

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 1,6-3 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	150	2,194	5,494	3,555	807,75
	бутерброд с маслом	25	0	0	0	0
	какао с молоком	180	3,048	3,15	4,414	94
завтрак № 2						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
обед						
	огурец консервированный	40	0,572	0	2,058	10,4
	Щи из свежей капусты с картофелем	160	0,216	3,221	1,208	265,6
	плов с мясом	160	11,483	13,083	27,389	275,765
	Кисель из черной смородины	180	0,18	0,09	19,35	78,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за обед	580	484,438	17,168	89,485	821,532
полдник						
	коржик молочный	30	0,105	3,066	0,17	92,4
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4
	Итого за полдник	210	5,325	7,566	8,81	187,8
ужин						
	курица отварная	60	0	0	0	0
	Рагу из овощей-	180	3,42	8,01	16,83	153
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за ужин	460	475,587	8,874	64,68	378,667
Итого за день		1705	971,092	42,352	181,044	2335,749
Неделя 1, день 2						
завтрак						
	Каша дружба	150	2,757	5,689	8,228	848,25
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	4,23	70
	Масло сливочное (порционно)	3,9	0,02	3,218	0,032	29,172
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за завтрак	353,9	476,054	12,321	45,29	1104,089
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	40	1,4	3,667	6,2	63,334
	суп рыбный из консервы	160	0,343	3,232	1,892	500,32
	соус томатно-сметанный	10	13	64,667	23,467	728

	картофель отварной	110	0,02	3,146	0,031	79,2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27	110
	котлеты из говядины	60	0,348	3,26	1,098	192
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за обед	600	487,598	78,746	99,168	1864,321
полдник						
	булочка творожная	30	0,233	3,186	0,305	123
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4
	Итого за полдник	210	5,453	7,686	8,945	218,4
ужин						
	Запеканка из творога.	180	1,044	2,951	1,692	382,5
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Молоко сгущенное	15	72	85	555	3280
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за ужин	415	545,211	88,815	604,542	3888,167
Итого за день		1678,9	1514,816	188,068	770,195	7133,727
Неделя 1, день 3						
завтрак						
	каша вязкая пшеничная	150	2,194	5,494	3,555	939,75
	бутерброд с маслом и сыром /	45	0,018	2,856	0,028	0
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Итого за завтрак	375	2,392	8,44	11,953	973,95
завтрак № 2						
	Снежок	100	2,9	2,5	4	50
	Итого за завтрак № 2	100	2,9	2,5	4	50
обед						
	Гречка рассыпчатая	120	0,024	3,96	0,039	1349,6
	суп картофельный с бобовыми	160	4,045	3,492	9,719	267,2
	соус сметанный	10	9,867	62,267	16,134	664,667
	Компот из кураги.	180	0,27	0	18,09	72,9
	суфле из печени	80	0,711	3,914	1,151	228,445
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Салат из свеклы отварной/	40	0,934	4,067	5,067	60,667
	Итого за обед	630	487,838	78,474	89,68	2834,946
полдник						
	бутерброд с повидлом	50	1,143	2,715	14,429	86,429
	чай без сахара	180	0	0	0,2	2
	Итого за полдник	230	1,143	2,715	14,629	88,429
ужин						
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27	110

	макаронник с курицей	180	8,811	6,237	48,501	285,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за ужин	400	481,298	7,011	114,981	586,767
Итого за день		1735	975,571	99,14	235,243	4534,092
Неделя 1, день 4						
завтрак						
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	2,625	5,355	4,254	107,25
	какао с молоком	180	3,048	3,15	4,414	94
	Масло сливочное (порционно)	3,9	0,02	3,218	0,032	29,172
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за завтрак	353,9	476,36	12,257	41,5	387,089
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	160	0,184	3,218	1,032	300
	соус сметанный	10	9,867	62,267	16,134	664,667
	рис с овощами	110	2,704	3,629	21,248	150,616
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27	110
	котлета рыбная минтай	60	0,096	2,618	0,51	65,25
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Салат из картофеля с кукурузой	40	9,1	34,734	57,134	577,334
	Итого за обед	600	494,438	107,24	162,538	2059,334
полдник						
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	булочка школьная	30	2,58	4,8	17,28	123
	Итого за полдник	210	2,76	4,89	25,65	157,2
ужин						
	Омлет с мясом	180	8,82	9,45	1,35	126
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за ужин	400	480,987	10,314	49,2	351,667
Итого за день		1663,9	1455,045	135,201	291,138	3014,04
Неделя 1, день 5						
завтрак						
	каша пшенная молочная жидкая	150	2,196	5,865	3,559	953,25
	бутерброд с маслом	25	0	0	0	0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	4,23	70
	Масло сливочное	3,9	0,02	3,218	0,032	29,172

	(порционно)					
	Итого за завтрак	358,9	4,826	11,963	7,821	1052,422
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	160	24,471	21,836	15,624	356,706
	Суп гречневый с курицей	160	22,96	23,44	63,12	554,88
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27	110
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,667	4	4,067	54,934
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за обед	580	520,585	50,05	149,291	1267,987
полдник						
	Напиток из шиповника.	180	0,63	0,27	20,52	87,3
	булочка творожная	30	0,233	3,186	0,305	123
	Итого за полдник	210	0,863	3,456	20,825	210,3
ужин						
	Рагу из овощей.	180	0,4	11,459	2,152	190,589
	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	50	10,445	9	11	166,667
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,45	0	10,62	41,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за ужин	450	483,282	21,233	63,252	590,123
Итого за день		1698,9	1010,056	86,802	251,289	3166,832
Неделя 2, день 1						
завтрак						
	каша жидкая молочная кукурузная	150	3,439	5,674	14,205	755,25
	бутерброд с маслом	25	0	0	0	0
	какао с молоком	180	3,048	3,15	4,414	94
	Итого за завтрак	355	6,487	8,824	18,619	849,25
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	40	2,4	0,134	4,8	29,467
	тушеная капуста с филе кур	160	9,276	12,023	1,116	0
	Напиток из шиповника.	180	0,63	0,27	20,52	87,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Суп картофельный с клецками	160	0,343	3,232	1,892	95,2
	Итого за обед	580	484,636	16,433	67,808	403,434

полдник						
	бутерброд с повидлом	50	1,143	2,715	14,429	86,429
	чай без сахара	180	0	0	0,2	2
	Итого за полдник	230	1,143	2,715	14,629	88,429
ужин						
	чай без сахара	180	0	0	0,2	2
	Молоко сгущенное	15	72	85	555	3280
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Сырники из творога запеченные	170	27,956	7,367	30,128	298,445
	Итого за ужин	405	571,943	93,141	624,808	3771,912
Итого за день		1670	1064,709	121,613	738,114	5171,775
Неделя 2, день 2						
завтрак						
	каша пшенная молочная жидкая	150	2,196	5,865	3,559	953,25
	Чай с молоком и сахаром	180	1,44	1,17	10,35	57,6
	Масло сливочное (порционно)	3,9	0,02	3,218	0,032	29,172
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за завтрак	353,9	474,323	10,787	46,741	1196,689
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	40	1,6	0,267	8,134	41,734
	борщ	160	0,194	3,218	1,077	226,4
	соус сметанный	10	9,867	62,267	16,134	664,667
	перловка с овощами	110	0,455	3,073	2,459	1030,334
	Компот из кураги.	180	0,27	0	18,09	72,9
	котлета рыбная минтай	60	0,096	2,618	0,51	65,25
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за обед	600	484,469	72,217	85,884	2292,752
полдник						
	коржик молочный	30	0,105	3,066	0,17	92,4
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4
	Итого за полдник	210	5,325	7,566	8,81	187,8
ужин						
	Картофельное пюре	150	1,853	3,883	9,618	81,177
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Голубцы ленивые	60	6,375	6,225	3	93,75
	Итого за ужин	430	480,395	10,972	60,468	400,594
Итого за день		1693,9	1445,012	101,642	212,003	4123,835
Неделя 2, день 3						

завтрак						
	каша жидкая молочная рисовая	150	3,758	6,983	13,611	894,167
	бутерброд с маслом	25	0	0	0	0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	4,23	70
	Итого за завтрак	355	6,368	9,863	17,841	964,167
завтрак № 2						
	Снежок	100	2,9	2,5	4	50
	Итого за завтрак № 2	100	2,9	2,5	4	50
обед						
	Икра морковная	40	1,4	3,667	6,2	63,334
	Макароны отварные	110	0,014	2,269	0,022	531,3
	соус сметанный	10	9,867	62,267	16,134	664,667
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27	110
	суфле из курицы	60	9,815	12,32	0,864	121,334
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Суп крестьянский с крупой	160	0,864	16,08	4,832	360
	Итого за обед	600	494,447	97,377	94,532	2042,102
полдник						
	булочка творожная	30	0,233	3,186	0,305	123
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Итого за полдник	210	1,133	3,366	18,485	205,8
ужин						
	Гречка рассыпчатая	120	0,024	3,96	0,039	1349,6
	Тефтели из говядины	50	8,584	8,917	6,667	141,667
	соус томатно-сметанный	10	13	64,667	23,467	728
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,45	0	10,62	41,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за ужин	400	494,045	78,318	80,273	2452,134
Итого за день		1665	998,893	191,424	215,131	5714,203
Неделя 2, день 4						
завтрак						
	Омлет натуральный	150	2,067	3,03	3,349	79,5
	какао с молоком	180	3,048	3,15	4,414	94
	Масло сливочное (порционно)	3,9	0,02	3,218	0,032	29,172
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за завтрак	353,9	475,802	9,932	40,595	359,339
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	160	0,173	4,016	0,967	44,064

	Картофельное пюре	110	1,359	2,848	7,053	59,53
	печень говяжья по строгановский	70	0,109	3,124	0,638	167,223
	Кисель из черной смородины	180	0,18	0,09	19,35	78,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Салат из свеклы отварной/	40	0,934	4,067	5,067	60,667
	Итого за обед	600	474,742	14,919	72,555	601,251
полдник						
	булочка школьная	30	2,58	4,8	17,28	123
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4
	Итого за полдник	210	7,8	9,3	25,92	218,4
ужин						
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	макаронник с мясом	180	0,115	6,738	0,612	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за ужин	400	472,282	7,602	48,462	225,667
Итого за день		1663,9	1431,126	41,853	197,632	1450,657
Неделя 2, день 5						
завтрак						
	каша молочная ассорти "солнышко" (кукурузно- пшеничная)	150	3,563	6,109	12,248	755,25
	бутерброд с маслом и сыром	45	4,777	6,3	6,854	103,154
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	4,23	70
	Итого за завтрак	375	10,95	15,289	23,332	928,404
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	110	3,131	3,047	3,3	53,308
	Рассольник ленинградский	160	0,237	3,223	1,319	388
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27	110
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Салат из картофеля с кукурузой	40	9,1	34,734	57,134	577,334
	Котлеты из филе кур	60	8,1	5,025	4,65	96
	Итого за обед	590	493,055	46,803	132,883	1416,109
полдник						
	Напиток из шиповника.	180	0,63	0,27	20,52	87,3
	булочка творожная	30	0,233	3,186	0,305	123

	Итого за полдник	210	0,863	3,456	20,825	210,3
ужин						
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,45	0	10,62	41,4
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	165	11,459	6,692	19,159	183,059
	Молоко сгущенное	15	72	85	555	3280
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	470,667	0,534	32,8	156,667
	Итого за ужин	400	555,896	92,466	624,259	3695,926
Итого за день		1675	1061,264	158,514	813,549	6309,489
Среднее значение за период:		1684,95	1192,759	116,661	390,534	4295,44