

«Утверждаю»

**Заведующий МБДОУ «Детский сад № 6
«Мамонтёнок»»**

_____ **Трутнева Н.Н.**

«01» февраля 2024 г.

**Примерное 2-х недельное цикличное меню
для организации питания
детей в МБДОУ «Детский сад № 6 «Мамонтёнок»»
сад (с 3 до 7 лет)**

Приём пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче с-кая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	6,60	31,20	209,00	№227
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	№457
	Батон	30	2,22	0,93	13,44	71,10	ПВ
	с маслом сливочным	7	0,07	5,08	0,10	46,34	ПВ
Всего	400	437	8,69	12,71	54,04	364,44	
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	200	0,00	0,00	22,40	90,00	ПВ
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,00	№150
	Суп картофельный с бобовыми	190	1,67	2,60	8,34	63,46	№149
	с мясом отварным	10	2,70	1,90	0,05	28,10	№318
	Котлеты из говядины,	70	9,10	5,60	10,50	128,80	№339
	соус томатный	10	0,11	0,33	0,21	5,23	№419
	Пюре картофельное	75	1,58	3,00	4,58	51,00	№377
	Капуста тушенная	75	1,65	2,55	6,08	54,00	№380
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	№495
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	16,59	72,10	ПВ
Всего	600	740	22,70	21,17	82,49	604,94	
Полдник	Пряник	50	2,65	2,60	38,05	186,00	ПВ
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107,00	№469
Всего	250	250	8,45	7,90	47,15	293,00	
Ужин	Котлеты или биточки рыбные	80	10,67	2,13	12,80	114,13	№307
	Картофель отварной с маслом (растительным)	150	2,86	7,71	15,86	144,29	№152
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	№496
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	9,48	41,20	ПВ
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№82
Всего	450	575	17,98	11,01	78,44	480,87	
Итого за 1 день			57,81	52,79	262,12	1743,25	

День 2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,40	8,20	25,60	201,80	№232
Завтрак	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	№462
	Батон	30	2,22	0,93	13,44	71,10	ПВ
	с сыром	10	1,91	2,80	0,00	32,80	ПВ
Всего	400	440	13,83	14,83	52,84	399,70	
2-й завтрак	Бифилюкс	200	5,60	5,00	8,00	100,00	ПВ
Обед	Салат из свёклы с чесноком	50	0,70	3,05	3,75	45,00	№34
	Щи из свежей капусты с картофелем	185	1,17	3,33	4,27	51,80	№104
	со сметаной (15%)	15	0,39	2,25	0,59	24,00	ПВ
	Запеканка картофельная с мясом	200	21,00	17,00	17,00	305,00	№334
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,20	0,00	27,60	110,00	№483
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,30	14,64	71,10	ПВ
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	16,59	72,10	ПВ
Всего	600	710	28,20	26,32	84,44	679,00	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,50	5,58	23,17	157,50	№542
	Снежок	200	5,20	5,00	22,00	154,00	ПВ
Всего	250-	250	8,70	10,58	45,17	311,50	
Ужин	Вареники ленивые (с маслом, (5%))	200	32,86	15,52	27,52	381,90	№289
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	№460
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№82
Всего	450	500	34,86	17,22	48,82	489,90	
Итого за 2 день			91,19	73,96	239,27	1980,10	

День 3	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,00	6,80	28,60	199,60	№233
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	№465
	Сдоба с маком	40	2,74	2,20	21,43	112,80	ПВ
Всего	400	440	11,54	11,50	63,63	400,40	
2-й завтрак	Сок (абрикосовый)	200	0,00	0,00	22,40	90,00	ПВ
Обед	Салат из капусты белокочанной	50	0,70	3,00	4,15	46,50	№1
	Суп из овощей с фасолью	170	2,40	3,20	8,19	71,06	№118
	со сметаной (15%)	15	0,39	2,25	0,59	24,00	ПВ
	с птицей отварной	15	3,56	2,63	0,00	37,88	№366
	Плов из говядины	200	14,67	11,58	33,96	298,74	№330
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	200	0,10	0,10	11,10	46,00	№486
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	16,59	72,10	ПВ
Всего	600	710	26,16	23,40	86,78	655,53	
Полдник	Биоогурт	200	5,00	6,00	22,00	117,00	ПВ
	Коржик молочный	50	2,33	4,08	20,67	128,33	№547
Всего	250	250	7,33	10,08	42,67	245,33	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4,67	10,13	12,53	160,00	№181
	Овощи консервированные (порциями) (по огурцу соленому)	50	0,40	0,05	0,85	5,50	№149
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	№457
	Зефир	30	0,27	0,09	24,24	99,00	ПВ
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40	ПВ
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	9,48	41,20	ПВ
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№82
Всего	450	620	8,88	11,19	75,96	435,10	
Итого за 3 день			<u>53,91</u>	<u>56,17</u>	<u>291,44</u>	<u>1826,36</u>	

День 4	Каша «Дружба»	200	5,20	6,60	27,60	190,60	№226
Завтрак	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	№460
	Батон	30	2,22	0,93	13,44	71,10	ПВ
	с джемом	20	0,00	0,00	13,60	54,40	ПВ
Всего	400	450	9,02	8,83	66,14	380,10	
2-й завтрак	Сок (яблочный)	200	0,00	0,00	22,40	90,00	ПВ
Обед	Сельдь с луком	50	4,55	10,50	2,35	122,00	№316
	Суп-лапша домашняя	200	5,48	5,06	18,48	141,40	№129
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	70	10,80	6,70	6,20	128,00	№372
	соус томатный	10	0,11	0,33	0,21	5,23	№419
	Пюре картофельное	150	3,15	6,00	9,15	102,00	№377
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	200	0,40	0,00	24,45	95,45	№494
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	16,59	72,10	ПВ
Всего	600	740	28,83	29,23	89,63	725,43	
Полдник	Печенье	50	3,75	6,50	34,00	210,00	ПВ
	Кефир	200	6,00	5,00	8,00	102,00	ПВ
Всего	250	250	9,75	11,50	42,00	312,00	
Ужин	Сырники из творога запеченные (творог 5%)	170	33,55	8,84	36,15	358,13	№286
	со сгущенным молоком	30	2,16	2,55	16,50	110,70	ПВ
	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,12	0,00	8,55	33,00	№458
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№82
Всего	450	500	36,23	11,79	71,01	545,83	
Итого за 4 день			83,83	61,35	291,17	2053,36	

День 5	Суп молочный с крупой (по рису)	200	4,80	5,00	16,44	130,00	№141
Завтрак	Какао с молоком сгущенным	200	3,20	3,60	19,20	122,00	№463
	Батон	30	2,22	0,93	13,44	71,10	ПВ
	с сыром	15	3,95	3,99	0,00	52,50	ПВ
Всего	400	445	14,17	13,52	49,08	375,60	
2-й завтрак	Биоюгурт	180	5,40	4,50	19,80	142,20	ПВ
Обед	Салат картофельный с зелёным горошком	50	1,00	3,15	4,15	49,00	№42
	Свекольник	170	1,39	3,23	7,30	63,75	№98
	со сметаной (15%)	15	0,39	2,25	0,59	24,00	ПВ
	с мясом отварным	10	2,70	1,90	0,05	28,10	№318
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	150	5,55	0,45	29,57	190,35	№256
	Мясо тушеное	80	9,60	11,20	1,60	145,60	№321
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	15,60	67,00	№488
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	16,59	72,10	ПВ
Всего	600	735	25,47	23,02	87,65	699,15	
Полдник	Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24,00	149,17	№541
	Снежок	200	5,20	5,00	22,00	154,00	ПВ
Всего	250	250	9,62	8,92	46,00	303,17	
Ужин	Рагу из овощей с кабачками	200	4,40	9,00	14,80	151,00	№178, 402
	Яйцо вареное	60	7,65	6,90	0,45	94,50	№267
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	№457
	Мармелад	30	0,00	0,00	22,83	91,20	ПВ
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	9,48	41,20	ПВ
Всего	450	535	15,60	16,47	69,06	475,15	
Итого за 5 день			<u>70,26</u>	<u>66,43</u>	<u>271,59</u>	<u>1995,27</u>	

День 6	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,40	6,20	25,80	180,60	№230
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,60	3,20	19,00	115,00	№466
	Батон	30	2,22	0,93	13,44	71,10	ПВ
	с маслом сливочным	7	0,07	5,08	0,10	46,34	ПВ
Всего	400	437	10,29	15,41	58,34	413,04	
2-й Завтрак	Сок (виноградный)	200	0,00	0,00	31,80	126,00	ПВ
Обед	Салат из моркови	50	0,60	3,05	5,60	52,00	№21
	Рассольник ленинградский (по рису)	175	1,31	3,57	9,26	74,38	№100
	со сметаной (15%)	15	0,39	2,25	0,59	24,00	ПВ
	с мясом отварным	10	2,70	1,90	0,05	28,10	№318
	Голубцы ленивые	80	8,00	9,60	3,36	131,20	№333
	Картофель отварной с маслом (растительным)	150	2,86	7,71	15,86	144,29	№152
	Компот из плодов консервированных (по персикам)	200	0,50	0,20	32,40	133,00	№493
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	18,96	82,40	ПВ
Всего	600	745	21,03	28,97	98,28	728,62	
Полдник	Булочка дорожная	60	4,30	8,00	28,80	205,00	№543
	Бифилайф	200	5,00	5,60	8,00	100,00	ПВ
Всего	250	260	9,30	13,60	36,80	305,00	
Ужин	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,14	3,66	3,48	51,60	№25
	Рыба, запечённая в омлете (треска или минтай)	110	15,40	5,74	9,41	151,56	№300
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	№460
	Зефир	30	0,27	0,09	24,24	99,00	ПВ
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№82
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40	ПВ
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	9,48	41,20	ПВ
Всего	450	540	21,75	11,61	77,67	498,76	
Итого за 6 день			62,37	69,59	302,89	2071,42	

День 7	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,80	№140
Завтрак	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	№462
	Батон	30	2,22	0,93	13,44	71,10	ПВ
	с сыром	15	3,95	3,99	0,00	52,50	ПВ
Всего	400	445	15,19	12,88	46,08	361,40	
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	200	0,00	0,00	22,40	90,00	ПВ
Обед	Салат из капусты белокочанной	50	0,70	3,00	4,15	46,50	№1
	Борщ с капустой и картофелем	185	1,33	3,27	5,29	55,96	№95
	со сметаной	15	0,39	2,25	0,59	24,00	ПВ
	Жаркое по-домашнему	200	20,00	16,00	24,00	320,00	№328
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,20	0,00	27,60	110,00	№483
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	18,96	82,40	ПВ
Всего	600	715	27,29	25,21	92,79	698,11	
Полдник	Вафли	50	2,55	14,60	29,30	256,50	ПВ
	Снежок	200	5,20	5,00	22,00	154,00	ПВ
Всего	250	250	7,75	19,60	51,30	410,50	
Ужин	Пудинг из творога с рисом (5%)	170	29,13	10,09	33,32	341,13	№284
	с вареньем	30	0,00	0,00	17,10	66,00	ПВ
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	№457
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№82
Всего	450	500	29,73	10,59	69,52	489,13	
Итого за 7 день			<u>79,96</u>	<u>68,28</u>	<u>282,09</u>	<u>2049,15</u>	

День 8	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,60	6,80	32,60	214,00	№234
Завтрак	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	№460
	Сдоба с маком	40	2,74	2,20	21,43	112,80	ПВ
Всего	400	440	9,94	10,30	65,53	390,80	
2-й Завтрак	Сок (яблочный)	200	0,00	0,00	22,40	90,00	ПВ
Обед	Салат из свёклы и моркови	50	0,65	3,05	3,65	44,50	№27
	Суп с рыбными консервами	200	7,00	9,12	10,78	153,20	№123
	Гуляш из говядины	80	12,00	11,34	2,00	158,00	№327
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	150	5,55	0,45	29,57	190,35	№256
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	200	0,40	0,00	24,45	95,45	№494
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	18,96	82,40	ПВ
Всего	600	745	30,27	24,65	101,61	783,15	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,20	6,70	27,80	189,00	№542
	Бифилюкс	200	5,60	5,00	8,00	100,00	ПВ
Всего	250	260	9,80	11,70	35,80	289,00	
Ужин	Омлет натуральный	150	12,92	20,77	3,23	251,54	№268
	Салат картофельный	60	1,08	3,84	6,06	63,00	№38
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	№496
	Мармелад	30	0,00	0,00	22,83	91,20	ПВ
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№82
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40	ПВ
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	9,48	41,20	ПВ
Всего	450	580	18,04	25,73	79,46	616,34	
Итого за 8 день			<u>68,05</u>	<u>72,38</u>	<u>304,80</u>	<u>2169,29</u>	

День 9	Каша ячневая вязкая	200	7,20	6,60	32,80	219,40	№220
Завтрак	Какао с молоком сгущенным	200	3,20	3,60	19,20	122,00	№463
	Батон	30	2,22	0,93	13,44	71,10	ПВ
	с джемом	30	0,00	0,00	18,00	72,00	ПВ
Всего	400	460	12,62	11,13	83,44	484,50	
2-й Завтрак	Биоюгурт	180	5,40	4,50	19,80	142,20	ПВ
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,00	№150
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200	7,42	6,52	11,86	135,80	№124, №145
	Кнели из птицы с рисом	75	10,50	8,25	3,75	131,25	№371
	с маслом	5	0,05	3,63	0,07	33,10	ПВ
	Пюре картофельное	150	3,15	6,00	9,15	102,00	№377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	№495
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	16,59	72,10	ПВ
Всего	600	740	27,01	29,59	77,57	676,50	
Полдник	Блинчики (с маслом)	55	4,20	7,20	16,87	149,00	№523
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	№460
Всего	250	255	5,80	8,50	28,37	213,00	
Ужин	Салат из свёклы с чесноком	50	0,70	3,05	3,75	45,00	№34
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,30	10,00	35,90	283,00	№259
	Чай с медом, вареньем или джемом	200	0,12	0,00	8,55	33,00	№458
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№82
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40	ПВ
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	9,48	41,20	ПВ
Всего	450-600	590	16,46	13,87	77,24	493,60	
Итого за 9 день			67,29	67,59	286,42	2009,80	

День 10	Суп молочный с крупой (гречкой)	200	6,00	5,46	16,11	134,88	№141
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,60	3,20	19,00	115,00	№466
	Батон	30	2,22	0,93	13,44	71,10	ПВ
	с маслом сливочным	7	0,07	5,08	0,10	46,34	ПВ
Всего	400	437	10,89	14,67	48,65	367,32	
2-й Завтрак	Сок (яблочно-персиковый)	200	0,00	0,00	20,00	80,00	ПВ
		200	0,00	0,00	20,00	80,00	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	50	0,75	3,15	4,10	48,00	№43
	Суп картофельный	155	1,50	1,61	10,08	60,76	№113
	с клёцками	30	1,76	1,66	7,19	50,64	№178*
	с птицей отварной	15	3,56	2,63	0,00	37,88	№366
	Бигус (с говядиной)	200	21,00	19,00	4,00	271,00	№329
	Компот из свежих плодов или ягод (по яблоку)	200	0,10	0,10	11,10	46,00	№486
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	16,59	72,10	ПВ
Всего	600	710	33,02	28,79	65,25	645,63	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107,00	№469
	Ватрушки с повидлом	60	3,50	1,40	34,80	166,00	№530
Всего	250	260	9,30	6,70	43,90	273,00	
Ужин	Рыба, припущенная в молоке (минтай или треска)	80	11,04	1,60	2,40	68,00	№297
	Рис припущенный	150	3,50	5,40	28,52	176,70	№386
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	№457
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	№82
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	11,85	51,50	ПВ
Всего	450-600	580	18,82	8,03	74,07	437,45	
Итого за 10 день			72,03	58,18	251,87	1803,40	

--	--	--	--	--	--	--

	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Ккал</u>
Итого за весь Период (10 дней)	<u>706,70</u>	<u>646,70</u>	<u>2783,67</u>	<u>19701,40</u>
Среднее значение за период	71	65	278	1970

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. ООО «Уральский региональный центр питания» Издание третье, дополненное и исправленное, 2018 год.

* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. ООО «Уральский региональный центр питания» 7-е издание, переработанное и дополненное. 2013 год.

Соотношение белков, жиров, углеводов в % соотношении к калорийности за 10 дней

	Завтрак	2-й Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Итого за 1-ю неделю:	20	5	35	15	25
Норма:	20	5	35	15	25
Итого за 2-ю неделю:	20	5	35	15	25
Норма:	20	5	35	15	25

