

Утверждено МДОУ № 1, Петрова Лариса Викторовна, Заведующий
Сертификат №
02CE7EC8005EAD418B4144D7B702AC2B4F

Утверждаю:
Л. Л. Петрова
Заведующий МДОУ № 1
Крестовский район
"16.08.2012"
"ЗООЧКА"

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Период: зимне-весенний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	№ ре- цеп- туры
			Белки,	Жиры	Угле- воды,			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:	Омлет с вермишелью	110	5,44	6,39	4,79	220	0,99	312
	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	50	1,20	5,40	5,10	73,20	4,20	50
	Кофейный напиток с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	395
	Батон с маслом	24/5	1,56	4,78	10,22	90,2	00	1
	ИТОГО:		12,93	14,81	42,67	357,67	2,31	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,3	3,8	
	<i>Нарезка из квашеных овощей</i>	50	0,48	0,07	1,56	7,40	6,00	
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	2,10	3,69	12,14	87,95	5,75	85
	Кнели из говядины	85	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	281
	Сметано-молочный соус	50	4,9	10,1	30,02	114,1	3,55	354
	Капуста тушеная	130	3,10	4,86	10,14	108,65	25,74	336
	Компот из сухофруктов	180/8	0,40	0,02	16,99	96,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,95	3,66	58,75	0,00	2
	Хлеб ржаной	38	3,08	1,29	16,04	84,36	0,00	2
	ИТОГО:		20,4	20,75	77,1	630,4	35,39	
Полдник:	Каша Янтарная	200/10	7,77	12,5	22,2	210,27	2,7	305
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Кондитерские изделия	30	2,17	3,15	21,36	124,2	0,00	
	ИТОГО:		10	15,67	53,55	374,47	2,73	
	ВСЕГО за 1 день:		39,32	50,95	203,55	1616,9	51,45	
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Творожная запеканка со сгущенным молоком	110/36	17,81	12,15	26,88	341,35	0,69	237
	Какао с молоком	180/8	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Батон с маслом	24/5	1,56	4,78	10,22	90,2	00	1
	ИТОГО:		22,22	18,29	51,02	512,47	7,04	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	79	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
	<i>Нарезка из квашеных овощей</i>	50	0,48	0,07	1,56	7,40	6,00	
Обед:	Суп из овощей со сметаной	200/8	1,75	8,6	8,53	127,42	24,29	202

	Котлета рыбная	70	9,36	3,29	6,99	104,50	0,30	255
	Соус томатный	50	0,9	2,8	5,1	49,1	1,53	348
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Компот из свежих яблок	180/8	0,40	0,02	16,99	96,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,95	3,66	58,75	0,00	2
	Хлеб ржаной	38	3,08	1,29	16,04	84,36	0,00	2
	ИТОГО:		20,77	21,11	76,72	605,86	67,7	
Полдник:	Оладьи	100	6,72	3,98	40,82	240,40	0,16	477
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	Итого		12,38	6,93	27,56	240	7,86	
	ВСЕГО за 2 день:		53,75	47,19	170,44	1611,83	33,94	
ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Суп молочный пшеничный	200	5,8	7,7	18,5	155,68	0,91	94
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Батон с маслом	24/5	1,56	4,78	10,22	90,2	00	1
	Яйцо отварное	50	1,6	2,2	0,15	30		
	ИТОГО:		13,46	14,6	65,57	323,4	0,85	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	79	0,32	0,32	7,92	38,20	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,92	38,2	8,00	
Обед:	Нарезка из квашеных овощей	50	0,48	0,07	1,56	7,40	6,00	
	Свекольник со сметаной	200/8	2,02	6,30	14,96	118,80	10,29	67
	Плов из мяса птицы	180	10,69	13,83	17,00	242,50	1,15	646
	Напиток промышленного производства	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,95	3,66	58,75	0,00	2
	Хлеб ржаной	38	3,08	1,29	16,04	84,36	0,00	2
	Итого		20,77	21,11	76,72	605,86	67,7	
Полдник:	Вареники ленивые	110	15,25	16,29	22,97	227,00	0,29	230
	Молочно-сметанный соус	80/6	7,32	9,8	33,61	123,67	3,98	351
	Какао с молоком	180/5	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397
	ИТОГО:		25,42	28,5	70,94	441,67	5,7	
	ВСЕГО за 3 день:		59,97	64,53	221,15	1485,18	82,31	
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Суп молочный Геркулес	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	94
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Батон с маслом	24/5	1,56	4,78	10,22	90,2	00	1
	Сыр порционнo	9,4	1,74	2,42	0,00	29,00	0,06	42
	ИТОГО:		12,89	15,33	43,54	365,45	2,4	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	79	0,32	0	7,92	46,0	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0	7,92	46	8,00	
Обед:	Икра свекольная	50	1,41	2,76	7,40	54,06	4,03	54
	Рассольник со сметаной	200/10	2,13	5,09	20,19	114,29	8,16	197
	Биточки из говядины	80	11,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Соус томатный	50	0,9	2,8	5,1	49,1	1,53	348
	Каша гречневая	80	5,73	4,06	25,76	162,50	0,00	313
	Кисель из сухофруктов	180/8	0,40	0,02	16,99	96,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,95	3,66	58,75	0,00	2
	Хлеб ржаной	38	3,08	1,29	16,04	84,36	0,00	2
	ИТОГО:		27,53	25,22	106,39	781,88	12,66	
Полдник:	Тефтели рыбные	85	9,36	3,29	7,99	95,5	0,3	255
	Соус томатный	50	0,9	2,8	5,1	49,1	1,53	348
	Нарезка из квашеных овощей	35	0,48	0,06	1,56	8,40	6,00	

	Кофейный напиток с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40	0,03	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,76	2,92	47	0,00	2
	ВСЕГО за 4 день:		52,68	49,03	205,87	1455,85	53,33	
ДЕНЬ 5								
Завтрак:	Суп молочный гречневый	200	5,37	4,93	15,37	127,44	0,82	94
	Сыр порционно	9,4	1,74	2,42	0,00	29,00	0,06	42
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Батон с маслом	24/5	1,56	4,78	10,22	90,2	00	1
	ИТОГО:		8,26	15,54	29,66	284,96	10,04	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
Обед:	Овощи квашеные	60	0,48	0,07	1,56	7,40	6,00	
	Суп – кудряш со сметаной	200/5	2,69	2,84	17,14	114,75	8,25	84
	Жаркое по-домашнему	180	19,53	12,5	30,1	327,8	4,91	590
	Компот из сухофруктов	180/8	0,40	0,02	16,99	96,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,95	3,66	58,75	0,00	2
	Хлеб ржаной	38	3,08	1,29	16,04	84,36	0,00	2
	ИТОГО:		23,62	36,11	136,65	677,58	25,02	
Полдник:	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	401
	Печенье	45	4,24	4,46	33,27	105,20	0,00	
	Яблоко	79	0,32	0	7,92	46,0	8,00	368
	ИТОГО:		9,78	8,96	48,75	243,2	8,54	
	ВСЕГО за 5 день:		41,41	55,27	232,2	1390,80	139,36	
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	60	1,20	5,40	5,10	73,20	4,20	50
	Макаронны, запеченные с сыром	110	5,15	5,38	25,8	154,36	0,12	421
	Какао с молоком	180/10	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397
	Батон с маслом	24/5	1,56	4,78	10,22	90,2	00	1
	ИТОГО:		7,97	14,53	50,67	347,68	9,53	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
	Нарезка из квашеных овощей	50	0,40	0,05	1,30	7,70	5,00	
Обед:	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	146,75	5,81	81
	Шницель из говядины	80	11,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Свекла тушеная с яблоками и сметаной	95	1,61	2,1	10,70	70,3	1,28	318
	Компот из сухофруктов	180/8	0,40	0,02	16,99	96,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,95	3,66	58,75	0,00	2
	Хлеб ржаной	38	3,08	1,29	16,04	84,36	0,00	2
	ИТОГО:		26,94	28,36	103,69	733,63	43,01	
Полдник:	Сырники со сгущенным молоком	100/36	14,81	4,95	42,67	298,80	0,85	233
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	Печенье	30	4,24	4,46	33,27	105,20	0,00	
	ИТОГО:		20,03	5,45	49,87	388,8	2,11	

	ВСЕГО за 6 день:		60,85	48,62	168,59	1748,81	51,12	
ДЕНЬ 7								
Завтрак:	Каша молочная рисовая	200	7,7	10,2	24,8	230,5	1,46	93
	Кофейный напиток с молоком	180/8	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
	Батон с маслом	24/5	1,56	4,78	10,22	90,2	00	1
	ИТОГО:		12,11	16,34	48,94	401,62	2,25	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	79	0,32	0	7,92	46,0	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0	7,92	46	8,00	
	Нарезка из квашеных овощей	50	0,40	0,05	1,30	7,70	5,00	
Обед:	Борщ со сметаной	200/9	2,74	5,95	13,68	134,25	17,78	59
	Шницель из говядины	80	11,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Компот из свежих яблок	180/8	0,40	0,02	16,99	96,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,95	3,66	58,75	0,00	2
	Хлеб ржаной	38	3,08	1,29	16,04	84,36	0,00	2
	ИТОГО:		31,56	27,7	112,83	547,66	28,23	
Полдник:	Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)	50	1,20	5,40	5,10	73,20	4,20	50
	Биточки рыбные	65	9,36	3,29	7,99	89,50	0,30	255
	Томатный соус	50	0,9	2,8	5,1	49,1	1,53	348
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,76	2,92	47	0,00	2
	ИТОГО		17,92	13,31	112,88	298,8	6,06	
	ВСЕГО за 7 день:		59,71	48,97	276,75	1520,9	44,54	
ДЕНЬ 8								
Завтрак:	Каша манная	200	7,59	5,91	27,63	201,00	1,57	175
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Батон с маслом	20/5	1,56	4,78	10,22	90,2	00	1
	Сыр порционно	9,4	1,74	2,42	0,00	29,00	0,06	42
	ИТОГО:		10,95	12,08	47,4	350,12	1,66	
2 завтрак:	Фрукты свежие	79	0,32	0	7,92	46,0	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0	7,92	46	8	
	Нарезка из квашеных овощей	50	0,40	0,05	1,30	7,70	5,00	
Обед:	Суп вермишелевый	200	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	83
	Мясо птицы тушеное с гарниром (капуста тушеная)	180	16,09	18,33	3,9	282,56	0,07	626
	Кисель из сухофруктов	180/8	0,40	0,02	16,99	96,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,95	3,66	58,75	0,00	2
	Хлеб ржаной	38	3,08	1,29	16,04	84,36	0,00	2
	ИТОГО:		18,04	14,98	66,41	551,23	10,57	
Полдник:	Оладьи	100	6,72	3,98	40,82	240,40	0,16	477
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	401
	ИТОГО:		11,94	8,48	48,38	332,4	0,7	
	ВСЕГО за 8 день:		41,25	35,54	170,11	1443,41	12,93	
ДЕНЬ 9								
Завтрак:	Каша Дружба	200	7,7	10,2	24,8	230,5	1,46	959
	Кофе с молоком	180/8	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	395
	Батон с маслом	20/5	1,56	4,78	10,22	90,2	00	1
	ИТОГО:		12,93	17,12	50,4	417,62	2,89	
2 завтрак:	Фрукты свежие (по сезону)	79	0,32	0	7,92	46,0	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0	7,92	46	8,00	

Обед:	Нарезка из квашеных овощей	60	0,40	0,05	1,30	7,70	5,00	
	Щи со сметаной	200/10	1,74	6,89	9,68	96,75	18,47	67
	Фрикадельки из мяса говядины	80	19,2	11,2	8,5	187,1	2,2	121
	Томатный соус	50	0,9	2,8	5,1	49,1	1,53	348
	Рис отварной	75	1,9	2,86	19,56	111	0,00	643
	Напиток промышленного производства	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	25	2,01	0,95	3,66	58,75	0,00	2
	Хлеб ржаной	38	3,08	1,29	16,04	84,36	0,00	2
	ИТОГО:		30,65	21,76	113,53	678,31	14,76	
Полдник	Овощное рагу	150	2,70	6,08	15,84	161,00	12,85	344
	Яйцо отварное	50	1,6	2,2	0,15	30		
	Чай с сахаром	180/8	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	6,4	1,8	38,8	47	0,00	2
	ИТОГО:		15,16	18,8	64,63	340,65	12,88	
	ВСЕГО за 9 день:		59,06	57,68	236,48	1563,73	37,13	
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,91	93
	Чай с молоком	180/8	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Батон с маслом	20/5	1,56	4,78	10,22	90,2	00	1
	Сыр порционно	9,4	1,74	2,42	0,00	29,00	0,06	42
	ИТОГО:		12,2	10,23	39,75	273,7	2,15	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,00	0,00	22,23	89,30	3,80	
	ИТОГО:		0,00	0,00	22,23	89,3	3,8	
Обед:	Овощи квашеные	50	0,40	0,05	1,30	7,70	5,00	
	Суп картофельный с зеленым горошком	200	2,69	2,89	12,39	98,45	6,74	79
	Шницель рыбный	70	10,48	3,13	6,81	96,84	2,14	258
	Томатный соус	50	0,9	2,8	5,1	49,1	1,53	348
	Каша пшеничная	85	4,21	3,00	25,90	147,50	0,00	313
	Компот из сухофруктов	180/8	0,40	0,02	16,99	96,70	0,36	376
	Хлеб пшеничный	20	2,01	0,95	3,66	58,75	0,00	2
	Хлеб ржаной	38	3,08	1,29	16,04	84,36	0,00	2
	ИТОГО:		23,22	18,13	85,48	637,7	27,5	
Полдник:	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	401
	Печенье	45	4,24	4,46	33,27	105,20	0,00	
	Яблоко	79	0,32	0	7,92	46,0	8,00	368
	ИТОГО:		9,78	8,96	48,75	243,2	8,54	
	ВСЕГО за 10 день:		45,22	37,29	196,21	1456,22	41,99	

Инженер-технолог



А.П.Ерони́на

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак	– 18-20%
II завтрак	– 5 %
Обед	– 30-35 %
Уплотненный полдник	– 20-25%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры г	Углеводы, г		
1	39,32	50,95	203,55	1616,9	51,45
2	53,75	47,19	170,44	1611,83	33,94
3	59,97	64,53	221,15	1485,18	82,31
4	52,68	49,03	205,87	1455,85	53,33
5	41,41	55,27	232,2	1390,8	139,36
6	60,85	48,62	168,59	1748,81	51,12
7	59,71	48,97	276,75	1520,9	44,54
8	41,25	35,54	170,11	1443,41	12,93
9	59,06	57,68	236,48	1563,73	37,13
10	45,22	37,29	196,21	1456,22	41,99
СРЕДНЕЕ	51,32	49,66	208,13	1350,0	55,67

Данное меню составлено в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 СанПиН 2.4.1.3049 – 13,

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство «ПРОФИКС» Санкт-Петербург, 2003 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.- В.Т. Лапшина.- М.: «Хлебпродинформ».-2004.- 640с.
5. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
6. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1