

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска
«Детский сад № 274»

Утверждаю:
Руководитель МБДОУ № 274
Т. В. Гапоненко *Т.В. Гапоненко*



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория : детский возраст 3-7 лет

Разработчик меню : Гнездова О. А., 227-31-32

Сборник рецептов : ООО «Уральский региональный центр питания «ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А.Вагнера СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений./ 7-е издание, переработанное и дополненное / Уральский региональный центр питания, 2013г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1, день 1						
завтрак						
	Каша манная жидкая	200	2,925	7,325	4,74	1077
	бутерброд с маслом	35	0	0	0	0
	какао с молоком	180	3,048	3,15	4,414	94
	Итого за завтрак	415	5,973	10,475	9,154	1171
завтрак № 2						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	46
обед						
	огурец консервированный	60	0,858	0	3,086	15,6
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,27	4,026	1,51	332
	плов с мясом	170	12,2	13,9	29,1	293
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	21,5	87
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за обед	690	721,508	19,186	114,416	1014,8
полдник						
	коржик молочный	50	0,175	5,11	0,283	154
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	Итого за полдник	250	5,975	10,11	9,883	260
ужин						
	курица отварная	80	0	0	0	0
	Рагу из овощей-	200	3,8	8,9	18,7	170
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	530	593,984	9,967	77,35	447,334
Неделя 1, день 2						
завтрак						
	Каша дружба	200	3,675	7,585	10,97	1131
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	4,23	70
	Масло сливочное (порционно)	5	0,025	4,125	0,04	37,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за завтрак	415	712,31	15,39	64,44	1473,4
завтрак № 2						
	Яблоки	100	0,5	0,5	12,25	58,75

	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,5	12,25	58,75
обед						
	Икра морковная	60	2,1	5,5	9,3	95
	суп рыбный из консервы	200	0,428	4,04	2,364	625,4
	соус томатно-сметанный	15	19,5	97	35,2	1092
	картофель отварной	130	0,023	3,718	0,037	93,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,556	0	30	122,223
	котлеты из говядины	80	0,464	4,347	1,464	256
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за обед	745	731,051	115,765	137,585	2571,423
полдник						
	булочка творожная	50	0,388	5,31	0,508	205
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	Итого за полдник	250	6,188	10,31	10,108	311
ужин						
	Запеканка из творога.	200	1,16	3,278	1,88	425
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Молоко сгущенное	20	96	113,334	740	4373,334
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	470	687,344	117,679	800,53	5075,668
Неделя 1, день 3						
завтрак						
	каша вязкая пшеничная	200	2,925	7,325	4,74	1253
	бутерброд с маслом и сыром /	65	0,025	4,125	0,04	0
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Итого за завтрак	445	3,13	11,54	13,15	1287,2
завтрак № 2						
	Снежок	100	2,9	2,5	4	50
	Итого за завтрак № 2	100	2,9	2,5	4	50
обед						
	Гречка рассыпчатая	130	0,026	4,29	0,042	1462,067
	суп картофельный с бобовыми	200	5,056	4,364	12,148	334
	соус сметанный	15	14,8	93,4	24,2	997
	Компот из кураги.	200	0,3	0	20,1	81
	суфле из печени	90	0,799	4,404	1,295	257
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235

	Салат из свеклы отварной/	60	1,4	6,1	7,6	91
	Итого за обед	755	730,361	113,718	124,605	3509,267
полдник						
	бутерброд с повидлом	70	1,6	3,8	20,2	121
	чай без сахара	200	0	0	0,223	2,223
	Итого за полдник	270	1,6	3,8	20,423	123,223
ужин						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,556	0	30	122,223
	макаронник с курицей	200	9,79	6,93	53,89	317
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	450	600,33	7,897	133,24	678,557
Неделя 1, день 4						
завтрак						
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	3,5	7,14	5,672	143
	какао с молоком	180	3,048	3,15	4,414	94
	Масло сливочное (порционно)	5	0,025	4,125	0,04	37,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за завтрак	415	712,573	15,215	59,326	509,4
завтрак № 2						
	Яблоки	100	0,5	0,5	12,25	58,75
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,5	12,25	58,75
обед						
	свекольник со сметаной на курином бульоне	200	0,23	4,022	1,29	375
	соус сметанный	15	14,8	93,4	24,2	997
	рис с овощами	130	3,196	4,288	25,111	178
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,556	0	30	122,223
	котлета рыбная минтай	80	0,127	3,49	0,68	87
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Салат из картофеля с кукурузой	60	13,65	52,1	85,7	866
	Итого за обед	745	740,539	158,46	226,201	2912,423
полдник						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	булочка школьная	50	4,3	8	28,8	205
	Итого за полдник	250	4,5	8,1	38,1	243
ужин						
	Омлет с мясом	200	9,8	10,5	1,5	140

	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	450	599,984	11,567	60,15	417,334
Неделя 1, день 5						
завтрак						
	каша пшенная молочная жидкая	200	2,928	7,82	4,745	1271
	бутерброд с маслом	35	0	0	0	0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	4,23	70
	Итого за завтрак	415	5,538	10,7	8,975	1341
завтрак № 2						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	46
обед						
	Жаркое по- домашнему	170	26	23,2	16,6	379
	Суп гречневый с курицей	200	28,7	29,3	78,9	693,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,556	0	30	122,223
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6,1	82,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за обед	690	764,236	59,66	190,82	1564,423
полдник						
	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	22,8	97
	булочка творожная	50	0,388	5,31	0,508	205
	Итого за полдник	250	1,088	5,61	23,308	302
ужин						
	Рагу из овощей.	200	0,444	12,732	2,391	211,765
	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	60	12,534	10,8	13,2	200
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,5	0	11,8	46
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	510	603,462	24,499	76,741	697,099
Неделя 2, день 1						
завтрак						
	каша жидкая молочная кукурузная	200	4,585	7,565	18,94	1007

	бутерброд с маслом	35	0	0	0	0
	какао с молоком	180	3,048	3,15	4,414	94
	Итого за завтрак	415	7,633	10,715	23,354	1101
завтрак № 2						
	Яблоки	100	0,5	0,5	12,25	58,75
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,5	12,25	58,75
обед						
	горошек зеленый	60	3,6	0,2	7,2	44,2
	тушеная капуста с филе кур	170	9,855	12,775	1,186	0
	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	22,8	97
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Суп картофельный с клецками	200	0,428	4,04	2,364	119
	Итого за обед	690	722,563	18,475	92,77	547,4
полдник						
	бутерброд с повидлом	70	1,6	3,8	20,2	121
	чай без сахара	200	0	0	0,223	2,223
	Итого за полдник	270	1,6	3,8	20,423	123,223
ужин						
	чай без сахара	200	0	0	0,223	2,223
	Молоко сгущенное	25	120	141,667	925	5466,667
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Сырники из творога запеченные	180	29,6	7,8	31,9	316
	Итого за ужин	455	739,584	150,434	1006,473	6024,224
Неделя 2, день 2						
завтрак						
	каша пшенная молочная жидкая	200	2,928	7,82	4,745	1271
	Чай с молоком и сахаром	180	1,44	1,17	10,35	57,6
	Масло сливочное (порционно)	5	0,025	4,125	0,04	37,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за завтрак	415	710,393	13,915	64,335	1601
завтрак № 2						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	46
обед						
	кукуруза сахарная	60	2,4	0,4	12,2	62,6
	борщ	200	0,242	4,022	1,346	283
	соус сметанный	15	14,8	93,4	24,2	997

	перловка с овощами	130	0,537	3,632	2,906	1217,667
	Компот из кураги.	200	0,3	0	20,1	81
	котлета рыбная минтай	80	0,127	3,49	0,68	87
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за обед	745	726,386	106,104	120,652	3015,467
полдник						
	коржик молочный	50	0,175	5,11	0,283	154
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	Итого за полдник	250	5,975	10,11	9,883	260
ужин						
	Картофельное пюре	170	2,1	4,4	10,9	92
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Голубцы ленивые	80	8,5	8,3	4	125
	Итого за ужин	500	600,784	13,767	73,55	494,334
Неделя 2, день 3						
завтрак						
	каша жидкая молочная рисовая	200	5,01	9,31	18,148	1192,223
	бутерброд с маслом	35	0	0	0	0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	4,23	70
	Итого за завтрак	415	7,62	12,19	22,378	1262,223
завтрак № 2						
	Снежок	100	2,9	2,5	4	50
	Итого за завтрак № 2	100	2,9	2,5	4	50
обед						
	Икра морковная	60	2,1	5,5	9,3	95
	Макаронные изделия отварные	130	0,028	4,469	0,044	1046,5
	соус сметанный	15	14,8	93,4	24,2	997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,556	0	30	122,223
	суфле из курицы	90	14,722	18,48	1,295	182
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Суп крестьянский с крупой	200	1,08	20,1	6,04	450
	Итого за обед	755	741,266	143,109	130,099	3179,923
полдник						
	булочка творожная	50	0,388	5,31	0,508	205
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	250	1,388	5,51	20,708	297

ужин						
	Гречка рассыпчатая	130	0,026	4,29	0,042	1462,067
	Тефтели из говядины	60	10,3	10,7	8	170
	соус томатно-сметанный	10	13	64,667	23,467	728
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,5	0	11,8	46
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	450	613,81	80,624	92,659	2645,401
Неделя 2, день 4						
завтрак						
	Омлет натуральный	200	2,755	4,039	4,465	106
	какао с молоком	180	3,048	3,15	4,414	94
	Масло сливочное (порционно)	5	0,025	4,125	0,04	37,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Итого за завтрак	415	711,828	12,114	58,119	472,4
завтрак № 2						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	46
обед						
	Суп овощной	200	0,216	5,019	1,208	55,08
	Картофельное пюре	130	1,606	3,365	8,336	70,353
	печень говяжья по строгановский	90	0,14	4,016	0,82	215
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	21,5	87
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Салат из свеклы отварной/	60	1,4	6,1	7,6	91
	Итого за обед	740	711,542	19,76	98,684	805,633
полдник						
	булочка школьная	50	4,3	8	28,8	205
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	Итого за полдник	250	10,1	13	38,4	311
ужин						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	макаронник с мясом	200	0,127	7,486	0,68	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	450	590,311	8,553	59,33	277,334
Неделя 2, день 5						
завтрак						

	каша молочная ассорти "солнышко" (кукурузно-пшеничная)	200	4,75	8,145	16,33	1007
	бутерброд с маслом и сыром	65	6,9	9,1	9,9	149
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	4,23	70
	Итого за завтрак	445	14,26	20,125	30,46	1226
завтрак № 2						
	Яблоки	100	0,5	0,5	12,25	58,75
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,5	12,25	58,75
обед						
	Капуста тушеная	130	3,7	3,6	3,9	63
	Рассольник ленинградский	200	0,296	4,028	1,648	485
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,556	0	30	122,223
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	706	0,8	49,2	235
	Салат из картофеля с кукурузой	60	13,65	52,1	85,7	866
	Котлеты из филе кур	80	10,8	6,7	6,2	128
	Итого за обед	730	736,982	67,588	186,668	1951,423
полдник						
	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	22,8	97
	булочка творожная	50	0,388	5,31	0,508	205
	Итого за полдник	250	1,088	5,61	23,308	302
ужин						
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,5	0	11,8	46
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	12,5	7,3	20,9	199,7
	Молоко сгущенное	25	120	141,667	925	5466,667
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	588,334	0,667	41	195,834
	Итого за ужин	455	722,984	149,934	1007,05	5951,701

