

СОГЛАСОВАНО
Советом по питанию
МБДОУ «Детский сад «Ромашка»
с. Константиновка»
«03» октября 2013г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад
«Ромашка» с. Константиновка»
от «30» 10 2013г. № 155

ПРИМЕРНОЕ

**циклическое 10-дневное меню на зимне-весенний период
для организации питания детей в возрасте 3-7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад «Ромашка» с. Константиновка»
с 10,5 часовым режимом пребывания**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая с маслом и сахаром - Каша овсяная жидкая	200	5	6	23	168	199
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	180	4	3	15	107	416
Итого за Завтрак			11	17	53	411	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед							
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2	2	11	73	85,01
	Пюре картофельное	130	3	4	18	119	339,01
	Рыба, тушенная с овощами	80	8	4	2	74	261
	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	34
	Хлеб ржаной	40			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов	180			25	102	394,01
Итого за Обед			14	14	63	432	
Полдник							
	Омлет натуральный	80	7	13	1	148	229
	Икра кабачковая для детского питания	60	1			6	57
	Хлеб пшеничный	30			2	8	0,1
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2	1	31	134	22,01
	Чай с лимоном	180			9	35	412,01
Итого за Полдник			10	14	43	331	
Итого за день			35	45	168	1215	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой рисовой	200	5	5	17	132	101,01
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом	50	3	3	24	138	5
	Чай с сахаром	180			8	35	411,01
Итого за Завтрак			8	8	49	305	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый с мякотью	90			9	43	418,01
Итого за 2-ой завтрак					9	43	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	2	3	10	70	91
	Рагу овощное (1-й вариант) с белокочанной капустой с соусом томатным	150	3	6	14	125	360,02
	Котлеты, биточки, шницели рубленные с соусом сметанным	100	16	12	16	229	299,01
	Овощи натуральные (соленые помидоры)	60	1		1	10	70,03
	Хлеб ржаной	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный	30			2	8	0,1
	Компот из свежих плодов (компот. смесь)	180					390
	Итого за Обед		22	21	45	450	
Полдник							
	Запеканка из творога	100	18	12	56	406	251,02
	Соус сметанный (	20		1	1	15	372,02
	Кефир фасованный	180	7	6	10	120	386
	Фрукты свежие (банан/сезонные)	90	1		20	85	508
Итого за Полдник			26	19	87	626	
Итого за день			56	48	190	1424	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая с маслом и сахаром - Каша гречневая жидкая	200	4	1	25	162	199,04
	Бутерброды с сыром	50	6	7	16	150	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	414
Итого за Завтрак			13	10	55	403	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед							
	Борщ с картофелем со сметаной	200	2	4	11	88	64
	Плов из птицы	210	22	8	35	297	321
	Салат из квашенной капусты	60	1	3	5	51	21,01
	Хлеб ржаной	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов	180			25	102	394
Итого за Обед			25	15	80	554	
Полдник							
	Картофель в молоке	120	3	3	16	101	337
	Рыба, запеченная в сметанном соусе - Соус сметанный	80					266
	Фрукты свежие	90			9	42	
	Кисель из плодов или ягод свежих (2 вариант)	180			25	100	396
Итого за Полдник			3	3	50	243	
Итого за день			41	28	194	1241	

Рацион: Сад

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая с маслом и сахаром - Каша пшеничная жидкая	200	4	5	30	178	199
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом	50	3	3	24	138	5
	Чай с лимоном	180			9	35	412,01
Итого за Завтрак			7	8	63	351	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый с мякотью	90			9	43	418,01
Итого за 2-ой завтрак					9	43	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4	2	13	90	90
	Картофель отварной	130	3	5	20	134	136
	Тефтели мясные (2-й вариант) - Соус сметанный с томатом	120	8	9	11	162	304
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	2	46	35
	Хлеб ржаной	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов	180			25	102	394
Итого за Обед			16	19	75	550	
Полдник							
	Булочка "Творожная"	75	10	5	37	230	470
	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	49	41
	Напиток кисломолочный	180	5	5	7	91	386
	Фрукты свежие (банан/сезонные)	90	1		20	85	508
Итого за Полдник			17	13	69	455	
Итого за день			40	40	216	1399	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	100
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком	180	4	3	15	107	416
Итого за Завтрак			12	16	49	388	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1	4	10	82	63
	Каша рассыпчатая с маслом пшеничная	130	4	3	25	143	179
	Гуляш из отварного мяса	160					293
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	52	21
	Хлеб ржаной	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов	180			25	102	394
Итого за Обед			6	10	69	395	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки) повидло	90	5	2	50	239	437
	Фрукты свежие	90			9	42	
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	419
Итого за Полдник			10	7	68	383	
Итого за день			28	33	195	1207	

Рацион: Сад

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом и сахаром) - Каша пшеничная жидкая	200	5	5	31	181	199
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	414
	Итого за Завтрак		10	15	60	408	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	7	68	73
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	24	148	219
	Пудинг рыбный запеченный - Соус молочный густой (для фарширования)	70	10		6	100	285
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1	4	4	52	37
	Хлеб ржаной	40			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов	180			25	102	394
	Итого за Обед		17	12	68	478	
Полдник							
	Омлет натуральный	85	8	13	2	157	229
	Икра кабачковая для детского питания	60	1			6	57
	Хлеб пшеничный	30			2	8	0,1
	Кондитерское изделие (пряник)	40	2	1	31	134	22,02
	Чай с лимоном	180			9	35	412,01
Итого за Полдник			11	14	44	340	
Итого за день			38	41	181	1267	

Участник: Сад

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая с маслом и сахаром - Каша овсяная жидкая	200	5	6	23	168	199
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом	50	3	3	24	138	5
	Чай с сахаром	180			8	34	411
Итого за Завтрак			8	9	55	340	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый с мякотью	90			9	43	418,01
Итого за 2-ой завтрак					9	43	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	4	3	108	87
	Рагу овощное (1-й вариант) с белокочанной капустой с соусом томатным	150	3	6	14	123	360,01
	Тефтели мясные (1-й вариант) - Соус сметанный с луком	120	9	10	12	171	303
	Овощи натуральные (огурцы соленые)	60	1		1	10	70,02
	Хлеб ржаной	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов	180			25	102	394
Итого за Обед			17	20	59	530	
Полдник							
	Вареники ленивые (отварные) с маслом	110	15	7	25	225	244
	Соус сметанный	20		1	1	15	372
	Ряженка, кефир, простокваша	180	5	6	7	103	420
	Фрукты свежие	90			9	42	
Итого за Полдник			20	14	42	385	
Итого за день			45	43	165	1298	

Рацион: Сад

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой рисовой	200	5	5	17	132	101
	Бутерброды с сыром	50	6	7	16	150	3
	Какао с молоком	180	4	3	15	107	416
Итого за Завтрак			15	15	48	389	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	4	13	97	82,01
	Жаркое по-домашнему	200	26	7	20	244	292
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5	52	21
	Хлеб ржаной	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов	180			25	102	394
Итого за Обед			29	14	67	511	
Полдник							
	Пицца "Детская" с кукурузой	100	16	13	28	296	448
	Фрукты свежие (банан/сезонные)	90	1		20	85	508
	Кисель из плодов или ягод свежих (2 вариант)	180			25	100	396
Итого за Полдник			17	13	73	481	
Итого за день			61	42	197	1422	

Участник: Сад

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом и сахаром - Каша гречневая жидкая	200	4	1	25	162	199,04
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом	50	3	3	24	138	5
	Чай с лимоном	180			9	35	412,01
	Итого за Завтрак		7	4	58	335	
2-ой завтрак	Сок фруктовый с мякотью	90			9	43	418,01
	Итого за 2-ой завтрак				9	43	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4	2	13	90	90
	Капуста тушеная	130	3	5	12	104	143
	Котлеты рубленые из птицы	90	18	4	15	170	322,02
	Салат из свеклы	60	1	4	5	56	34
	Хлеб ржаной	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный	30			2	8	0,1
	Компот из свежих плодов (компот. смесь)	180					390
	Итого за Обед		26	15	49	436	
Полдник	Сырники из творога с маслом	105					245
	Молоко сгущенное (порционно)	15	1	1	8	149	
	Напиток кисломолочный	180	5	5	7	91	386
	Фрукты свежие	90			9	42	
Итого за Полдник			6	6	24	282	
Итого за день			39	25	140	1096	

Учреждение: Сад

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая с маслом и сахаром - Каша манная жидкая	200	3	4	25	146	199
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	414
Итого за Завтрак			8	14	54	373	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1	4	10	82	63
	Каша рассыпчатая с маслом (перловая)	130	4	3	28	151	179
	Птица тушеная - Соус сметанный с томатом и луком	160	20	5	5	145	318,01
	Салат из квашенной капусты	60	1	3	5	51	21,01
	Хлеб ржаной	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов	180			25	102	394
Итого за Обед			26	15	77	547	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки)	100	6	8	37	240	437
	Фарш картофельный с луком						
	Фрукты свежие (банан/сезонные)	90	1		20	85	508
	Чай с сахаром	180			8	34	411
Итого за Полдник			7	8	65	359	
Итого за день			41	37	205	1320	
Итого за период			424	382	1851	12889	
Среднее значение за период			42,4	38,2	185,1	1288,9	

Составил:

Гонтаренко Н.В.