого объём	575,00							
	Обед	Свекольник	200	3,73	4,61	27,06	118,19	14,95	34	
		Плов из отварной птицы	180	22,47	24,42	37,15	460,38	4,14	180	
		Горошек зелен. конс.	30	0,96	0,06	1,95	12,00	5,00	198	
		Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,04	77,70	0,00	бн	
		Хлеб ржаной или рж.-пшен.	38	2,508	0,456	12,996	68,78	0	бн	
		Компот из свеж.плод. или ягод	200	0,16	0	0,05	46,4	4,53	373	
		итого объём	678	16,778	18,822	79,394	541,082	28,62		30,06
	Полдник	Зразы или запек. картоф. с овощ.	120	4,47	5,43	22,91	156,90	21,75	бн	
		соус томатный	40	0,5025	1,1265	3,2365	25,1	1,355	бн	
		Хлеб пшеничный	20	1,53	0,60	10,03	51,80	0,00	бн	
		Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,33	35,66	0,12	392	
		Изделие конд. мучное	50	2,95	2,35	37,5	183	0	бн	
		итого объём	390,00	10,30	12,51	51,78	361,41	6,25		20,08
		За весь день	1643,00	38,17	44,84	200,46	1350,88	38,58		75,05
2 неделя		вариант 1(без молока)								
день 6	Завтрак	Шарлотка	200	3,93	7,93	53,87	304,77	5,87	б/н	
		Какао на сгущ. молоке	200	3	3,5	24,3	136,4	0,4	694	
		Хлеб пшеничный или батон	20	1,53	0,6	10,03	51,8	0	б/н	
		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	96	
		итого объём	425	10,76	12,31	52,04	358,93	6,27		19,9
		вариант 2 (с молоком)								
		Каша рисовая молочная жидк. на 0,5 мол.	200	4,25	5,6	24,34	164,65	0,6	б/н	
		Какао с молоком	200	3	2,7	18,2	105,8	0,6	693	
		Хлеб пшеничный или батон	20	1,53	0,6	10,03	51,8	0	б/н	
		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	96	
		итого объём	425	10,31	12,47	51,98	359,48	6,13		20,0
	2-й завтрак	Сок фрuckt.	180	0,75	0	18,3	76,2	5,1	707	5
		итого объём	605							
	Обед	Суп гороховый с гренками	200	8,57	5,82	33,39	150,35	7,80	бн	
		Картофельная запеканка с мясом 1	150	18,7289	21,5635	24,4765	370,332	21,78	157	
		соус томатный 1	40	0,5025	1,1265	3,2365	25,1	1,355	бн	
		Голубцы ленивые 2	150	17,3837	16,8811	10,4852	263,689	41,22	298	
		соус томатный 2	40	0,5025	1,1265	3,2365	25,1	1,355	бн	

		Хлеб пшеничный	20	1,53	0,60	10,03	51,80	0,00	бн	
		Хлеб ржаной или рж.-пшен.	14,5	0,957	0,174	4,959	26,245	0	бн	
		Компот из свеж.плод. или ягод	200	0,16	0	0,05	46,4	4,53	373	
		итого объём	624,5	16,455	18,248	78,14	542,26	18,465		30,13
	Полдник	Суп молочный с макар. изд.	200	12,72	15,48	3,31	203,9	0,54	44	
		Хлеб пшеничный или батон	20	1,53	0,60	10,03	51,80	0,00	бн	
		Пирожок со свеж. яблоком	60	3,7	4,1	37,6	200,5	0,26	294	
		Чай с молоком	200	2,97	2,5	18,04	103,48	0,76	394	
		итого объём	480	10,69	12,98	52,35	360,17	3,3		20,01
		За весь день	1709,5	38,655	43,538	200,83	1349,97	33,135		75,00
день 7	Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидк на 0,5 мол.	200	4,92	5,98	20,30	154,49	0,54	93	
		Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,60	19,50	109,90	0,60	395	
		Хлеб пшеничный или батон	20	1,53	0,60	10,03	51,80	0,00	б/н	
		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	96	
		итого объём	425	10,60	12,80	52,29	358,28	1,14		19,90
	2-й завтрак	Напиток кисломол.	180	5,22	4,5	7,38	96	0,552	401	5,33
		итого объём	605							
	Обед	Суп картофельный со смет.	200	1,51	5,77	9,97	97,01	9,56	133	
		Пельмени мясные отварные 2	205	21,6365	21,1633	41,0331	444,743	0,72	440	
		Тефтели 1	100	9,6	8,5	8,5	151	1,18	463	
		Капуста тушенная 1	180	9,428	0,516	31,83	165,37	102,99	б/н	
		Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,04	77,70	0,00	бн	
		Хлеб ржаной или рж.-пшен.	25	1,65	0,3	8,55	45,25	0	бн	
		Сок фрукт.	200	1	0	24,4	101,6	6,8	707	
		итого объём	735	16,56	18,28	78,59	541,43	12,29		30,08
	Полдник	Пирог "Восточный"	120	15,35	13,64	39,61	342,39	0,34	бн	
		Молоко кипяч.	200	5,6	5	9,4	104	1,27	400	
		итого объём	320	10,76	12,58	52,14	363,91	1,61		20,22
		За весь день	1660	43,14	48,161	190,4	1359,615	37,502		75,53
день 8	Завтрак	Омлет со сметаной	75	9,44	9,98	2,30	131,86	0,24	110	
		Икра овощн. конс.	30	0,36	1,8	1,94	24,75	1,11	101	
		Какао с молоком	200	3	2,7	18,2	105,8	0,6	693	
		Хлеб пшеничный или батон	20	1,53	0,60	10,03	51,80	0,00	б/н	
		Сыр	15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,11	97	
		итого объём	340,00	10,49	12,97	52,63	361,11	2,06		20,06
	2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	17,05	368	3,75
		итого объём	490							

	Обед	Борщ Украинский	200	3,49	5,35	19,21	136,37	36,31	б/н	
		Рыба с томатом с овощами	90	9,3528	4,5078	3,2485	90,299	3,9	144	
		Пюре картофельное	150	3,26	4,92	23,30	149,37	21,83	520	
		Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,04	77,70	0,00	бн	
		Хлеб ржаной или рж.-пшен.	25	2,84	0,52	14,74	78,02	0,00	бн	
		Компот из сушеных фруктов	200	0,7	0	13,8	107,5	0	376	
		итого объём	695,00	16,26	18,27	78,39	540,27	37,91		30,02
	Полдник	Изд. колб. отварные	50	5,668	10,348	0,312	117,156	0	294	
		Макароны отварные	155	5,2455	5,982	34,569	215,4	0	394	
		Хлеб ржаной или рж.-пшен.	20	2,28	0,41	11,79	62,41	0,00	бн	
		соус томатный	40	0,5025	1,1265	3,2365	25,1	1,355	бн	
		Чай с молоком	200	2,97	2,5	18,04	103,48	0,76	394	
		итого объём	465	10,82	13,36	56,92	379,48	2,12		21,08
		За весь день	1650,00	38,17	45,20	202,64	1348,36	39,92		74,91
день 9	Завтрак	Каша ячневая мол. жидк. на цельн. молоке (вар. 2 на 0,5 мол.)	200	5,37	6,06	22,48	165,65	0,6	б/н	
		Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,60	19,50	109,90	0,60	395	
		Хлеб пшеничный или батон	20	1,53	0,60	10,03	51,80	0,00	б/н	
		сыр	12	2,76	3,48	0,00	43,20	0,08	97	
		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	96	
		итого объём	437	10,84	12,89	52,07	362,88	1,20		20,2
	2-й завтрак	Напиток кисломол.	180	5,22	4,5	7,38	96	0,552	401	5,33
		итого объём	617							
	Обед	Суп с клёцками	200	2,54	3,52	15,74	104,67	7,48	37	
		Птица тушеная в соусе с овощами	220	19,33	19,73	24,47	349,98	24	302	
		Хлеб пшеничный	24,5	1,88	0,74	12,28	63,46	0,00	бн	
		Хлеб ржаной или рж.-пшен.	25	4,90	0,89	25,42	134,51	0,00	бн	
		Кисель из фрукт. или яг. свеж.	200	0,20	0,00	20,90	80,60	3,3	642	
		итого объём	669,50	16,85	18,98	78,80	540,38	24,78		30,02
	Полдник	Тефтеля рыбная	70	7,14	5,39	9,142	120,89	1,38	146	
		соус томатный	40	0,5025	1,1265	3,2365	25,1	1,355	бн	
		икра свекольная	100	1,88	10,10	15,81	155,53	12,62	б/н	
		Хлеб ржаной или рж.-пшен.	20	1,56	8,36	13,09	128,72	10,45	бн	
		Изделие конд. мучное	40	3	4,72	29,76	166,80	0,00	бн	
		Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,33	35,66	0,12	392	
		итого объём	470,00	10,82	12,47	52,35	361,23	12,47		20,07
		За весь день	1756,50	43,73	48,84	190,60	1360,49	39,00		75,58
день 10	Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	100	18,28	13,57	32,57	324,27	0,31	117	

		Какао с молоком	200	3	2,7	18,2	105,8	0,6	693	
		Хлеб пшеничный или батон	20	1,53	0,60	10,03	51,80	0,00	бн	
		масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	96	
		итого объём	325	10,85	12,50	54,32	364,32	0,91		20,24
	2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	87,5	17,05	368	5
		итого объём	475							
	Обед	Борщ с капустой и карт.	200	2,60	4,14	13,97	103,29	38,03	110	
		Плов из отварной говядины	200	17,10	15,84	83,44	343,35	2,2	244	
		Горошек зелен. конс.	30	0,96	0,06	1,95	12,00	5,00	198	
		Хлеб пшеничный	24,5	1,88	0,74	12,28	63,46	0,00	бн	
		Хлеб ржаной или рж.-пшен.	25	0,34	0,00	36,03	138,97	5,69	бн	
		Компот из свеж.плод. или ягод	200	0,16	0	0,05	46,4	4,53	373	
		итого объём	679,50	16,18	18,28	78,37	542,52	39,74		30,14
	Полдник	Рагу овощное	180	3,73	5,43	21,36	147,62	16,45	бн	
		Хлеб ржаной или рж.-пшен.	20	0,28	0,00	28,83	111,17	4,55	бн	
		Чай с сахаром	200	0,05	0,00	9,33	35,66	0,12	392	
		Изделие конд. мучное	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	бн	
		итого объём	430	10,11	12,35	52,32	362,96	36,59		20,16
		За весь день	1584,50	37,74	43,73	199,71	1357,30	39,49		75,41
		За 10 дней	1660,30	40,27	45,52	196,63	1352,26	38,23		75,13
		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за периодв % от калорийности	13,998	31,79	56,87					

все расчеты построчно произведены без учета потерь при тепловой обработке (на сырье)

при расчете итоговых результатов по приемам пищи и за день, а также по пятидневкам и за 10 дней применены % потерь на тепловую обработку

согласно таблице № 13 "Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности при основных процессах кулинарной обработки...",

справочника "Химический состав российских продуктов питания"/ Под ред. акад. РАМН проф. В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт.

Вед. спец.	МКУ УЦБ при УО		Ю.А.Пешкова							