

Утверждено:
приказом заведующего МАДОУ
Детский сад «Созвездие»

Р.В. Карпова



Примерное десятидневное циклическое меню
для организации питания детей в МАДОУ
«Детский сад «Созвездие»
Зимне-весенний период
Возрастная категория 1,5-3 года

Меню составлено с использованием сборника технологических
нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для
дошкольных образовательных учреждений и детских
оздоровительных учреждений

Пермь 2001г авторы: Коровка Л С, Добросердова И И, Мошенцова Л П, Перевалов
А Я

ООО «Уральский региональный центр питания» 7-е издание переработанное и
дополненное 2013г. Авторы: Перевалов А Я, Кашина Е В, Коровка Л С, Лир Д Н,
Тапешкина Н В.

День - I, понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,58	6,7	27,76	253,55
	Чай с лимоном	150	0,06	-	11,4	49,75
	Батон с маслом	20/5	1,57	4,0	10,59	85,15
	итого	355				
Позавтрак	Сок/фрукты	100				
Обед	Салат из св капусты с маслом растит	30	0,49	3,02	3,18	40,48
	Суп картофельный с бобовыми с гречками	150	1,47	2,88	6,42	155,12
	Котлета мясная	60	10,75	10,11	8,58	168,39
	Пюре картофельное	110	2,49	5,08	11,25	125,45
	Соус томатный	30	1,72	10,62	3,16	115,15
	Напиток из сухофруктов	150	0,42	-	20,55	83,87
	Хлеб ржаной					
итого	530					
Полдник	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20
	Чай с молоком	150	0,05	0,008	12,71	52,91
	итого	210				

День - II, вторник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Омлет с сыром	130	16,32	14,58	3,52	300,04
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	15,88	79,0
	Батон с маслом	20/5	1,57	4,0	10,59	85,15
	итого	355				
II завтрак	снежок	100				
Обед	Борщ со сметаной	150	1,34	3,47	17,41	77,43
	Биточек рыбный	60	8,87	1,65	5,81	73,55
	Рис отварной	110	2,51	4,12	25,44	150,1
	Соус молочный	30	1,00	2,06	2,76	33,69
	Напиток из сухофруктов	150	0,42	-	20,55	83,87
	Хлеб ржаной					
	итого	500				
Полдник	Запеканка из моркови	120	5,36	15,43	28,72	178,0
	С повидлом	25	0,81	1,99	4,9	38,9
	Кисель	150	4,2	5,31	8,4	100,01
	Кондитерские изделия					
	Хлеб пшеничный					
	итого	305				

День - III, среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,7	7,26	29,35	219,53
	Какао с молоком	150	4,36	4,6	12,97	99,00
	Батон с маслом	20/5	1,57	4,0	10,59	85,15
	итого	355				
II завтрак	Сок/фрукты	100				
Обед	Суп из овощей со сметаной	150	7,99	3,27	13,67	127,77
	Шницель мясной	60	11,04	10,72	5,27	161,64
	Пюре картофельное	110	2,25	4,66	10,32	115,0
	Соус томатный	30				24,6
	Напиток из свежих фруктов	150	0,42	-	20,55	83,87
	Хлеб ржаной					
	итого	500				
Полдник	Свекла тушеная с яблоками	120	10,2	8,01	20,45	208,21
	Чай с сахаром	150	-	-	11,55	52,59
	Кондитерские изделия					
	Хлеб пшеничный					
	итого	270				

День - IV, четверг
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Каша молочная геркулес	180	5,14	4,73	88,49	177,24
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,02	11,91	59,25
	Батон с маслом	20/5	1,57	4,0	10,59	85,15
	итого	355				
II завтрак	Снежок	100				
Обед	Суп-лапша домашняя	150	1,58	3,17	9,01	70,87
	Суфле из кур	60	21,12	24,47	1,43	310,50
	Капуста тушеная	110	3,13	3,87	16,13	104,58
	Напиток из сухофруктов	150	0,42	-	20,55	83,87
	Хлеб ржаной					
итого	470					
Полдник	Пудинг творожный запеченный	120	19,41	6,65	31,8	264,65
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	37,35
	Чай с молоком	150	0,05	0,008	12,71	52,91
	Хлеб пшеничный					
	Кондитерские изделия					
	итого	300				

День - V, пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3,0	212,0
	Какао с молоком	200	5,82	6,13	17,3	132,0
	Батон с сыром	20/10	1,46	3,72	9,84	55,92
	итого	360				
II завтрак	Сок	100				
	Икра овощная	50	0,9	2,84	4,16	68
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	6,66	2,73	11,39	106,48
	Кнели мясные	60	10,78	12,91	3,96	175,15
	Каша гречневая вязкая	110	3,53	0,73	19,04	111,98
	Напиток из сухофруктов	150	0,42	-	20,55	83,87
	Хлеб ржаной					
	итого	520				
Полдник	Шанежка картофельная	60	6,3	6,4	33,2	214
	Молоко кипяченое	150	4,2	5,31	6,72	80,08
	итого	210				

II неделя

День - VI, понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	5,89	7,49	31,57	217,0
	Чай с лимоном	150	0,06	-	11,4	49,75
	Батон с маслом	20/5	1,57	4,0	10,59	85,15
	итого	355				
II завтрак	Сок/фрукты	100				
Обед	Салат из свежей капусты с маслом растительным	30	0,49	3,02	3,18	40,48
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	3,29	3,47	8,65	196,05
	Тефтели мясные	60	10,98	12,50	7,44	186,18
	Пюре картофельное	110	2,45	5,08	11,26	125,45
	Соус томатный	30	1,72	10,62	3,16	115,15
	Напиток из сухофруктов	150	0,42	-	20,55	83,87
	Хлеб ржаной					
итого	530					
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193,00
	Чай с молоком	150	0,05	0,008	12,71	52,91
итого		210				

День - VII, вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3,03	212,0
	Какао с молоком	200	5,82	6,13	17,3	132,0
	Батон с сыром	20/10	1,46	3,72	9,84	7,91
	итого	360				
II завтрак	Кефир	100				
Обед	Салат из свеклы с чесноком с маслом растительным	30	0,42	3,02	2,76	39,98
	Суп картофельный с рыбой	150	7,99	3,27	13,67	127,77
	Шницель мясной	60	11,04	10,71	5,27	161,64
	Каша гречневая вязкая	110	5,04	7,08	17,93	155,65
	Напиток из свежих фруктов	150	0,42	0,15	17,32	72,0
	Хлеб ржаной					
Полдник	итого	500				
	Пудинг морковный с яблоками	120	3,2	6,16	19,10	144,61
	С повидлом	25	0,81	1,98	4,9	38,9
	Кисель	150	4,2	5,31	8,4	86,0
	Кондитерские изделия					
	Хлеб пшеничный					
итого		295				

День - VIII, среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	4,45	5,45	16,75	133,68
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,02	11,91	59,25
	Батон с маслом	20/5	1,46	3,72	9,84	7,91
	итого	355				
II завтрак	Сок/фрукты	100				
Обед	Суп геркулесовый со сметаной	150	1,03	3,27	11,04	77,92
	Кнели мясные	60	10,78	12,91	3,96	175,15
	Капуста тушеная	110	3,13	3,87	16,13	104,58
	Напиток из сухофруктов	150	0,42	-	20,55	83,87
	Хлеб ржаной					
итого		470				
Полдник	Винегрет овощной	120	1,51	12,16	9,98	155,11
	Чай с сахаром	150	-	-	11,55	52,59
	Кондитерские изделия	25				
	Хлеб пшеничный					
итого		295				

День - IX, четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,7	7,26	29,35	219,53
	Какао с молоком	150	4,36	4,6	12,97	99,01
	Батон с маслом	20/5	1,46	3,72	9,84	7,91
	итого	355				
II завтрак	Снежок	100				
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	1,65	5,56	11,1	101,22
	Биточек из кур	60	9,43	10,66	6,42	159,32
	Пюре картофельное	110	2,25	4,66	10,32	115,00
	Напиток из свежих фруктов	150	0,42	0,15	17,32	72
	Хлеб ржаной					
	итого	510				
Полдник	Запеканка из творога	120	14,00	14,65	158,88	241,61
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,91	4,71	45,75
	Чай с молоком	150	0,05	0,008	12,71	52,91
	Кондитерские изделия					
	Хлеб пшеничный					
	итого	300				

День - X, пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3,03	212
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	15,88	79,0
	Батон с сыром	20/10	1,46	3,72	9,84	7,91
	итого	360				
II завтрак	Сок фрукты	100				
	Икра овощная	30	0,9	2,84	4,16	68
Обед	Щи со сметаной	150	1,5	5,05	7,65	83,36
	Котлета рыбная	60	8,87	1,65	5,81	73,55
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,5	21,3	106,26
	Соус молочный	30	1,0	2,06	2,76	33,69
	Напиток из сухофруктов	150	0,42	-	20,55	83,87
	Хлеб ржаной					
	итого	530				
Полдник	Шанежка наливная	60	4,56	4,05	27,84	166,8
	Молоко кипяченое	150	4,2	5,31	6,72	80,08
	итого	210				