

**Управление образования
Администрации города Когалыма**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Буратино»**

ПРИКАЗ

от «18» ноября 2024 года

№ 282

г. Когалым

Об утверждении циклического меню на зимний период 2024-2025 года для воспитанников ДООУ

В соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"», с целью организации сбалансированного рационального питания детей в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить десятидневное примерное циклическое меню на зимний период с 02.11.2024г. для детей с 1,5 до 3 лет.
2. Утвердить десятидневное примерное циклическое меню на зимний период с 02.11.2024г. для детей с 3 до 7 лет.
3. Утвердить приложение к десятидневному примерному циклическому меню на зимний период с 02.11.2024г. для детей страдающих пищевой аллергией.
4. Заместителю заведующего Верховской М.Ш. разместить информацию о введении циклического меню на зимний период до 02.11.2024 года «Организация питания в ДООУ» на официальном сайте ДООУ.
5. Шеф-повару Котик О.В.:
 - 5.1. Провести подборку технологических карт, соответствующих циклическому меню на зимний период 2024г.
 - 5.2. Строго контролировать и соблюдать требования к технологии приготовления блюд, обработке продуктов питания в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и норм.
6. Кладовщикам Перетягко О.П., Петровой О.А.:
 - 6.1. Обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов, обеспечить выдачу продуктов питания, согласно нового ежедневного примерного циклического десятидневного меню и осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.
 - 6.2. Осуществлять прием продуктов от поставщиков при наличии сертификата качества.

6.3. Учитывать требования к получаемому сырью, пищевым продуктам, непосредственно используемым в питании детей, и условиям их поставки.

7. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

Заведующий МАДОУ «Буратино»



С.И.Харченко

С приказом ознакомлены:

Шеф-повар

Заместитель заведующего

Кладовщик

Кладовщик



Котик О.В.

Веселовская М.Ш.

Перетьякко О.П.

Петрова О.А.

Сезон: зима

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Примерное циклическое меню

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "Буратино"

 С.И.Харченко

приказ № 282

Дата: 18 октября 2024 г.

Неделя 1

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

День 1

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6,60	5,53	33,36	211	22,0	235
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161		72
	Кофейный напиток с молоком	150	1,00	0,90	8,6	47		464
Итого за завтрак:		355	10,11	10,36	70,84	419		
2 завтрак	Сок фруктовый до трех лет	200	1,00	0,20	20,20	87	5,7	501
Итого за 2 завтрак:		200	1,00	0,20	20,20	87		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,24	1,8	0,80	21	33,9	16
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	2,90	4,8	8,5	88		96
	Котолета из говядины с соусом томатным	60	10,6	7,40	9	146		339
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	148		256
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41		486
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	1,90	0,33	13,29	65		
Итого за обед:		500	19,93	16,58	64,42	509		
Полдник	Коржик молочный	60	2,8	4,90	24,80	154	15,3	547
	Бифидок	180	5,22	4,50	7,2	91		470
Итого за полдник:		240	8,02	9,4	32	245		
Ужин	Бигус	120	11,00	8	3,1	129	24,0	329
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0,09	8,6	36		459
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44		82
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		573
Итого за ужин:		400	11,67	8,49	21,5	209		

Итого за 1 день:

41,61 45,03 208,96 1469

Неделя 1
День 2

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет
Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба" Чай с молоком Батон с маслом	150	3,9	5	20,7	143	20,0	229
		180	1,44	1,17	10,35	58		460
		35	2,10	10,36	10,5	146		70
		365	7,44	16,53	41,55	347		
Итого за завтрак:								
2 завтрак	Напиток брусничный	100	0,50	0,50	5,45	23	5,0	498
Итого за 2 завтрак:		100	0,50	0,50	5,45	23		
Обед	Салат Витаминный Рассольник Ленинградский со сметаной Индейка, тушенная в соусе с овощами Компот из свежих яблок и вишни свежемороженой Хлеб "Когалымский" пшеничный	40	0,48	2,04	2,20	29	35,0	2
		180/10	4,72	10,71	10,37	122		100
		180	9,64	7,57	16,34	173		319/М
		150	0,07	0,07	8,18	34		492
		30	2,28	0,24	14,76	71		573
		550	17,19	20,63	51,85	429		
Итого за обед:								
Полдник	Молоко кипяченое Булочка Домашняя	180	5,22	4,80	8,19	96	15,0	469
		60	4,2	6,7	27,80	189		542
		240	9,42	11,5	35,99	285		
Итого за полдник:								
Ужин	Пудинг творожный со сгущенным молоком Напиток из плодов шиповника Апельсин	130	22,27	6,15	24,09	240	25,0	283
		180	0,59	0,24	16,47	70		496
		100	0,40	0,40	9,80	44		82
		310	22,86	6,39	40,56	310		
Итого за ужин:								

44,53 55,55 175,40 1394

Итого за 2 день:

Неделя 1

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

День 3

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
		150	4,55	4,7	22,85	153		230
Завтрак	Каша манная молочная	180	1,26	1,08	10,26	57		464
	Кофейный напиток с молоком	35	5,2	7,8	7,40	121		64
	Бутерброд с сыром	365	11,01	13,58	40,51	331	21,0	
Итого за завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	44		82
2 завтрак	Банан	100	0,40	0,40	9,80	44	5,0	
Итого за 2 завтрак:								
Обед		40	0,4	2,44	3	36		8
	Салат из моркови и яблок	180	8,5	2,80	7,78	90		119
	Суп картофельный с рыбой	60	9,60	9,30	7,2	152		341
	Котлеты "Пермские"	110	6,2	4,65	27,65	178		202
	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,45	0,07	15	63		495
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,28	0,24	14,76	71		573
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	500	27,43	19,50	75,39	590	35,0	
Итого за обед:								
Полдник		180	5,22	4,50	7,20	91		470
	Снежок	50	3	3,30	39,00	195		
	Пряник "Молочный"	230	8,22	7,8	46,2	286	15,0	
Итого за полдник:								
Ужин		60	0,96	3,72	3,96	53		47
	Винегрет овощной	100	10,4	10,90	25,40	241		537
	Пицца "Школьная"	200	0,30	0,10	9,50	40		459
	Чай с сахаром и лимоном	360	11,66	14,72	38,86	334	24,0	
Итого за ужин:								
Итого за 3 день:			50,10	48,20	210,76	1481		

Неделя 1
День 4

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет
Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	4,45	4,82	27,12	171		233
	Бутерброд с маслом	35	2,10	10,36	10,50	146		70
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	85		462
Итого за завтрак:		365	9,52	17,79	50,04	402	20,1	
2 завтрак	Творожок детский фруктовый (Агуша)	100	3,90	7,40	10,20	106		
Итого за 2 завтрак:		100	3,90	7,40	10,20	106	5,0	
Обед	Салат из свеклы с сыром	40	1,2	3,36	2,8	47		32
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/10	3,91	10,3	3,57	43		104
	Котлета рыбная "Любительская"	60	7,50	0,90	3,12	51		308
	Рис с овощами	110	3,05	1,95	25,98	134		241
	Компот из свежих плодов (яблоко, брусника)	150	0,07	0,07	8,18	34		492
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		573
Итого за обед:		497	16,81	13,46	55,61	380	35,1	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,80	8,19	96		469
	Булочка "Дорожная"	60	4,30	8,00	28,80	205		543
Итого за полдник:		240	9,52	12,8	36,99	301	15,0	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	130	14,82	10,20	11,05	195		334
	Сметана	30	0,78	4,50	1,94	48		
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	9,60	40		457
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	1,90	0,33	13,29	65		
Итого за ужин:		390	2,98	4,93	24,83	348	24,8	

Итого за 4 день:

38,83 46,36 177,67 1427

Неделя 1

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

День 5

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из "Геркулеса"	150	5,26	6,20	31,32	162		234
	Бутерброд с сыром	35	5,20	7,80	7,40	121		64
	Чай с молоком	180	1,44	1,20	10,30	58		460
Итого за завтрак:		365	11,9	15,2	49,02	341	20,0	
2 завтрак	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	44		82
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	44	5,0	
Обед	Салат из капусты белокочанной и свеклы	40	0,56	2,44	1,88	32		4
	Суп картофельный с горохом ,гречками	180/15	5,55	4,15	15,74	121		113
	Сердце в соусе	100	18	5,5	5,7	145		361
	Картофель отварной с маслом	110	3,04	5,66	11,32	108		152
	Кисель из апельсинов	150	0,3	0,15	18,75	77		477
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		573
Итого за обед:		540	29,17	15,70	66,27	554	34,4	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,80	8,19	96		469
	Печенье "Овсяное"	50	4	5	35,00	201		
Итого за полдник:		230	9,22	9,8	43,19	297	15,0	
Ужин	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	48		
	Омлет натуральный	130/5	11,19	18,00	2,80	208		268
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,3	13,73	59		496
	Хлеб "Северный" с ламинарией	20	1,27	0,22	8,86	43		
Итого за ужин:		340	13,92	22,08	28,47	358	25,6	

Итого за 5 день:

54,01 53,08 196,75 1494

Неделя 2

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

День 6

Понедельник

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,90	4,06	20,6	134		236
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161		2
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	85		462
	Итого за завтрак:	385	9,38	10,60	61,9	380	20,0	
2 завтрак	Сок фруктовый до трех лет	200	1,00	0,20	20,20	87		501
		200	1,00	0,20	20,20	87	5	
Обед	Огурец консервированный порциями	30	0,24	0,03	0,51	4		149
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	4,66	8,55	8,96	98		129
	Пудинг из говядины	60	14,40	12,6	0,6	173		342
	Каша перловая с овощами	110	2,5	2,25	25,1	130		211
	Компот из апельсинов и яблок	150	0,38	0,15	11,7	51		488
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		573
	Итого за обед:	547	24,46	23,82	61,63	527	38,2	
Полдник	Молоко кипяченое Булочка Домашняя	180	5,22	4,80	8,19	96		469
		60	4,2	6,7	27,80	189		542
		240	9,42	11,5	35,99	285	15,8	
Ужин	Пудинг из творога с яблоком и сгущенным молоком Чай с сахаром и лимоном	160	17,69	13,87	19,10	272		254
		200	0,30	0,10	9,50	40		459
		360	17,99	13,97	28,6	312	21,0	
Итого за 6 день:			51,22	50,08	208,32	1487		

Неделя 2

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

День 7

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
		150	6,60	6,53	31,36	211		235
Завтрак	Каша пшеничная молочная	35	2,10	10,36	10,50	146		70
	Батон с маслом	180	1,26	1,08	10,26	57		464
	Кофейный напиток с молоком						22,0	
	Итого за завтрак:	365	9,96	17,97	52,12	414		
		100	0,40	0,40	9,80	44		82
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	5,0	
Итого за 2 завтрак:								
Обед		40	0,76	2,44	2,32	35		25
	Салат из морковки с зеленым горошком	190	4,50	10,5	8,26	52		98
	Свекольник со сметаной	80	10,30	10,2	3,50	147		368
	Суфле из птицы	110	6,20	4,65	27,65	178		202
	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,07	0,07	8,18	34		492
	Компот из свежих яблок и вишни свежемороженой	30	2,28	0,24	14,76	71		573
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	600	24,11	28,1	64,67	517	35,0	
Итого за обед:								
Полдник		180	5,22	4,80	8,19	96		469
	Молоко кипяченое	50	2,29	4,11	31,56	155		500/1
	Пряник "Шоколадный"	230	7,51	8,91	39,75	251	14,0	
Итого за полдник:								
Ужин		160	12	15,00	60,6	429		526
	Оладьи	40	0,14	0,06	29,00	29		441
	Соус черносмородиновый	200	0,30	0,10	9,50	40		459
	Чай с сахаром, лимоном	400	12,44	15,16	99,1	498	24,0	
Итого за ужин:								
Итого за 7 день:			46,51	58,30	265,44	1724		

Неделя 2
День 8

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет
Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
		150	3,6	3,8	12,33	120		140
Завтрак	Суп молочный с гречкой	45	6,90	9,00	10,00	192		63
	Бутерброд с сыром и маслом	180	1,44	1,20	10,30	58		460
	Чай с молоком						20,0	
	Итого за завтрак:	375	11,94	14	32,63	370		
		100	3,90	7,40	10,20	106		
2 завтрак	Творожок детский фруктовый (Агуша)	100	3,90	7,40	10,20	106	5,0	
Итого за 2 завтрак:								
		40	0,56	2,44	3,00	37		34
Обед	Салат из свеклы с чесноком	180	4,52	8,10	7,1	86		115
	Суп картофельный с клецками	160	13	14,60	28,00	294		330
	Плов из отворной говядины	150	0,45	0,07	15	63		495
	Компот из смеси сухофруктов	30	1,90	0,33	13,29	65		
	Хлеб "Северный" с ламинарией	507	20,43	25,54	66,39	545	36,3	
Итого за обед:								
		180	5,22	4,50	7,20	91		470
Полдник	Ацидофилин	50	4,00	1,4	23,9	124		545
	Сдоба обыкновенная	230	9,22	5,9	31,1	215	15,4	
Итого за полдник:								
		50	0,36	1,53	1,65	22		2
Ужин	Салат Витаминный	110	6,60	5,5	19,40	154		259
	Макароны отварные с сыром	200	0,60	0,24	16,47	117		496
	Напиток из плодов шиповника	30	2,28	0,24	14,76	71		573
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	390	7,56	7,27	37,52	364	23,3	
Итого за ужин:								
Итого за 8 день:			43,0	50,11	177,84	1600		

Итого за 8 день:

Неделя 2
День 9

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет
Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из "Геркулеса"	150	5,24	6,20	31,32	162		234
	Батон с маслом	35	2,10	10,36	10,50	146		3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,08	10,26	57		464
	Итого за завтрак:	365	8,60	17,64	52,08	365	20,0	
2 завтрак	Банан	100	0,40	0,40	9,80	44		82
		100	0,40	0,40	9,80	44	5,0	
Обед	Огурец консервированный порциями	30	0,24	0,03	0,51	4		149
	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	180/10	3,91	10,3	3,57	43		104
	Суфле рыбное	60	8,4	3,6	1,8	68		303
	Пюре картофельное	110	3,41	4,4	6,38	77		377
	Напиток брусничный	150	0,08	0,08	8,18	34		498
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		573
	Итого за обед:	547	18,32	18,65	35,2	297	35,0	
Полдник	Молоко кипяченое Печенье "Овсяное"	180	5,22	4,80	8,19	96		469
		50	4	5	35	280		
		230	9,22	9,8	43,19	376	16,0	
Итого за полдник:								
Ужин	Запеканка из творога Молоко сгущенное Чай с сахаром	130	21,00	10,01	19,5	252		279
		40	2,88	3,4	22,2	131		471
		200	0,30	0,10	9,60	40		457
		370	24,18	13,51	51,30	423	24,0	390/2
Итого за ужин:								

Итого за 9 день:

50,60 49,99 191,57 1505

Неделя 2

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

День 10

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Сырые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	4,45	4,82	27,12	171	20,0	233
	Батон с маслом	35	2,10	10,36	10,50	146		3
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	85		462
	Итого за завтрак:	365	9,52	17,79	50,04	402		
2 завтрак	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	44	4,5	82
	Итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44		
Обед	Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,64	35	35,8	47
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180/10	1,99	5,1	6,7	80		118
	Оладьи из печени по-кунцевский	60	10,2	3,18	8,4	104		357
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	148		256
	Кисель из черной смородины	150	0,15	0,15	16,5	68		479
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		573
	Итого за обед:	400	19,06	12,63	70	506		
Полдник	Молоко витаминизированное	200	2,26	3,54	23,04	131	14,8	550
	Манник	50	2,80	2,60	15,50	90		
	Итого за полдник:	250	5,06	6,14	38,54	221		
Ужин	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	48	24,9	275
	Омлет с сыром	130	15,11	20,15	2,44	152		459
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40		
	Хлеб "Северный" с ламинарией	30	1,90	0,33	13,29	65		
	Итого за ужин:	400	18,07	24,14	28,31	305		
Итого за 10 день:			52,11	52,35	196,69	1478		
Итого за весь период:			472,5	509,1	2009,4	15059,4		
Среднее значение за период:			47	51	201	1506		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			3,1	3,4	13,3			
			1,0	1,1	4,3			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
ЯСЛИ	367	120	519	236	400

Сезон: зима

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Примерное циклическое меню

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ "Буратино"

 С.И.Харченко

приказ № 282

Дата: 18 ноября 2024 г.

Неделя 1

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 1

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,46	7,44	32,72	241		235
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161		72
	Кофейный напиток с молоком	180	1,30	1,10	10,30	57		464
	Итого за завтрак:	435	11,27	12,47	71,9	459	22,0	
2 завтрак	Сок фруктовый с трех лет	200	1,00	0,20	20,20	87		418
		200	1,00	0,20	20,20	87	4,8	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,4	3,00	1,30	32		16
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	2,90	4,8	8,5	88		96
	Котолета из говядины с соусом томатным	80	14,1	9,87	12	195		339
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	161		256
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41		486
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,17	0,55	22,15	108		
	Итого за обед:	670	25,47	22,6	79,55	625	34,7	
Полдник	Коржик молочный Бифидок	60	2,8	4,90	24,80	154		547
		200	5,22	4,50	7,2	101		470
		260	8,02	9,4	32	255	14,5	
Ужин	Бигус	150	13,50	10	3,9	160		329
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0,09	8,6	36		459
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44		82
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		573
	Итого за ужин:	430	14,17	10,49	22,30	311	24,0	

Итого за 1 день:

52,33 54,96 205,75 1737

Неделя 1

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 2

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,20	6,60	27,60	191		229
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64		460
	Батон с маслом	35	2,10	10,36	10,5	146		70
	Итого за завтрак:	435	8,90	18,26	49,60	401	20,0	
2 завтрак	Напиток брусничный	100	0,50	0,50	5,45	23		498
Итого за 2 завтрак:		100	0,50	0,50	5,45	23	5	
Обед	Салат Витаминный	60	0,72	3,06	3,30	44		2
	Рассольник Ленинградский со сметаной	180/10	4,72	10,71	10,37	122		100
	Индейка, тушенная в соусе с овощами	230	12,32	9,68	20,88	220		319/М
	Компот из свежих яблок и вишни свежемороженой	180	0,09	0,09	9,81	41		492
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за обед:		680	21,65	23,94	69,36	545	35,0	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,30	9,10	107		469
	Булочка Домашняя	60	4,2	6,7	27,80	189		542
	Итого за полдник:	260	10,00	12,00	36,90	296	15,0	
Ужин	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	25,70	7,10	27,80	277		283
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78		496
	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	44		82
	Итого за ужин:	450	26,37	7,37	46,10	355	25,0	
Итого за 2 день:			53,38	61,57	207,41	1620		

Неделя 1

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 3

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
		200	6,10	6,44	29,71	201		230
Завтрак	Каша манная молочная	200	1,40	1,20	11,40	63		464
	Кофейный напиток с молоком	45	6,90	9,00	10,00	149		53
	Бутерброд с сыром						22,9	
Итого за завтрак:		445	14,40	16,64	51,11	413		
		100	0,40	0,40	9,80	44		82
2 завтрак	Банан	100	0,40	0,40	9,80	44	5,0	
Итого за 2 завтрак:								
		60	0,6	3,7	4,5	53		8
Обед	Салат из моркови и яблок	180	8,5	2,80	7,78	90		119
	Суп картофельный с рыбой	80	13,00	12,4	9,6	205		340
	Котлеты "Пермские"	130	7,37	5,51	32,67	210		202
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,60	0,10	20,1	84		495
	Компот из смеси сухофруктов	50	3,80	0,40	25,00	118		573
	Хлеб "Когальмский" пшеничный							
Итого за обед:		600	33,87	24,91	99,65	760	33,1	
		180	5,22	4,50	7,20	91		470
Полдник	Снежок	50	3	3,30	39,00	195		
	Пряник "Молочный"						15,0	
Итого за полдник:		230	8,22	7,8	46,20	286		
		80	1,28	4,96	5,28	71		47
Ужин	Винегрет овощной	100	10,4	10,90	25,40	241		537
	Пицца "Школьная"	200	0,30	0,10	9,50	40		459
	Чай с сахаром и лимоном						24,0	
Итого за ужин:		380	11,98	15,96	40,18	352		

Итого за 3 день: 58,47 55,31 237,14 1755

Неделя 1

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 4

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	5,90	6,60	37,10	232		233
	Бутерброд с маслом	35	2,10	10,36	10,50	146		70
	Какао с молоком и витамином С "Витошка"	200	3,90	3,10	25,16	145		503
	Итого за завтрак:	435	11,9	20,06	72,76	523	20,0	
2 завтрак	Творожок детский фруктовый (Агуша)	100	3,90	7,40	10,20	106		
		100	3,90	7,40	10,20	106	5,0	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	1,8	5,04	4,2	71		32
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/10	3,91	10,3	3,57	43		104
	Котлета рыбная "Любительская"	80	10,00	1,20	4,16	68		308
	Рис с овощами	130	3,6	2,30	30,7	158		241
	Компот из свежих плодов (яблоко, брусника)	180	0,09	0,09	9,81	41		492
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за обед:	620	21,40	14,29	73,24	499	34,6		
Полдник	Молоко кипяченое Булочка "Дорожная"	200	5,8	5,30	9,10	107		469
		60	4,30	8,00	28,80	205		543
		260	10,1	13,3	37,9	312	15,2	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом Сметана Чай с сахаром Хлеб "Северный" с ламинарией	150	17,1	11,78	12,75	225		334
		50	1,30	7,5	3,23	80		
		200	0,30	0,10	9,60	40		457
		50	3,17	0,55	22,15	108		
		450	4,77	19,93	47,73	453	25,2	
Итого за ужин:								
Итого за 4 день:			48,17	57,57	231,63	1789		

Итого за 4 день:

Неделя 1

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 5

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из "Геркулеса"	200	7,16	8,48	29,14	222		234
	Бутерброд с сыром	45	6,90	9,00	10,00	149		63
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64		460
Итого за завтрак:		445	15,66	18,78	50,64	435	21,0	
2 завтрак	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	44		82
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	44	5,0	
Обед	Салат из капусты белокачанной и свеклы	50	0,30	3,05	3,30	43		4
	Суп картофельный с горохом ,гречками	180/15	5,55	4,15	15,74	121		113
	Сердце в соусе	100	18	5,5	5,7	145		361
	Картофель отварной с маслом	130	3,6	6,71	13,37	128		152
	Кисель с витамином С "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	96		504
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за обед:		675	31,25	19,81	87,11	651	34,8	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,30	9,10	107		469
	Печенье "Овсяное"	50	4	5	35,00	201		
Итого за полдник:		250	0,51	10,3	44,1	308	15,0	
Ужин	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60		
	Омлет натуральный	150/5	12,92	19,63	3,23	240		268
	Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,24	16,47	70		496
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	1,90	0,33	13,29	65		
Итого за ужин:		430	16,37	24,65	36,84	435	24,2	

Итого за 5 день:

53,79

63,54

228,49

1773

Неделя 2

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 6

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,17	6,09	27,46	179		236
	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161		2
	Какао с молоком и витамином С "Витошка"	200	3,90	3,10	25,16	145		503
Итого за завтрак:		455	11,58	13,12	81,5	485	20,0	
2 завтрак	Сок фруктовый с трех лет	200	1,00	0,20	20,20	87		501
		200	1,00	0,20	20,20	87	5	
Обед	Огурец консервированный порциями	30	0,24	0,03	0,51	4		149
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	4,66	8,55	8,96	98		129
	Пуденг из говядины	80	19,20	17	0,8	232		342
	Каша перловая с овощами	130	2,97	2,66	29,4	154		211
	Компот из апельсинов и яблок	180	0,45	0,18	14,04	61		488
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за обед:		670	31,32	28,82	78,71	667	38,2	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,80	8,19	96		469
		60	4,2	6,7	27,80	189		542
Итого за полдник:		240	9,42	11,50	35,99	285	15,8	
Ужин	Пудинг из творога с яблоком и стуженным молоком	190	20,41	16,00	22,20	314		254
		200	0,30	0,10	9,50	40		459
Итого за ужин:		390	20,71	16,10	31,70	354	21,0	

63 59,53 248,10 1774

Итого за 6 день:

Неделя 2

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 7

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	244		46
	Батон с маслом	35	2,10	10,36	10,50	146		70
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63		464
Итого за завтрак:		435	10,94	19,63	57,18	453	22,0	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44		82
		Итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44	4,0
Обед	Салат из морковки с зеленым горошком	60	1,14	3,33	3,48	52		25
	Свекольник со сметаной	190	4,50	10,5	8,26	52		98
	Суфле из птицы	80	10,30	10,2	3,50	147		368
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	210		202
	Компот из свежих яблок и вишни свежемороженой	200	0,10	0,10	11,00	45		492
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за обед:		620	27,21	30,04	83,91	624	35,9	
Полдник	Молоко кипяченое Пряник "Шоколадный"	200	5,80	5,30	9,10	107		469
		Итого за полдник:	250	8,09	9,41	40,66	262	14,6
Ужин	Оладьи	160	12	15,00	60,6	429		526
	Соус черносмородиновый	40	0,14	0,06	29,00	29		441
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40		459
Итого за ужин:		400	12,44	15,16	99,10	498	24,5	

Итого за 7 день:

58,68 63,25 290,65 1710

Неделя 2

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 8

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
		200	4,80	5,00	16,44	160		140
Завтрак	Суп молочный с гречкой	45	6,90	9,00	10,00	192		63
	Бутерброд с сыром и маслом	200	1,60	1,30	11,50	64		460
	Чай с молоком						22,0	
	Итого за завтрак:	445	13,3	15,3	37,94	416		
		100	3,90	7,40	10,20	106		
2 завтрак	Творожок детский фруктовый (Агуша)	100	3,90	7,40	10,20	106	5	
Итого за 2 завтрак:								
		60	0,84	3,71	4,5	55		34
Обед	Салат из свеклы с чесноком	180	4,52	8,10	7,1	86		115
	Суп картофельный с клецками	180	15,00	16,3	31	331		330
	Плов из отворной говядины	200	0,60	0,10	20,10	84		495
	Компот из смеси сухофруктов	50	3,17	0,55	22,15	108		
	Хлеб "Северный" с ламинарией	620	24,13	28,76	84,85	664	36,0	
Итого за обед:								
		180	5,22	4,50	7,20	91		470
Полдник	Ацидофилин	50	4,00	1,4	23,9	124		545
	Сдоба обыкновенная	230	9,22	5,9	31,1	215	15,0	
Итого за полдник:								
		50	0,36	1,53	1,65	22		2
Ужин	Салат Витаминный	130	7,8	6,50	23,00	182		259
	Макароны отварные с сыром	200	0,60	0,24	16,47	117		496
	Напиток из плодов шиповника	50	3,80	0,40	25,00	118		573
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	430	12,56	8,67	66,12	439	22,0	
Итого за ужин:								
Итого за 8 день:			49,99	58,63	230,21	1840		

Неделя 2

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 9

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из "Геркулеса"	200	7,16	8,48	29,14	222		234
	Батон с маслом	35	2,10	10,36	10,50	146		3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63		464
	Итого за завтрак:	435	10,66	20,04	51,04	431	21,0	
2 завтрак	Банан	100	0,40	0,40	9,80	44		82
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	44	5,0	
Обед	Огурец консервированный порциями	50	0,4	0,05	0,85	6		149
	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	180/10	3,91	10,3	3,57	43		104
	Суфле рыбное	80	11,20	5,00	2,40	91		303
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	110		377
	Напиток брусничный	200	0,10	0,10	10,90	45		498
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
	Итого за обед:	680	22,92	21,05	50,26	413	35,0	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,10	107		469
	Печенье "Овсяное"	50	4	5	35	280		580
	Итого за обед:	250	9,8	10,3	44,10	387	15,0	
Ужин	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	291		279
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131		471
	Чай с сахаром,	200	0,30	0,10	9,60	40		457
	Итого за ужин:	390	27,03	15,05	54,30	462	24,0	

Итого за 9 день:

60,29 56,43 218,28 1737

Неделя 2

Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 10

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
		200	5,90	6,60	37,10	232		233
Завтрак	Каша кукурузная молочная	35	2,10	10,36	10,50	146		3
	Батон с маслом	200	3,30	2,90	13,80	94		462
	Какао с молоком						21,0	
Итого за завтрак:		435	11,3	19,86	61,40	472		
		100	0,40	0,40	9,80	44		82
2 завтрак	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	44	4,9	
Итого за 2 завтрак:								
		60	0,96	3,72	3,96	53		47
Обед	Винегрет овощной	180/10	1,99	5,1	6,7	80		118
	Суп крестьянский с крупой со сметаной и мясом	80	14,00	4,24	11,20	139		357
	Оладьи из печени по-кунцевский	130	4,81	4,29	25,61	161		256
	Макаронные изделия отварные	200	0,20	0,2	22	91		479
	Кисель из черной смородины	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за обед:		520	24,80	17,95	94,47	642	34,9	
		200	2,26	3,54	23,04	131		
Полдник	Молоко витаминизированное	50	2,80	2,60	15,50	90		550
	Манник	250	5,06	6,14	38,54	221	15,0	
Итого за полдник:								
		50	0,95	4,45	3,85	60		
Ужин	Икра кабачковая	130	15,11	20,15	2,44	152		275
	Омлет с сыром	200	0,30	0,10	9,50	40		459
	Чай с сахаром, лимоном	50	3,17	0,55	22,15	108		
Итого за ужин:		430	19,53	25,25	37,94	360	24,2	

Итого за 10 день:

60,69 61,15 242,15 1739

Итого за весь период:

558,8 591,9 2339,8 17474,4

Среднее значение за период:

56 59 234 1747

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

3,2 3,4 13,4
1,0 1,1 4,2

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
САД	400	120	600	248	444

Сезон: зима

Возрастная категория от 1,5 до 7 лет

Примерное цикличное меню
с исключением молочных продуктов

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Буратино"
С.И.Харченко

приказ № 282

Дата: 18 ноября 2024 г.

Неделя 1

Возрастная категория от 1,5 до 7 лет

День 1

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная(без молока и масла)	200	7,46	7,44	32,72	241		235
	Бутерброд с джемом(без масла)	45	2,51	3,93	28,88	134		72
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40		457
Итого за завтрак:		445	10,27	11,47	71,1	415	22,0	
2 завтрак	Сок фруктовый с трех лет	200	1,00	0,20	20,20	87		418
Итого за 2 завтрак:		200	1,00	0,20	20,20	87	4,8	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,4	3,00	1,30	32		16
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,90	4,8	8,5	88		96
	Котолета из говядины с соусом томатным (без яиц)	80	14,1	9,87	12	195		339
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	161		256
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41		486
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,17	0,55	22,15	108		
Итого за обед:		670	25,47	22,6	79,55	625	34,7	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40		457
	Мармелад	50	0,5	0,00	10,7	165		
Итого за полдник:		250	0,8	0,1	20,2	205	14,5	
Ужин	Бигус	150	13,50	10	3,9	160		329
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0,09	8,6	36		459
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за ужин:		380	17,57	10,49	37,50	314	24,0	

Итого за 1 день:

52,33 44,66 208,35 1646

Неделя 1

День 2

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,60	6,25	48,87	271		205
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40		457
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		
Итого за завтрак:		450	8,70	6,75	83,37	429	20,0	
2 завтрак	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	44		82
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	44	5	
Обед	Салат Витаминный	60	0,72	3,06	3,30	44		2
	Рассольник Ленинградский	180	4,72	10,71	10,37	122		100
	Индейка, тушенная с овощами (без сметаны)	230	12,32	9,68	20,88	220		319/М
	Компот из свежих яблок и вишни свежемороженой	180	0,09	0,09	9,81	41		492
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		
Итого за обед:		680	21,65	23,94	69,36	545	35,0	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78		496
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		542
Итого за полдник:		250	4,47	0,67	43,30	196	15,0	
Ужин	Огурец консервированный порциями	20	0,16	0,02	0,34	3		149
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	261		256
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78		496
	Мармелад	50	0,50	0,00	10,70	165		
Итого за ужин:		400	5,48	4,56	43,91	339	25,0	

Итого за 2 день:

53,38 35,92 249,74 1553

Неделя 1

День 3

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	200	6,15	6,35	40	242		208
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40		457
	Бутерброд с джемом(без масла)	45	2,51	3,93	28,88	134		72
Итого за завтрак:		445	8,96	10,38	78,38	416	23,1	
2 завтрак	Банан	100	0,40	0,40	9,80	44		82
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	44	5,0	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,7	4,5	53		8
	Суп картофельный с рыбой	180	8,5	2,80	7,78	90		119
	Котлеты "Пермские"(без яиц)	80	13,00	12,4	9,6	205		340
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	210		202
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,1	84		495
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за обед:		600	33,87	24,91	99,65	760	33,1	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,1	84		495
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		
Итого за полдник:		250	4,40	0,5	45,10	202	15,0	
Ужин	Винегрет овощной	80	1,28	4,96	5,28	71		47
	Капуста тушеная	150	3	4,08	9,12	104		380
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40		459
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		
Итого за ужин:		430	4,58	9,14	23,90	333	24,0	
Итого за 3 день:			58,47	55,31	247,03	1755		

Неделя 1

День 4 Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	200	5,90	6,60	37,10	232		233
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40		457
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за завтрак:		450	10	7,1	71,6	390	20,0	
2 завтрак	Пюре фруктовое детское	100	0,00	0,00	14,00	250		
Итого за 2 завтрак:		100	0,00	0,00	14,00	250	5,0	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	1,8	5,04	4,2	71		32
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,91	10,3	3,57	43		104
	Котлета рыбная "Любительская"(без яиц)	80	10,00	1,20	4,16	68		308
	Рис с овощами	130	3,6	2,30	30,7	158		241
	Компот из свежих плодов (яблоко,брусника)	180	0,09	0,09	9,81	41		492
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за обед:		620	21,40	14,29	73,24	499	34,6	
Полдник	Компот из свежих плодов (яблоко,брусника)	180	0,09	0,09	9,81	41		492
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		543
Итого за полдник:		230	3,89	0,49	34,81	159	15,2	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом (без яиц)	150	17,1	11,78	12,75	225		334
	Огурец консервированный порциями	20	0,16	0,02	0,34	3		149
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,30	0,10	9,50	40		457
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,17	0,55	22,15	108		
Итого за ужин:		400	3,63	12,45	44,74	376	25,2	

Итого за 4 день:

38,92 57,57 224,39 1789

Неделя 1

День 5

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из "Геркулеса"(без молока и масла)	200	7,16	8,48	29,14	222		234
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40		457
	Бутерброд с джемом(без масла)	45	2,51	3,93	28,88	134		72
Итого за завтрак:		445	9,97	12,51	67,52	396	21,0	
2 завтрак	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	44		82
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	44	5,0	
Обед	Салат из капусты белокочанной и свеклы	50	0,30	3,05	3,30	43		4
	Суп картофельный с горохом ,гречками	180/15	5,55	4,15	15,74	121		113
	Сердце в соусе	100	18	5,5	5,7	145		361
	Картофель отварной	130	3,6	6,71	13,37	128		152
	Кисель с витамином С "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	96		504
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за обед:		675	31,25	19,81	87,11	651	34,8	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,24	16,47	70		496
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за полдник:		230	0,51	0,64	41,47	188	15,0	
Ужин	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60		268
	Макаронные изделия отварные	150/5	12,92	19,63	3,23	240		496
	Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,24	16,47	70		496
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	1,90	0,33	13,29	65		
Итого за ужин:		430	16,37	24,65	36,84	435	24,2	
Итого за 5 день:			53,79	63,54	242,74	1773		

Неделя 2

День 6 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,96	6,50	50,82	282		205
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40		457
	Бутерброд с джемом(без масла)	45	2,51	3,93	28,88	134		72
Итого за завтрак:		445	7,77	10,53	89,2	456	20,0	
2 завтрак	Сок фруктовый с трех лет	200	1,00	0,20	20,20	87		501
Итого за 2 завтрак:		200	1,00	0,20	20,20	87	5	
Обед	Огурец консервированный порциями	30	0,24	0,03	0,51	4		149
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	4,66	8,55	8,96	98		129
	Пуденг из говядины (без яиц и молока)	80	19,20	17	0,8	232		342
	Каша перловая с овощами	130	2,97	2,66	29,4	154		211
	Компот из апельсинов и яблок	180	0,45	0,18	14,04	61		488
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за обед:		670	31,32	28,82	78,71	667	38,2	
Полдник	Компот из апельсинов и яблок	180	0,45	0,18	14,04	61		488
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за полдник:		230	4,25	0,58	39,04	179	9,9	
Ужин	Салат из зеленого горошка консервированного	80	2,4	4,2	5	67		
	Картофель жаренный из отварного	150	4,05	12,90	9,60	173		254
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36		459
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за ужин:		380	8,12	13,39	43,15	327	21,0	

Итого за 6 день:

63 59,53 270,30 1774

Неделя 2

День 7

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	J рр
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшениная рассыпчатая	200	9,08	8,44	51,16	317		21
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40		4
	Бутерброд с джемом(без масла)	45	2,51	3,93	28,88	134		7
Итого за завтрак:		445	11,89	12,47	89,54	491	22,0	
2 завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44		8
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	44	4,0	
Обед	Салат из морковки с зеленым горошком	60	1,14	3,33	3,48	52		2
	Свекольник	180	4,50	10,5	8,26	52		9
	Суфле из птицы (без яиц и молока)	80	10,30	10,2	3,50	147		36
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	210		20
	Компот из свежих яблок и вишни свежемороженной	200	0,10	0,10	11,00	45		49
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		57
Итого за обед:		620	27,21	30,04	83,91	624	35,9	
Полдник	Компот из свежих яблок и вишни свежемороженной	200	0,10	0,10	11,00	45		49
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		57
Итого за полдник:		250	3,90	0,5	36,00	163	9,1	
Ужин	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	53		4
	Мясо отварное	50	23	8,20	0,25	243		31
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40		45
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		57
Итого за ужин:		360	28,06	12,42	38,71	454	24,5	
Итого за 7 день:			71,06	63,25	257,96	1710		

Неделя 2

День 8

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	8,88	52,28	336		202
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40		457
	Бутерброд с джемом(без масла)	45	2,51	3,93	28,88	134		72
Итого за завтрак:		445	14,61	12,91	90,66	410	22,0	
2 завтрак	Пюре фруктовое детское	100	0,00	0,00	14,00	250		
Итого за 2 завтрак:		100	0,00	0,00	14,00	250	5	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,71	4,5	55		34
	Суп картофельный	180	4,52	8,10	7,1	86		112
	Плов из отворной говядины	180	15,00	16,3	31	331		330
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84		495
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,17	0,55	22,15	108		
Итого за обед:		620	24,13	28,76	84,85	664	36,0	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84		495
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за полдник:		250	4,4	0,5	45,1	202	15,0	
Ужин	Салат Витаминный	50	0,36	1,53	1,65	22		2
	Макаронны отварные	130	7,8	6,50	23,00	82		259
	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,24	16,47	117		496
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за ужин:		430	12,56	8,67	66,12	339	22,0	
Итого за 8 день:			51,30	50,84	300,73	1865		

Итого за 8 день:

51,30 50,84 300,73 1865

Неделя 2

День 9

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из "Геркулеса"	200	7,16	8,48	29,14	222		234
	Бутерброд с джемом(без масла)	45	2,51	3,93	28,88	134		72
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40		457
Итого за завтрак:		445	9,97	12,51	67,52	396	21,0	
2 завтрак	Банан	100	0,40	0,40	9,80	44		82
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	44	5,0	
Обед	Огурец консервированный порциями	50	0,4	0,05	0,85	6		149
	Щи из св.капусты с картофелем	180	3,91	10,3	3,57	43		104
	Суфле рыбное	80	11,20	5,00	2,40	91		303
	Пюре картофельное(без молока, масла)	130	3,51	5,20	7,54	110		377
	Напиток брусничный	200	0,10	0,10	10,90	45		498
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за обед:		680	22,92	21,05	50,26	413	35,0	
Полдник	Напиток брусничный	200	0,10	0,10	10,90	45		498
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за обед:		250	3,9	0,5	35,90	263	15,0	
Ужин	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60		
	Рис припущенный с томатом	200	5	5,26	39,4	257		387
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,38	34		457
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за ужин:		300	9,93	10,20	76,63	469	24,0	

Итого за 9 день:

60,29 56,43 218,28 1585

Неделя 2

День 10

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,96	6,50	50,82	282		203
	Бутерброд с джемом(без масла)	45	2,51	3,93	28,88	134		72
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40		457
Итого за завтрак:		445	7,77	10,53	89,20	456	21,0	
2 завтрак	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	44		82
Итого за 2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	44	4,9	
Обед	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	53		47
	Суп крестьянский с крупой со сметаной и мясом	180/10	1,99	5,1	6,7	80		118
	Оладьи из печени по-кунцевский(без яиц и молока)	80	14,00	4,24	11,20	139		357
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	161		256
	Кисель из черной смородины	200	0,20	0,2	22	91		479
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за обед:		520	24,80	17,95	94,47	642	34,9	
Полдник	Сок фруктовый до трех лет	200	1	0,2	20,20	87		
	Хлеб "Когалымский" пшеничный	50	3,80	0,40	25,00	118		573
Итого за полдник:		250	4,8	0,6	45,2	205	15,0	
Ужин	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60		
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177		275
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36		459
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,17	0,55	22,15	108		
Итого за ужин:		430	7,82	8,16	68,48	381	24,2	

Итого за 10 день:

45,19 61,15 307,15 1728

Итого за весь период:

547,7 548,2 2526,7 17178,4

Среднее значение за период:

55 55 253 1718

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

3,2 3,2 14,7
1,0 1,0 4,6

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
САД	400	120	600	244	444