

Утверждаю

МБДОУ Седельниковский детский сад №1
Заведующий _____ Н.В Плехова

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения.

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<u>1 день</u>							
<u>Завтрак</u>							
	268	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,96	5,08	22,8	152,79
	465	Кофейный напиток	175	2,45	1,89	10,26	67,83
	Промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05
			350	<u>7,97</u>	<u>10,76</u>	<u>42,97</u>	<u>300,55</u>
<u>Обед</u>							
	54-2з-2020	Огурцы в нарезке	40	0,32	0,04	1	5,64

	33	Рассольник « Ленинградский» со сметаной	150	3,66	4,15	10,25	92,81
	54-2м-2020	Гуляш из говядины	55	9,33	9,34	2,13	129,95
	186	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,27	5,35	27,35	182,63
	1113/3/1998	Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,28	74,25
	Промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
			585	<u>22,90</u>	<u>19,20</u>	<u>78,69</u>	<u>579,04</u>
Полдник							
	67	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	150	7,9	7,16	28,64	210,65
	300	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	11,28	46,06
			300	<u>8,05</u>	<u>7,2</u>	<u>39,92</u>	<u>256,71</u>
		Итого за день		38,92	37,16	161,58	1056,30
		Среднедневная сбалансированность		1,05	1	4,3	
2 день							
Завтрак							
	311	Каша пшённая молочная Жидкая с маслом сливочным	150	4,76	5,5	32,19	197,26
	300	Чай с сахаром	175	0,15	0,04	11,28	46,06
	147	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,41
			350	<u>6,46</u>	<u>9,83</u>	<u>53,35</u>	<u>327,61</u>
Обед							
	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	40	1,01	4,06	4,16	57,18

	25	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,57	11,35	65,93
	54-18м-2020	Печень говяжья по - строгановски	60	10,03	10,49	3,96	150,35
	434	Картофельное пюре	150	3,03	5,25	19,75	138,35
	49	Сок фруктовый	150	1,05	0,15	19,8	84,75
	Промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
			590	<u>19,78</u>	<u>21,84</u>	<u>78,70</u>	<u>590,32</u>
	469	Запеканка творожно – манная со сгущённым молоком	60	10,47	4,04	11,92	125,97
	269	Какао с молоком	150	3,58	3,47	15,24	106,46
			210	<u>14,05</u>	<u>7,51</u>	<u>27,16</u>	<u>232,43</u>
		Итого за день		40,29	39,18	159,21	1050,36
		Среднедневная сбалансированность		1,03	1	4,06	
3 день							
Завтрак							
	54-4о-2020	Омлет с сыром	125	13,92	19,50	2,14	239,75
	300	Чай с сахаром	175	0,15	0,04	11,28	46,06
	1	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88
	53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	37,41
			350	<u>15,62</u>	<u>23,83</u>	<u>23,30</u>	<u>370,10</u>
Обед							
	30	Салат из свежих помидор	40	0,4	4,07	1,38	43,75
	62	Борщ из св. капусты с Картофелем и сметаной	150	6,54	6,19	8,45	115,75
	144	Рыба тушёная в томате с	100	7,53	3,35	3,7	74,97

		овощами					
	3206	Рис отварной с овощами, с маслом	150	3,2	3,49	30,3	165,33
	1113/3/1998	Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,28	74,25
	Промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,32
			610	<u>20,23</u>	<u>17,34</u>	<u>76,87</u>	544,37
Полдник							
	1283	Пирожок с повидлом	60	3,52	4,48	35,68	197,04
	300	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	11,28	46,06
	Промышленного производства	яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,6
			360	<u>4,27</u>	<u>5,12</u>	<u>61,66</u>	309,70
		Итого за день		40,12	46,29	161,83	1054,17
		Среднедневная сбалансированность		1	1,2	4	
4 день							
Завтрак							
	54-16к-2020	Каша дружба	150	3,74	5,21	17,91	133,54
	300	Чай с сахаром	175	0,15	0,04	11,28	46,06
	Промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,41
			350	<u>5,44</u>	<u>9,54</u>	<u>39,07</u>	263,89

Обед							
	54-13з-2020	Салат из отварной свеклы	40	0,54	1,79	3,04	30,44
	39	Суп крестьянский со сметаной	150	6,3	4,01	10,4	102,95
	286	Тефтели мясные	60	8,09	7,28	7,04	125,93
	186	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,27	5,35	27,35	182,63
	49	Сок фруктовый	150	1,05	0,15	19,8	84,75
	Промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
			590	<u>25,29</u>	<u>18,90</u>	<u>87,31</u>	<u>620,46</u>
Полдник							
	53	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	4,06	13,57	107,19
	300	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	11,28	46,06
			300	<u>4,26</u>	<u>4,1</u>	<u>24,85</u>	<u>153,25</u>
		Итого за день		34,99	32,54	151,23	1050,60
		Среднедневная сбалансированность		1,1	1	4	
5 день							
Завтрак							
	24	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,17	5,02	20,11	142,27
	300	Чай с сахаром	175	0,15	0,04	11,28	46,06
	Промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	0,62	0,73	17,01	77,02
	53-19з-2020	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,41

			350	<u>4,97</u>	<u>9,92</u>	<u>48,44</u>	302,76
Обед							
	54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	40	0,37	4,07	2,86	49,51
	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,48	4,57	4,28	72,06
	828/3/1998	Плов из курицы	180	17,17	6,8	34,64	268,45
	459	Кисель плодово -ягодный с витамином С	150	0,26	0,05	13,55	55,71
	Промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
			560	<u>24,32</u>	<u>15,81</u>	<u>75,01</u>	539,49
Полдник							
	578	Булочка «Веснушка»	50	4,21	2,93	29,84	162,41
	400	Молоко кипячёное	150	4,09	4,22	6,42	80,03
			200	<u>8,30</u>	<u>7,15</u>	<u>36,26</u>	242,44
		Итого за день		37,59	32,88	159,71	1051,69
		Среднедневная сбалансированность		1,1	1	4,8	
6 день							
Завтрак							
	53	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	4,06	13,57	107,19
	465	Кофейный напиток	155	2,45	1,89	10,26	67,83
	Промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88
	53-19з-	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,41

	2020						
			350	<u>8,11</u>	<u>10,24</u>	<u>33,71</u>	<u>259,31</u>
Обед							
	22	Салат из свежих помидор	40	0,4	4,07	1,38	43,75
	34	Свекольник со сметаной	150	3,88	4,53	10,49	98,14
	286	Тефтели мясные	60	8,09	7,28	7,04	125,93
	186	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,27	5,35	27,35	182,63
	49	Сок	150	1,05	0,15	19,8	84,75
	Промыш ленного производ ства	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
			570	<u>22,73</u>	<u>21,70</u>	<u>85,74</u>	<u>628,96</u>
Полдник							
	313	Запеканка творожно-манная с маслом сливочным	60	10,71	6,68	10,65	145,57
	300	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	11,28	46,06
			210	<u>10,86</u>	<u>6,72</u>	<u>21,93</u>	<u>191,63</u>
		Итого за день		41,70	38,66	141,38	1059,90
		Среднедневная сбалансированность		1,1	1	3,66	
7 день							
Завтрак							
	311	Каша пшеничная жидкая	150	4,76	5,5	32,19	197,26
	300	Чай с сахаром	175	0,15	0,04	11,28	46,06
	Промыш ленного производ ства	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	Промыш ленного	Печенье обогащённое	22	1,65	2,16	16,37	91,48

	производства						
			367	<u>8,11</u>	<u>11,99</u>	<u>69,72</u>	419,09
Обед							
	54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	0,32	0,04	1	5,64
	33	Рассольник « Ленинградский» со сметаной	150	3,66	4,15	10,25	92,81
	54-10м-2020	Капуста тушёная с мясом	180	16,46	17,18	9,95	260,31
	1113/3/1998	Компот из кураги с витамином С	150	0,73	0,04	17,19	72,05
	Промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
			560	<u>24,21</u>	<u>21,73</u>	<u>58,07</u>	524,57
Полдник							
	258/2018	Макаронные изделия отварные с сыром и с маслом	150	7,9	7,16	28,64	210,65
	465	Кофейный напиток	150	2,45	1,89	10,26	67,83
			300	<u>9,8</u>	<u>10,44</u>	<u>39,65</u>	291,78
		Итого за день		42,12	44,16	167,44	1055,44
		Среднедневная сбалансированность		1	1,05	3,98	
8 день							
Завтрак							
	132	Омлет натуральный	125	9,26	10,74	2,29	142,89
	300	Чай с сахаром	175	0,15	0,04	11,28	46,06
	Промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88

	ства						
	53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	37,41
			350	<u>10,96</u>	<u>15,07</u>	<u>23,45</u>	<u>273,24</u>
Обед							
	54-13з-2020	Салат из отварной свеклы	40	0,54	1,79	3,04	30,44
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	150	5,02	3,44	12,22	99,87
	144	Рыба тушеная с овощами	100	7,53	3,35	3,70	74,97
	104	Картофельное пюре	150	3	4,28	19,35	127,94
	49	Сок	150	1,05	0,15	19,8	84,75
	Промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
			630	<u>20,18</u>	<u>13,33</u>	<u>77,79</u>	<u>511,73</u>
Полдник							
	1283	Пирожок с повидлом	60	3,52	4,48	35,68	197,04
	269	Какао с молоком	150	3,58	3,47	15,24	106,46
			210	<u>7,10</u>	<u>7,95</u>	<u>50,92</u>	<u>303,50</u>
		Итого за день		38,24	36,35	152,16	1058,47
		Среднедневная сбалансированность		1,05	1	4,2	
9 день							
Завтрак							
	268	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,96	5,08	22,8	152,79
	300	Чай с сахаром	175	0,15	0,04	11,28	46,06
	Промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88

	1	Вафли	22	0,81	5,92	12,51	106,59
			367	6,44	11,20	56,43	352,32
Обед							
	22	Салат из свежих помидор	40	0,4	4,07	1,38	43,75
	62	Борщ из св. капусты с Картофелем и сметаной	150	6,54	6,19	8,45	115,73
	67	Гуляш из говядины	55/50	10,17	11,67	3,17	158,42
	186	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,27	5,35	27,35	182,63
	355	Кисель из кураги	150	0,74	0,04	18,58	77,67
	Промыш ленного производ ства	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
			585	27,16	27,64	78,61	671,96
Полдник							
	54-19к- 2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	4,19	13,29	107,25
	465	Кофейный напиток	150	2,45	1,89	10,26	67,83
			300	6,56	6,08	23,55	175,08
		Итого за день		40,16	44,92	158,59	1059,36
		Среднедневная сбалансированность		1	1,1	3,95	
10 день							
Завтрак							
	93	Каша «Геркулес» молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,52	5,40	18,42	140,41
	300	Чай с сахаром	175	0,15	0,04	11,28	46,06
	Промыш ленного производ ства	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
	14	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05

	15	Сыр порционный	10	2,18	2,60	0	32,09
			360	<u>8,41</u>	<u>11,83</u>	<u>39,61</u>	<u>298,49</u>
Обед							
	0	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом	40	0,61	2,04	3,89	36,36
	39	Суп фасолевый	150	6,09	5,32	10,69	115,01
	181	Жаркое по-домашнему	180	12,25	14,72	17,48	251,40
	1113/3/1 998	Компот из сухофруктов	150	0,28	0	18,28	74,25
	Промыш ленного производ ства	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
			560	<u>22,27</u>	<u>22,40</u>	<u>70,02</u>	<u>570,78</u>
Полдник							
	583	Булочка домашняя	50	3,75	5,30	28,70	177,46
	400	Молоко кипячёное	150	4,09	4,22	6,42	80,03
	Промыш ленного производ ства	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	56,70
			350	<u>7,84</u>	<u>9,52</u>	<u>35,12</u>	<u>257,49</u>
		Итого за день		39,87	44,05	156,90	1053,46
		Среднедневная сбалансированность		1	1,1	3,94	
		Итого за 10 дней		394,03	396,19	1570,03	10522,75
		В среднем за 1 день		<u>39,403</u>	<u>39,619</u>	<u>157,003</u>	<u>1052,275</u>
		Среднедневная сбалансированность за 10 дней		<u>1</u>	<u>1</u>	<u>4</u>	

