

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 106
И.Л. Аглямова
05
02.05.2013



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ В МАДОУ
(лето-осень)**

Сезон: лето-осень
 День 1. Понедельник
 Неделя первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи				№ рец.	
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал
завтрак 8.30-9.00							
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	157,72	268
2	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
3	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		423	10,1	14,1	26,7	361,0	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
итого		180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
2	Котлеты из птицы припущенные	70	8,4	8,08	23,43	129	372
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		680	24,2	17,1	112,3	644,5	
полдник 15.30-16.00							
1	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	196,37	543
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		250	11,3	13,7	37,7	291,8	
ужин 18.30-19.00							
1	Рагу из овощей	150	5,37	12,4	37,2	253	177
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
итого		480	11,12	16,18	75,81	464,81	
Соль пищевая поваренная йодированная		5					
ИТОГО за целый день		2013	57,55	61,21	270,54	1864,0	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи				Ккал	№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	5,21				
2	Хлеб пшеничный формовой	40		4,98	18,75	209,82	140
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	1,32	17,00	96,80	573
4	Яйцо вареное	49	6,22	3,63	0,04	37,40	79
5	Чай с сахаром	200	0,12	5,68	0,34	21,63	267
	итого	494	15,0	15,6	44,2	393,7	457
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46	123
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	3,6	6,16	18,8	155	359
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202
4	Овощи отварные (свекла)	60	0,07	2,06	5,05	40,05	156
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	700	25,9	24,6	109,4	709,5	
полдник 15.30-16.00							
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	9,4	9,9	45,2	314,5	
ужин 18.30-19.00							
1	Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	4,83	14,7	25,46	253	285/408
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
	итого	470	13,53	20,69	62,39	495,4	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		2094	64,65	71,02	279,16	2015,03	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	453	13,69	15,82	54,48	380,6	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08	95
2	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	211,37	339
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	19,2	25,1	81,8	626,9	
полдник 15.30-16.00							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	6,15	5,05	36,5	287	
ужин 18.30-19.00							
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31	311
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,75	7,03	32,7	163	206
3	Кабачки припущенные	50	1,36	1,67	8,67	26,7	34/3
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	490	15,48	16,53	74,52	474,64	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		1983	56,02	63,03	268,32	1864,15	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи				№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак 8.30-9.00						
1	Биточки рыбные					
2	Картофель отварной с маслом	80	5,1	5,68	7,68	90,4
3	Хлеб пшеничный формовой	130	2,63	4,15	31,23	137,5
4	Масло сливочное (порциями)	35	2,98	1,16	14,88	84,7
5	Чай с сахаром	5	0,03	3,63	0,04	37,4
	итого	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	второй завтрак 10.30-11.00	450	10,86	14,65	61,85	378,03
1	Фрукты свежие					
	итого	100	1,5	0,5	21	95
	обед 12.00-13.00	100	1,50	0,50	21,00	95,00
1	Суп картофельный вегетарианский	200	2,53	5,5	8,25	79,08
2	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9
4	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	итого	690	19,69	19,12	93,36	678,28
	полдник 15.30-16.00					
1	Крендель сахарный	70	6,64	6,65	29,28	182,85
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	итого	250	11,68	11,15	36,48	278,25
	ужин 18.30-19.00					
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	30,4	289
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68
	итого	484	17,93	18,23	59,46	479,01
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
	ИТОГО за целый день	1974	61,66	63,65	272,15	1908,6

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	15,2	15,08	45,46	214,3	14/5 /406
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	
итого		405	20,7	22,3	72,6	411,5	465
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
итого		180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98
2	Жаркое по-домашнему	200	9,99	15,44	33,97	378,08	
3	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	
6	Напиток витаминизированный	200	0,13	0,01	7,07	25,85	574
итого		700	18,5	28,2	80,5	674,2	
полдник 15.30-16.00							
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82
2	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		305	7,2	7,1	37,3	301,7	
ужин 18.30-19.00							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,8	9,46	38,95	15,34895791	235
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	1,65	21,25	121	
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	573/1
итого		450	13,17	11,14	68,22	476,03	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		2040	60,5	68,9	276,7	1965,3	

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Капуста тушеная	120	2,58	4,56	12,96	151,72	380
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	417	14,6	18,7	34,2	358,6	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129
2	Птица тушеная	80	4,41	7,62	8,35	184	301
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	14,4	16,2	81,7	604,4	
полдник 15.30-16.00							
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	5,03	9,6	41,13	166,88	531
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	260	10,1	14,1	48,3	262,3	
ужин 18.30-19.00							
1	Каша "Дружба"	200	5,24	5,5	28,15	207,93	229
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	1,65	21,25	121	573/1
5	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	469
	итого	450	15,09	12,15	58,8	432,93	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	ИТОГО за целый день	1917	55,7	61,7	243,9	1753,2	

Сезон: лето-осень
 День 7. Вторник
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи				№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак 8.30-9.00						
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	9,68	19,38	31,9	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	279/406
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	573
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	0,04	79
	итого	415	13,2	24,4	57,0	457
второй завтрак 10.30-11.00						
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5		
	итого	100	1,5	0,5	21	82
обед 12.00-13.00						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	4,8	1,86	5,04	104
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	357
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	152
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	148
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	574
	итого	690	13,8	12,0	87,4	495
полдник 15.30-16.00						
1	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	542
	итого	250	10,8	14,5	46,3	470
ужин 18.30-19.00						
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	234
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	573
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	267
	итого	489	19,49	17,21	57,63	465
	Соль пищевая поваренная йодированная	5				
ИТОГО за целый день		1944	58,75	68,53	269,3	1926,63

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	159,1	139
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
итого		445	12,6	14,1	51,6	377,0	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
итого		180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	12,7	19,56	35,2	326	332
3	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		680	19,7	24,6	90,6	644,5	
полдник 15.30-16.00							
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82
2	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	582
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		305	7,2	7,1	37,3	301,7	
ужин 18.30-19.00							
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	10,31	14,2	25,23	209,06	264
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
3	Икра свекольная	60	0,58	3,08	4,82	33,09	53
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		500	16,25	22,85	68,92	471,43	
Соль пищевая поваренная йодированная		5					
ИТОГО за целый день		2410	56,6	68,9	266,4	1808,4	

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	100,89	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,53	3,5	19,74	102,52	206
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	435	12,1	15,0	53,2	341,4	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ летний	200	3,14	3,09	3,86	82,31	64
2	Плов из говядины	200	10,07	17,89	36,58	349,56	330
3	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	680	18,0	23,8	81,9	645,5	
полдник 15.30-16.00							
1	Пирожок печеный с яблоками	70	6,63	5,6	22,85	180,9	535
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	11,7	10,1	30,1	276,3	
ужин 18.30-19.00							
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	8,57	31,23	224,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121	573
3	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	450	11,8	12,84	66,87	432,31	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		1915	55,1	62,2	253,0	1790,5	

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
		итого	453	13,2	16,3	48,9	397,6
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
		итого	180	0,9	0,18	18	101,93
обед 12.00-13.00							
1	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	14,24	18,56	13,5	223,3	349
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Напиток витаминизированный	200	0,13	0,01	7,07	25,85	
		итого	710	23,3	27,7	88,0	643,2
полдник 15.30-16.00							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
		итого	250	6,2	5,1	36,5	287,0
ужин 18.30-19.00							
1	Вареники ленивые со сметаной	150	9,21	17,1	36,34	276,38	289
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
		итого	485	16,88	21,53	86,06	539,76
		Соль пищевая поваренная йодированная	5				
		ИТОГО за целый день	2078	60,38	70,71	277,48	1969,45
		Итого за весь период	20068	586,87	659,9	2676,91	18953,32
		Итого среднее значение:		58,687	65,99	267,691	1895,332

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:
 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских домов для детей с ограниченными возможностями, учреждений
 Проект социальной реабилитации, средства реабилитации для лиц с ограниченными возможностями, лиц с инвалидностью, лиц с психическими расстройствами, лиц с
 Сборник рецептов блюд и напитков для детей с ограниченными возможностями, лиц с инвалидностью, лиц с психическими расстройствами, лиц с
 Сборник рецептов блюд и напитков для детей с ограниченными возможностями, лиц с инвалидностью, лиц с психическими расстройствами, лиц с