

 УТВЕРЖДЕНО:
Бутакова Т.Н.
Заведующая МАДОУ «Детский сад №21»
От «01» июня 2015 г.

Примерное
циклическое десятидневное меню для организации питания в возрасте от
1,5 до 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием муниципальное
автономное дошкольное учреждение «Детский сад №21» в соответствии
с физиологическими нормами потребления продуктов.

Неделя 1 1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7.8	6.5	33.8	226	43-2/3
	Яйцо отварное	10	1.3	1.2	0.1	16	1/6
	Чай с лимоном	150	0.3	0	7.5	32	11/10
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12	59	
Итого за завтрак:		310	11.3	8	53.4	333	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	
Итого за второй завтрак:		100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	1.7	3.4	6.4	63	4/1
	Суп-пюре из разных овощей	150	3.5	3.8	9	84	6/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	14.6	13	2.1	184	12/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	6.8	6	31	205	44/3
	Компот из кураги и изюма	150	0.5	0	18	75	4/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
Итого за обед		530	31.3	26.9	92.3	732	
Усиленный полдник	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4.5	7.4	23.7	180	16/4
	Молоко	150	4.5	4.8	7.1	90	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	

Итого за полдник		400	10.5	12.4	40.4	317	
Итого за день:		1340	54	47	196	1428	
Неделя 1 2 день							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5.3	8.8	21.8	166	14/4

	Какао с молоком (с витамином С)	150	4.9	5.1	16.3	130	12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1.9	3.9	12	92	1/13
Итого за завтрак:		400	12.1	17.8	50.1	388	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	
Итого за второй завтрак:		100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	50	0.7	4.3	8.7	76	25/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	3.2	5.7	7.5	89	11/2
	Печень построгановски	60	9.8	8.5	4.3	134	9/8
	Каша рисовая рассыпчатая	120	3	4.8	31.5	180	45/3
	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	15.1	66	6/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
	Итого за обед	570	21	24	93	666	
Усиленн ый полдник	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1.8	5.7	5.9	82	32/1

	Пирожки печеные с повидлом	60	5.4	2.1	41.5	205	17-2/12
	Кисломолочный продукт	150	3.8	4.5	16.5	119	
Итого за полдник		320	11	12.3	63.9	406	
Итого за день:		1390	45	54	217	1506	
Неделя 1 3 день							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	150	4.5	7.3	21.9	172	18/4

	Кофейный напиток с молоком	150	2.5	2.6	12	83	13/10
	Хлеб пшеничный с сыром	25/9	4.5	2.9	12	93	3/13
Итого за завтрак:		400	11.5	12.8	45.9	348	
Второй завтрак	Груши	100	0.4	0.3	10.3	47	
Итого за второй завтрак:		100	0.4	0.3	10.3	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0.9	3.3	3.5	48	5/1
	Борщ со сметаной	150	3.1	5.1	8.9	95	2/2
	Биточки (котлеты) рыбные	60	8.8	2.3	5.6	79	9/7
	Макаронные изделия отварные	120	4.5	3.4	28.8	164	43/3
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.4	1.1	1.4	17	1/11
	Компот из яблок и кураги	150	0.4	0.1	14.8	62	1/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
Итого за обед			22.3	16	88.8	586	

Усиленн ый полдник	Запеканка из творога с яблоками	150	20.8	13.5	26.8	317	16/5
	Соус молочный сладкий	20	0.5	1.1	4.3	29	2/11
	Молоко	150	4.5	4.8	7.1	90	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
Итого за полдник			27.3	19.6	47.8	483	
Итого за день:			62	49	193	1464	
Неделя 1 4 день							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.9	7.8	21.3	176	8/4
	Какао с молоком (с витамином С)	150	4.9	5.1	16.3	130	14/10

	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1.9	3.9	12	92	1/13
Итого за завтрак:			11.7	16.8	49.6	398	
Второй завтрак	Апельсины	100	0.9	0.2	8.1	43	
Итого за второй завтрак:		100	0.9	0.2	8.1	43	
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0.7	4.2	3.7	56	23/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.5	1	10.3	56	18/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	20.2	18.4	5.6	269	5/9
	Картофельное пюре	120	3.9	4.5	26	160	3/3
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.4	1.1	1.4	17	1/11

	Чай с лимоном	150	0.3	0	7.5	32	11/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
Итого за обед			31.2	29.9	80.3	711	
Усиленн ый полдник	Каша рисовая молочная с маслом растительным	150	7.5	11.3	7.4	161	7/4
	Молоко	150	4.5	4.8	7.1	90	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
	Итого за полдник		13.5	16.3	24.1	298	
Итого за день:			57	63	162	1450	
Неделя 1 5 день							
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	2.8	4.2	12.2	98	21/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2.5	2.6	12	83	13/10
	Хлеб пшеничный с сыром	25/9	4.5	2.9	12	93	3/13
Итого за завтрак:			9.8	9.7	36.2	274	

Второй завтрак	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак:		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Горошек зеленый с яйцом	50	2.9	2.7	2.4	46	2/1
	Суп картофельный с рыбой	150	7.9	5.2	17.5	149	19/2
	Мясо говядины, тушеное с овощами	150	20	19.4	27.6	365	3/8
	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	15.1	66	6/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
Итого за обед			35.2	28	88.4	747	

Усиленн ый полдник	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	50	1	3.4	4.7	54	27/1
	Вафли	60	1.7	2	46.4	212	6/12
	Чай с молоком	150	1.3	1.2	9.3	54	12/10
Итого за полдник			4	6.6	60.4	320	
Итого за день:			49.4	44.7	194.8	1388	
Неделя 2 1 день							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5.7	4.3	36	205	43/3
	Яйцо отварное	10	1.3	1.2	0.1	16	1/6
	Чай с лимоном	150	0.3	0	7.5	32	11/10
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1.9	3.9	12	92	1/13
Итого за завтрак:			9.2	9.4	55.6	345	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	
Итого за второй завтрак:		100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами растительным маслом	50	0.8	3.4	5.5	56	31/1
	Свекольник со сметаной	150	3.1	5.2	9.7	98	5/2

Бифштекс рубленный паровой	60	14.1	13.2	4.5	193	13/8
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	6.7	6	30.4	203	3/3
Соус молочный для подачи к блюду	20	0.4	1.1	1.4	17	16/8
Компот из кураги и изюма	150	0.5	0	18	75	4/10
Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	

	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
Итого за обед			29.8	29.6	95.3	763	
Усиленн ый полдник	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5.3	7.3	25.8	190	11/4
	Молоко	150	4.5	4.8	7.1	90	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
	Итого за полдник		11.3	12.3	42.5	327	
Итого за день:			51	51	204	1481	
Неделя 2 2 день							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5.6	7.3	23	180	4/4
	Какао с молоком (с витамином С)	150	4.9	5.1	16.3	130	14/10
	Хлеб пшеничный с сыром	25/9	4.5	2.9	12	93	3/13
	Итого за завтрак:		15	15.3	51.3	403	
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46	
Итого за второй завтрак:		100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0.7	4.2	3.7	56	23/1
	Суп картофельный с рыбой	150	7.9	5.2	17.5	149	19/2
	Печень построгановски	60	9.8	8.5	4.3	134	9/7
Картофельное пюре		120	3.1	4.3	18.8	126	3/3

	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	15.1	66	6/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
Итого за обед			25.9	22.9	85.2	652	
Усиленный полдник	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	1.7	3.4	6.4	63	4/1
	Булочка творожная	50	5	7.2	32.2	222	2/12
	Кисломолочный продукт	150	3.8	4.5	16.5	119	
Итого за полдник			10.5	15.1	55.1	404	
Итого за день:			52	53	202	1505	
Неделя 2 3 день							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4.3	7	28.1	193	7/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2.7	2.8	11.5	82	13/10
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.3	12	59	
Итого за завтрак:			8.9	10.1	51.6	334	
Второй завтрак	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак:		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4.6	2.7	18.8	118	18/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	60	14.1	13.1	4.5	193	13/8

	Картофельное пюре	60	1.7	2.7	9.6	69	3/3
	Капуста тушеная	60	1.5	1.3	4.8	38	8/3
	Компот из яблок и кураги	150	0.4	0.1	14.8	62	1/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	

	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
Итого за обед			26.5	20.6	78.3	601	
Усиленный полдник	Запеканка из творога	150	26.9	14.9	26.1	352	9/5
	Соус фруктовый (из кураги)	30	0.4	0	8.1	35	7/11
	Молоко	150	4.5	4.8	7.1	90	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.6	47	
Итого за полдник			33.3	19.9	50.9	524	
Итого за день:			69	51	191	1506	

Неделя 2 4 день							
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	2.9	4.7	13.2	107	22/2
	Какао с молоком(с витамином С)	150	4.9	5.1	16.3	130	14/10
	Хлеб пшеничный с сыром	25/9	4.5	2.9	12	93	3/13
Итого за завтрак:			12.3	12.7	41.5	330	
Второй завтрак	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак:		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0.8	3.3	3.7	48	4/1
	Суп-пюре из разных овощей	150	1.4	2.3	6.8	54	27/2
	Гренки (сухарики)	20	1.8	0.2	11.5	56	34/2

	Суфле из мяса кур	60	17.2	19.5	2.9	257	8/9
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.4	1.1	1.4	17	1/11
	Макаронные изделия отварные	120	4.5	3.4	28.8	164	43/3
	Чай с лимоном	150	0.3	0	7.5	32	11/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
Итого за обед			30.6	30.5	88.4	749	
Усиленн ый полдник	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4.3	6.5	23.8	174	5/4
	Молоко	200	4.5	4.8	7.1	90	

	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.2	9.6	47	
Итого за полдник			10.3	11.5	40.5	311	
Итого за день:			54	55	180	1437	
Неделя 2 5 день							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5.7	6.6	27.1	191	15/4
	Кофейный напиток с молоком	150	2.5	2.6	12	82	13/10
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1.9	3.9	12	92	1/13
Итого за завтрак:			10.1	13.1	51.1	365	
Второй завтрак	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за второй завтрак:		100	0.4	0.4	9.8	47	

Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	50	0.9	4.3	9.8	82	25/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	3.8	5.7	10.5	104	31/2
	Биточки (котлеты) рыбные	60	14.3	2.6	5.6	104	9/7
	Каша рисовая рассыпчатая	120	3	4.8	31.5	181	3/3
	Соус молочный для подачи к блюду	20	0.4	1.1	1.4	17	1/11
	Компот из сухофруктов	150	0.2	0	15.1	66	6/10
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.2	7.2	35	
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	18.6	86	
Итого за обед			26.8	19.2	99.7	675	
Усиленный полдник	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	50	0.7	3.4	6.4	60	11/1
	Вафли	80	2.2	2.6	61.8	283	6/12
	Чай с молоком	150	1	1.2	1.8	24	12/10
	Итого за полдник		3.9	7.2	70	367	

Итого за день:			41.2	39.9	230.6	1454	
			533	509	1970	14619	
Среднее значение за период:			53	51	204	1470	