



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ЯРОСЛАВЛЬ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,75	3,02	25,39	147,75	
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	1
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Итого за завтрак	363	10,17	13,76	51,04	368,68	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Икра свекольная	20	0,45	1,03	2,84	22,46	54
Суп с макаронными изделиями и курой	160	4,35	1,68	9,51	70,54	111
Ёжики мясные со сметанным соусом 60/25 гр.	85	6,60	16,72	7,50	206,89	279
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
Итого за обед	451	13,91	19,57	42,62	402,23	
Уплотнённый полдник						
Сыр(порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Омлет натуральный	140	11,41	15,48	3,45	198,71	14
Ватрушка с повидлом	50	3,98	2,25	32,40	165,77	Фирменное
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	1
Чай без сахара	150	0,08	0,02	0,03	0,61	376
Итого за уплотнённый полдник	375	19,90	21,08	49,07	465,56	
Итого за день	1 339	44,73	54,55	157,87	1 301,41	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК						
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150	4,20	3,51	15,73	111,28	34
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	1
Кофейный напиток на молоке	150	3,48	3,55	11,24	90,87	379
Итого за завтрак	373	14,69	18,63	40,18	387,12	
2-й завтрак						
Фрукт свежий (яблоко)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой и сметаной	150	1,53	2,57	10,47	71,10	96
Суфле рыбное	50	8,40	6,44	0,68	94,27	400
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Зеленый горошек	20	0,62	0,04	1,30	8,05	306
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,47	0,15	14,42	60,86	388
Итого за обед	536	16,23	13,86	58,00	421,60	
Уплотнённый полдник						
Запеканка творожная с яблоками	120	13,13	12,17	27,12	270,55	
Соус из кураги	20	1,88	0,73	12,85	65,43	626
Чай с низким содержанием сахара	150	0,11	0,01	3,95	18,43	376
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	315	16,99	13,63	56,78	419,83	
Итого за день	1 354	48,41	46,62	167,45	1 285,11	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Каллорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ СРЕДА						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,63	2,70	21,10	123,19	33
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Какао витаминизированный с молоком	180	4,37	4,82	17,86	132,29	382
Итого за завтрак	373	12,49	17,09	52,23	412,65	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,89	3,74	15,10	109,65	386
Итого за 2-й завтрак	150	3,89	3,74	15,10	109,65	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,22	2,39	5,56	48,61	88
Фрикадельки в соусе 50/50гр.	100	9,14	9,70	11,07	168,09	280
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,62	4,77	29,90	188,99	450
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	-	-	4,49	17,96	348
Итого за обед	546	19,34	16,86	63,04	481,25	
Уплотнённый полдник						
Жаркое по-домашнему со свининой	200	7,81	19,20	25,18	304,75	Фирменное
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,18	70
Молочный ванильный напиток	150	4,43	4,89	13,16	114,33	Фирменное
Печенье	18	1,25	4,60	11,45	92,17	
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	413	15,53	29,42	62,98	578,85	
Итого за день	1 482	51,25	67,10	193,36	1 582,41	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
Каша ячневая молочная жидкая	150	4,15	3,11	17,09	112,96	36
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Итого за завтрак	363	9,57	13,85	42,74	333,89	
2-й завтрак						
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
Суп картофельный с клецками и свиной	160	4,73	6,95	17,53	151,56	108/109
Печень по-сторгоновски 30/30 гр.	60	8,49	6,79	4,87	114,55	255
Макаронные изделия	110	4,60	3,51	29,37	167,42	309
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,32	0,02	13,08	53,71	349
Итого за обед	516	20,53	17,26	76,87	544,84	
Уплотнённый полдник						
Рыба, тушенная с овощами 50/50гр.	100	8,95	5,52	3,42	99,14	374
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Булочка ванильная	50	4,65	3,60	30,58	173,31	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	376
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	455	18,37	14,52	70,46	486,01	
Итого за день	1 464	48,98	46,14	202,55	1 421,31	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	3,90	2,74	17,39	109,85	31
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Кофейный напиток с молоком	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
Итого за завтрак	363	10,01	13,98	43,82	341,10	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,89	3,73	15,10	109,61	386
Итого за 2-й завтрак	150	3,89	3,73	15,10	109,61	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,19	2,37	14,30	103,31	97
Котлета "Рыжик"	70	13,27	5,79	4,55	123,40	Фирменное
Капуста тушеная со сметаной	110	2,35	3,23	6,95	66,24	Фирменное
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
Итого за обед	571	24,32	11,52	48,57	395,28	
Уплотнённый полдник						
Пудинг творожный	120	16,63	10,29	15,11	219,54	222
Печенье	18	1,25	4,60	11,45	92,17	
Фруктовая подлива	20	0,17	-	2,01	8,73	10
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	376
Итого за уплотнённый полдник	308	18,11	14,90	33,08	338,86	
Итого за день	1 392	56,33	44,13	140,58	1 184,85	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,92	2,68	16,94	107,57	35
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Итого за завтрак	363	9,34	13,42	42,59	328,51	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,88	3,74	15,10	109,61	
Итого за 2-й завтрак	150	3,88	3,74	15,10	109,61	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	150	3,52	2,93	11,57	86,73	102
Гуляш мясной из свинины 30/30гр.	60	6,19	17,71	2,71	194,98	тгк
Макаронные изделия отварные	110	4,60	3,51	29,37	167,42	309
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,32	0,15	13,08	53,71	349
Итого за обед	506	17,01	24,29	68,74	560,44	
Уплотнённый полдник						
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Омлет натуральный	140	11,41	15,48	3,45	198,71	14
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	392
Итого за уплотнённый полдник	455	16,41	19,33	33,64	374,17	
Итого за день	1 474	46,64	60,78	160,08	1 372,71	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК						
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,75	3,02	25,39	147,75	38
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Кофейный напиток на молоке	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
Итого за завтрак	363	10,86	14,26	51,82	379,00	
2-й завтрак						
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	150	3,52	3,83	6,08	72,85	158
Голубцы ленивые из говядины 120/30гр.	150	13,01	9,95	12,61	192,03	287
Икра свельная	20	0,45	1,03	2,84	22,46	54
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
Итого за обед	506	19,49	14,94	44,30	389,67	
Уплотнённый полдник						
Гуляш "Болоньезе"	50	8,00	4,18	3,65	84,21	Фирменное
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Молочный ванильный напиток	150	4,43	4,89	13,16	114,33	Фирменное
Печенье	18	1,25	4,60	11,45	92,17	
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	373	18,38	19,05	60,22	485,85	
Итого за день	1 372	49,24	48,76	168,82	1 311,08	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ СРЕДА						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,51	3,15	19,64	124,88	32
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Какао витаминизированный с молоком	180	4,37	4,82	17,86	132,29	382
Итого за завтрак	403	15,89	19,53	50,70	442,15	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Суп картофельный рыбный	170	4,77	1,75	12,00	82,84	97
Рагу из овощей с курой	180	13,27	4,74	18,87	171,23	143
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,47	0,15	14,42	60,86	388
Итого за обед	536	20,88	6,64	57,31	372,54	
Уплотнённый полдник						
Пудинг творожный	120	16,63	10,29	15,11	219,54	222
Плюшка российская	50	4,58	6,79	35,11	219,80	775
Фруктовая подлива	20	0,17	-	2,01	8,73	10
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	376
Итого за уплотнённый полдник	340	21,43	17,09	56,74	466,49	
Итого за день	1 429	58,95	43,41	179,90	1 346,12	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150	4,20	3,51	15,73	111,28	34
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Итого за завтрак	363	9,62	14,25	41,38	332,21	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,89	3,74	15,10	109,61	
Итого за 2-й завтрак	150	3,89	3,74	15,10	109,61	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем и	150	1,25	3,69	8,17	70,93	
Азу из говядины	50	8,77	4,86	2,45	88,59	437
Рис с овощами	110	3,12	4,73	31,69	181,78	450
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	-	-	4,49	17,96	348
Итого за обед	496	15,52	13,27	58,83	416,86	
Уплотнённый полдник						
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11,45	24,58	13,93	322,75	Фирменное
Шанежка наливная с яйцами	50	6,42	3,32	24,68	154,25	740
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	392
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	425	19,81	28,64	55,97	560,84	
Итого за день	1 434	48,84	59,90	171,28	1 419,52	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	3,90	2,74	17,39	109,85	31
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Кофейный напиток с молоком	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
Итого за завтрак	363	10,01	13,98	43,82	341,10	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Суп из овощей со свининой и сметаной	160	3,18	7,51	6,96	108,15	99
Рыба, тушенная с овощами 50/50гр.	100	8,95	5,52	3,42	99,14	374
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,18	70
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
Итого за обед	596	17,63	17,85	52,59	441,52	
Уплотнённый полдник						
Запеканка творожная с яблоками	120	13,13	12,17	27,12	270,55	
Соус из кураги	20	0,11	0,01	3,95	16,29	626
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	376
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	315	15,17	12,92	48,44	370,69	
Итого за день	1 424	43,56	44,89	160,00	1 218,26	

ИТОГО ПО МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
Итого за весь период	496,92	516,27	1 701,89	13442,79
Среднее значение за период	49,69	51,63	170,19	1344,28

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.г.Москва Дели принт 2011г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапиной 2004г.