

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 333»
городского округа Самара

УТВЕРЖДЕНО К ПРИМЕНЕНИЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 333» г.о. Самара

/Т. А. Грандова/

11 января 2021г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

весенне-летний период

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. Спб.: Речь, 2008. 800 с.



УТВЕРЖДАЮ:
Т. А. Грандова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

Сезон: **Весенне-летний**

Меню на 1 неделю
понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 1						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	200	6,43	7,66	23,04	187	к0177
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,66	13,73	102	Н0351
Батон с маслом	45/5	3,64	4,07	15,2	112	Б410
Всего в Завтрак	430	13,49	15,39	51,97	401	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,75	0,0	20,57	85	054
Всего во Второй завтрак	200	0,75	0,0	20,57	85	054
Обед						
Салат из лука с томатом	55	0.79	4.4	4,57	61	0042
Суп из овощей	200	8,26	3,81	9,25	104	с0066
Плов из отварной курицы	180	17,07	20,75	27,76	366	в0197
Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	9,08	36	н0359
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	6,74	36	0058
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Всего в Обед	685	30,82	29,76	72,92	682	
Полдник						
Ряженка	180	5,1	9,5	6,721	133	Д0365
Булочка	70	5,61	4.53	31,3	188	0389
Всего в Полдник	250	10,71	14,03	38,021	321	
Ужин						
Морковь, тертая с сахаром	60	0,7	0.05	6,45	29	0020
Макаронник (макаронная запеканка)	180	9,59	8,85	39,58	276	з201
Повидло	30	0,1	0,00	16,4	65	п435
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Всего в Ужин	450	10,39	8,9	72,23	406	
Всего за день	2015	66,16	68,08	255,711	1895	

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норецп-туры
		Б	Ж	У		
День 2						
Завтрак						
Кулеш пшенный молочный	200	5,88	7,96	20,86	179	к0171
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,66	14,64	105	н351
Батон с маслом,сыром	36/5/24	8,78	9,54	12,17	170	411
Всего в Завтрак	445	18,08	21,16	47,67	454	
Второй завтрак						
Яблоко	155	0,67	0,62	15,75	72	0360
Всего во Второй завтрак	155	0,67	0,62	15,75	72	
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	9,91	5,75	18,96	167	с00676
Биточки из говядины	60	9,43	10,57	4,1	149	в0257
Каша гречневая	150	7,13	4,49	33,94	205	в0304
Соус томатный	40	0,52	0,04	2,93	14	со0201
Компот из кураги	180	0,34	0,00	15,03	61	н0364
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	6,74	36	0058
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Всего в Обед	700	32,03	21,65	97,22	711	
Полдник						
Ряженка	180	5,1	9,5	6,721	133	Д0365
Крендель сахарный	100	7,6	11,75	44,39	314	Д0374
Всего в Полдник	280	12,7	21,25	51,111	447	
Ужин						
Помидоры свежие порционно	60	0.62	0,11	2,07	12	Д0315
Сотте рыбное	180	8.63	13,26	12,07	202	р0233
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0058
Всего в Ужин	450	11,65	13,79	34,04	304	
Всего за день	1982	64,65	74,65	213,541	1 791	

Меню на 1 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У		
День 3						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,79	7,8	24,55	192	к0160
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,66	14,64	105	н351
Батон с маслом	40/5	3,64	4,07	15,2	112	Б410
Всего в Завтрак	425	12,85	15,53	54,39	409	
Второй завтрак						
Яблоки	155	0,67	0,62	15,75	72	0360
Всего во Второй завтрак	155	0,67	0,62	15,75	72	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,42	5,55	1,35	57	Л000145
Суп картофельный «Русский»	200	9,58	3,38	13,3	122	с0077
Котлета из говядины	60	9,69	10,85	4,5	154	в0266
Картофельное пюре	150	3,03	4,61	19,15	130	ов0323
Компот из изюма	180	0,3	0,00	19,89	81	н0357
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	6,74	36	0058
Всего в Обед	720	27,72	25,19	80,45	659	
Полдник						
Ряженка	180	5,1	9,5	6,721	133	Д0365
Пряники	70	1,67	13,89	15,14	193	9
Всего в Полдник	250	6,77	23,39	21,861	326	
Ужин						
Пудинг творожно-морковный запеченный	180	20,12	15,9	15,69	286	т0216
Соус сметанный сладкий	50	1,04	4,44	5,95	68	со201
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Хлеб пшеничный	40	1,6	0,27	6,74	36	0058
Всего в Ужин	450	22,76	20,61	38,18	426	
Всего за день	2300	70,77	85,34	210,631	1 892	

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 4						
Завтрак						
Каша гречневая молочная вязкая	200	5,79	7,8	24,55	192	160
Какао с молоком	180	2,26	2,4	21,08	115	348
Батон с маслом	20/5	1,64	3,71	6,78	67	410
Всего в Завтрак	405	9.69	13.91	52.41	374	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	4
Всего во Второй завтрак	200	1	0	20.2	85	4
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,46	6,19	7,03	86	0038
Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,93	4,8	12,54	133	с0081
Суфле с мясом и рисом	180	18,97	21,62	12,27	320	в0275
Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	9,08	36	н0359
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Всего в Обед	670	32,46	33,14	56,44	654	
Полдник						
Ряженка	180	4.8	8.97	6.35	126	126
Ватрушка с повидлом	130	6.56	9.07	48.89	303	0458
Всего в Полдник	310	11,36	18,04	55,24	429	
Ужин						
Палочки рыбные	80	1.5	4.17	4.07	60	241
Свекла тушеная с луком	150	2.39	7.08	16.32	139	119
Чай с лимоном	180	0.11	0.03	5.65	23	383
Хлеб пшеничный	40	2.4	0.42	10.1	54	58
Всего в Ужин	450	6.4	11.7	36.14	276	
Всего за день	2035	60,91	76,79	220,43	1818	

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 5						
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	200	6,43	8,1	23,89	194	к0170
Какао с молоком	180	3,65	3,82	14,99	109	н347
Батон с маслом	45/5	3,64	4,07	15,2	112	Б410
Всего в Завтрак	430	13,72	15,99	54,08	415	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,75	0,0	20,57	85	054
Всего во Второй завтрак	200	0,75	0,0	20,57	85	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	8,79	4,31	14,71	133	с0064
Тефтели из куриного мяса с рисом	80	12,36	14,54	7,61	211	в0268
Капуста тушеная	150	3,06	5,73	8,49	98	0317
Компот из кураги и изюма	180	0,27	0,00	17,48	71	н0358
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	6,74	36	0058
Всего в Обед	690	29,18	25,38	70,55	628	
Полдник						
Ряженка	180	5,1	9,5	6,721	133	Д0365
Печенье	70	2,5	20,82	22,6	217	п349
Всего в Полдник	250	7,6	30,32	29,321	350	
Ужин						
Салат из свеклы с изюмом	100	1,38	5,34	14,08	110	Д0036
Лакомка творожная	170	22,93	16,54	25,87	344	т0200
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Всего в Ужин	450	24,31	21,88	48,75	490	
Всего за день	2020	75,56	93,57	224,27	1968	

**Меню на 2 неделю
понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У		
День 6						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	5,66	7,55	21,06	175	к0165
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,66	14,64	105	н351
Батон с маслом	45/5	3,64	4,07	15,2	112	Б410
Всего в Завтрак	430	12,72	15,28	50,9	392	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,75	0,0	20,57	85	054
Всего во Второй завтрак	200	0,75	0,0	20,57	85	
Обед						
Салат овощной	60	0,82	3,81	3,15	50	л000042
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,54	3,07	14,55	124	с0070
Котлеты рубленые из курицы	60	11,65	14,66	4,44	196	к266
Рис отварной рассыпчатый	150	3,46	3,89	33,83	184	Д0310
Соус томатный	40	0,52	0,04	2,93	14	со0201
Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	9,08	36	н0359
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	6,74	36	0058
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Всего в Обед	760	30,69	26,27	90,24	719	
Полдник						
Снежок	180	4,74	5,07	6,72	91	0001
Венская сдоба	70	5,61	4,53	31,3	188	0393
Всего в Полдник	250	10,35	9,6	38,02	279	
Ужин						
Рагу овощное	200	3,49	8,57	16,75	158	ов0168
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,42	10,1	54	0058
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Печенье	30	2,68	3,97	8,17	79	п349
Всего в Ужин	450	8,57	12,96	44,82	327	
Всего за день	2090	63,08	64,11	244,65	1 802	

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У		
День 7						
Завтрак						
Молочная вермишель	200	5,41	7,29	21,92	175	0313
Какао с молоком	180	3,65	3,82	14,99	109	н347
Батон с маслом	40/5	3,64	4,07	15,2	112	Б410
Всего в Завтрак	425	12,7	15,18	52,11	396	
Второй завтрак						
Яблоки	155	0,67	0,62	15,75	72	0360
Всего во Второй завтрак	155	0,67	0,62	15,75	72	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	4,44	5,13	64	0002
Суп картофельный с фрикадельками	200	2,18	2,07	13,01	79	с0071
Гуляш из говядины	80	8,45	10,64	4,12	146	в0257
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,13	4,49	33,94	205	в0304
Компот из изюма	180	0,3	0,00	19,89	81	н0357
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Всего в Обед	720	222	22,17	91,61	654	
Полдник						
Бифидок	180	4,91	3,96	6,382	80	0001
Гребешки с повидлом	130	6,56	9,07	48,89	303	м0402
Всего в Полдник	310	11,47	13,03	55,27	383	
Ужин						
Рыбные хлебцы (паровые)	80	2,21	4,88	4,85	72	р0243
Картофельное пюре	150	3,03	4,61	19,15	130	ов0323
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,42	10,1	54	0058
Всего в Ужин	450	7,64	9,91	43,9	292	
Всего за день	2060	44,48	60,91	258,64	1797	

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 8						
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	200	3,72	7,37	8,75	116	к0173
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,66	14,64	105	н351
Батон с маслом	45/5	3,64	4,07	15,2	112	Б410
Всего в Завтрак	430	10,78	15,1	38,59	333	
Второй завтрак						
Яблоки	155	0,67	0,62	15,75	72	0360
Всего во Второй завтрак	155	0,67	0,62	15,75	72	
Обед						
Помидоры свежие порционно	37	0,39	0,07	1,28	7	Д0315
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	8,96	4,33	13,08	127	с0062
Биточки из говядины	60	9,43	10,57	4,08	149	в0257
Макаронные изделия отварные	130	4,93	3,92	31,76	182	Д0313
Соус томатный	40	0,52	0,04	2,93	14	со0201
Компот из кураги	180	0,34	0,00	15,03	61	н0364
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	6,74	36	0058
Всего в Обед	727	29,27	19,73	90,42	655	
Полдник						
Ряженка	180	5,1	9,5	6,721	133	Д0365
Пряники	70	1,67	13,89	15,14	193	9
Всего в Полдник	250	6,77	23,39	21,861	326	
Ужин						
Морковь, тертая с сахаром	60	0,7	0,05	6,45	29	0020
Запеканка из творога	160	20,12	15,9	15,69	286	т0216
Соус сметанный сладкий	50	1,04	4,44	5,95	68	со201
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Всего в Ужин	450	21,86	20,39	37,89	419	
Всего за день	2012	69,35	79,23	204,51	1 805	

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 9						
Завтрак						
Каша овсяная из «Геркулеса» молочная	200	6,31	8,74	20,2	185	к0167
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,66	14,64	105	н351
Батон с маслом	45/5	3,64	4,07	15,2	112	Б410
Всего в Завтрак	430	13,37	16,47	50,04	402	
Второй завтрак						
Яблоки	155	0,67	0,62	15,75	72	0360
Всего во Второй завтрак	155	0,67	0,62	15,75	72	
Обед						
Салат из лука с томатом	55	0,79	4,4	4,57	61	0042
Суп картофельный с рисом	200	4,94	4,19	14,66	116	с0078
Шницели из говядины	60	9,43	10,57	4,08	149	в0256
Пюре из гороха с маслом	130	11,58	5,76	26,56	204	0195
Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	9,08	36	н0359
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	6,74	36	0058
Всего в Обед	695	31,44	25,72	81,21	681	
Полдник						
Йогурт	180	7,99	2,24	13,15	105	Д0368
Булочка	70	5,61	4,53	31,29	188	0389
Всего в Полдник	250	13,6	6,77	44,44	293	
Ужин						
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,6	3,72	3,19	93	0,98
Каша пшеничная	145	3,82	3,15	20,04	124	д0306
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0058
Всего в Ужин	455	17,82	7,29	43,13	307	
Всего за день	1985	76,9	56,87	234,57	1755	

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 10						
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	200	5,7	7,64	28,25	205	к0172
Какао с молоком	180	3,65	3,82	14,99	109	н0347
Батон с маслом	45/5	3,64	4,07	15,05	112	Б410
Всего в Завтрак	430	12,99	15,53	58,29	426	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,75	0,0	20,57	85	054
Всего во Второй завтрак	200	0,75	0,0	20,57	85	
Обед						
Огурец свежий порционно	54	0,41	0,06	1,27	8	0316
Суп крестьянский со сметаной	200/10	5,32	4,58	14,62	121	с0074
Домашнее жаркое с куриным мясом	160	15,5	15,01	20,52	279	к0297
Кисель фруктовый	180	0,00	0,00	9,08	36	0354
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0058
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,27	6,74	36	0058
Всего в Обед	674	25,93	20,45	67,754	559	
Полдник						
Ряженка	180	6,1	5,44	10,11	113	2,73
Булочка молочная	70	1,7	15,5	31,3	170	Муч0434
Всего в Полдник	250	7,8	20,94	41,41	283	
Ужин						
Салат из моркови с яблоками	60	0,54	0,09	4,31	20	Ф00049
Сырники из творога	160	20,7	18,83	21,94	340	т0217
Повидло	50					
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,8	36	н0340
Всего в Ужин	450	21,24	18,92	36,05	396	
Всего за день	2004	68,71	75,84	224,07	1 749	