

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 27»

С.А. Карякина
«СГ»



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №27 «Петушок»

(возрастная группа с 2 до 3 лет).

Составлено в соответствии с
«Сборником рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
- Москва: Издательство «Дели плюс», 2016 г.
«Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания»
-Уфа: Издательство ООО Фирма «Партнёр» 2015г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 1 (2-3 года)</i>								
Завтрак:	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,00	216/15
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11,0	66	0,39	286/15
	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	0,07	3/15
Обед:	Салат из картофеля с солёным огурцом	40	0,54	2,06	3,42	34,64	4,8	23/16
	Суп из овощей	150	1,2	2,6	6,5	55	5,40	66/15
	Куры отварные	50	21,5	18,1	10,2	249	0,77	129/15
	Капуста тушеная	120	2,50	4,45	11,50	96	19,99	143/16
	Кисель из смородины	150	0,13	0,06	20,12	81,6	18,3	396/16
	хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0,0	/16
Полдник:	Кефир (В-1)	160	4,5	0,07	5,8	42	0,45	277/15
	Печенье	20	1,58	2	15,24	81,2	0	1983г,
Ужин:	Яблоко	150	0,60	0,60	14,7	66	15,0	386/16
	Сырники с морковью	100/30	14,8	12,5	24,1	270	0,82	231/15
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	283/15
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,0	/16
Итого за 1 день			65,38	52,04	203,7 9	1505,6 4	66,18	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 2 (2-3 года)</i>								
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,37	186/15
	Кофейный напиток на молоке сгущённом	150	1,0	1,0	9,0	48	0,06	287/15
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0,00	1/15
Обед:	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,088	3,14	32,76	2,78	41/16
	Свёкольник	150/6	1,2	3,1	8,2	66	2,92	67/15
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,2	6,9	2,8	130	1,44	79/15
	г. картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	141/15
	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,3	8,0	418/16
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0,0	/16
Полдник:	Ватрушка французская	50	5,0	7,0	22,1	171	0,03	262/15
	Кефир (В-2)	150/5	4,2	0,1	10,0	59	0,42	278/15
Ужин:	Запеканка капустная с маслом	100/5	3,4	7,8	14,3	142	19,98	165/15
	Сосиска/сарделька	70/3	7,0	14,63	5,54	162	0,00	127/15
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,80	284/15
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,0	/16
Итого за 2 день			51,00	71,33 8	255,3	1439,4 6	45,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 3 (2-3 года)</i>								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,0	27,4	181	0,40	199/15
	Какао с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	0,39	288/15
	Бутерброд с повидлом	20/23/7	1,6	5,1	22,6	141	0,05	4/15
Обед:	Салат картофельный с зелённым горошком	40	0,78	2,09	3,90	37,68	6,26	26/16
	Суп с рыбными консервами	150	5,08	5,04	8,60	100,35	5,46	95/16
	Голубцы ленивые, соус томатный	100/20	9,5	8,4	8,6	150	1,85	122/15
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,10	292/15
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0,0	/16
Полдник:	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	0,00	272/15
	Ряженка	150	4,3	3,75	6,30	76	0,45	420/16
Ужин:	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15,00	386/16
	Салат из свежих помидор	40	0,4	1,8	1,8	25	2,76	12/15
	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	222/15
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	282/15
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,0	/16
Итого за 3 день			47,94	50,88	202,61	1461,91	32,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 4 с (2-3 года)</i>								
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	23,7	164	0,41	197/15
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	16,0	66	0,39	286/15
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	0,05	2/15
Обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	5/15
	Рассольник домашний	150/5	1,3	3,0	18,2	66	6,3	56/15
	Курица тушеная в соусе с (373 /16 овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34	319/16
	Сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	85	4,00	418/16
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0,0	/16
Полдник :	Пирожки печёные с картофелем	50	3,4	3,3	19,7	123	0,38	252/15
	Кефир (В-1)	160	4,5	0,07	5,8	42	0,45	277/16
Ужин :	Свёкла тушеная	150	8,7	8,3	13,4	161	1,06	149/15
	Суфле рыбное	70/3	12,1	8,9	12,2	137	0,25	86/15
	Чай с сахаром и молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	283/15
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,0	/16
<i>Итого за 4 день</i>			59,79	49,62	203,0	1399,2	29,48	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 5 (2-3 года)</i>								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,41	194/15
	Кофейный напиток на молоке сгущённом	150	1,4	1,0	9,0	48	0,06	287/15
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0,00	1/15
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	40	1,14	2,46	3,21	37,68	3,72	12/16
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,0	2,9	7,0	58	4,78	55/15
	Печень по-строгановски	50/30	12,9	9,3	1,8	143	8,23	126/15
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	141/15
	Кисель из кураги	150	0,66	0,045	21,43	88,8	0,36	398/16
	Хлеб	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	/16
Полдник:	Вафли	15	0,73	0,018	9,15	77,25	0,0	1983
	Кефир (В-2)	150/5	4,2	0,1	10,0	59	0,42	278/15
Ужин:	Груша	200	0,60	0,45	15,45	66	7,5	386/16
	Рагу из овощей	150	9,1	10,9	15,8	198	7,42	153/15
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,80	284/15
	хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,0	/16
Итого за 5 день			43,7	43,30	166,1	1265,5	50,7	
					3	3		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 6 (2-3 года)								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39	77/15
	Какао на сгущённом молоком	150	2,3	2,4	14,8	88	0,12	289/15
	Бутерброд с повидлом	20/23/7	1,6	5,1	22,6	141	0,05	4/15
Обед:	Салат из картофеля с солёными огурцами	40	0,54	2,06	3,42	34,64	4,8	23/16
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	1,1	3,3	5,0	55	7,19	52/15
	Котлета «Здоровье»	85	12,8	10,4	6,2	172	0,47	98/15
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	0,40	236/15
	Каша гречневая рассыпчатая	150,4	8,4	5,4	34,6	224	0,00	175/15
	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,3	8,0	418/16
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0,0	/16
Полдник:	Печенье	20	1,58	2	15,24	81,2	0	1983
	Ряженка	150	4,3	3,75	6,30	76	0,45	420/16
Ужин:	Морковь отварная	40	0,5	0,04	2,2	11,0	0,40	16/15
	Вареники ленивые	120/3	17,7	10,8	17,1	238	0,18	228/15
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	282/15
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0,0	/16
Итого за 6 день			57,65	49,97	204,37	1512,34	22,45	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 7 (2-3 года)</i>								
Завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,8	7,2	24,3	185	0,39	196/15
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11,0	66	0,39	286/15
	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	0,07	3/15
Обед:	Салат из зелёного горошка консер	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	10/16
	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,0	2,9	7,0	58	4,78	55/15
	Жаркое по-домашнему	170	13,54	5,33	18,50	205	6,9	292/16
	Кисель из смородины	150	0,17	0,08	26,83	108,8	18,3	396/16
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0,0	/16
Полдник:	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	0,03	263/15
	Кефир (В-1)	160	4,5	0,07	5,8	42	0,45	277/15
Ужин:	Яблоко	150	0,60	0,60	14,7	66	15,0	386/16
	Свёкла тушеная	150	8,7	8,3	13,4	161	1,06	149/15
	Рыба запечённая в омлете	60	10,6	5,6	1,6	101	0,52	80/15
	Чай с сахаром и молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	283/15
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71	0,0	/16
<i>Итого за 7 день</i>			65,63	40,96	199,54	1469,64	52,48	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>День 8 (2-3 года)</i>							
Завтрак:	Каша пшённая молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,40
	Кофейный напиток на молоке сгущённом	150	1,0	1,0	9,0	48	0,06
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	7,3	109	0,00
Обед:	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	40	0,9	2,9	3,6	44	18,30
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	150/10	4,5	2,6	17,7	114	2,76
	Макаронник с мясом	150,3	14,1	13,0	31,4	302	0,48
	Соус сметанный с томатом	20	0,2	0,6	1,0	10	0,14
	Сок яблочный	150	0,75	0,0	15,15	63,75	3,00
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0,0
Полдник:	Пирог с повидлом	50	3,1	1,5	28,9	141	0,04
	Кефир (В-2)	150/5	4,2	0,1	10,0	59	0,42
Ужин:	Салат луковый	20	0,3	1,8	1,4	23	1,52
	Сельдь филе (стр. 107)	20	3,2	1,3	0,0	26	0,0
	Картофель отварной с маслом	150/3	3,0	3,3	22,5	134	6,20
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,80
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71	0,0
Итого за 8 день			48,88	39,83	214,66	1453,15	52,42

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 9 (2-3 года)</i>								
Завтрак:	Запеканка из творога	120/15	21,9	15,8	27,6	341	0,43	227/15
	Какао с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	0,39	288/15
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	0,05	2/15
Обед:	Рассольник ленинградский	150/5	1,3	3,0	9,3	71	4,02	53/15
	Овощное рагу с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217	7,73	120/15
	Сок виноградный	150	0,45	0,30	24,45	102	3,00	418/16
	хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0,0	/16
Полдник :	Булочка «Веснушка»	50	3,9	2,7	26,8	149	0,00	270/15
	Ряженка	150	4,3	3,75	6,30	76	0,45	420/16
Ужин:	Салат из солёных огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20/16
	Биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	23,30	82/15
	Пюре гороховое	100/3	9,8	3,4	22,1	160	0,0	170/15
	Напиток лимонный	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	294/15
	хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71	0,0	/16
Итого за 9 день			177,5	62,8	206,0	1708,3	43,27	
			2			2		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>День 10 (2-3 года)</i>								
Завтрак:	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	0,38	185/15
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	283/15
	Бутерброд с повидлом	20/23/7	1,6	5,1	22,6	141	0,05	4/15
Обед:	Свёкла отварная	40	0,6	0,0	2,9	14	0,81	17/15
	Суп с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,60	100,35	4,02	95/16
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	10,1	7,0	6,8	131	6,19	124/15
	Соус сметанный	20	0,2	0,7	0,9	11	0,00	237/15
	Картофель тушеный	100	2,2	6,1	15,1	126	8,26	142/15
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,10	292/15
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0,0	/16
Полдник:	Снежок	150	4,3	3,75	6,30	76	1,35	420/16
	Вафли	30	1,47	8,28	18,3	154,5	0,0	1983
Ужин:	Банан	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15,00	386/16
	Омлет натуральный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	222/15
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,00	282/15
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71	0,0	/16
Итого за 10 день			47,9	54,47	201,91	1495,75	36,44	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

<i>с 2-3 лет</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая Ценность,ккал</i>
<i>Итого за весь период</i>	666,19	515,2	2057,31	14710,3
<i>Среднее значение за период</i>	66,619	51,52	205,713	1471,03
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>	102%	109%	101%	105%

Условные обозначения:

*/15 – использовался : Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания -
Уфа Издательство ООО Фирма «Партнёр»*

2015г.

*/16 – использовался : «Сборник рецептур на продукцию для детей в дошкольных образовательных организациях» -
Москва Издательство «Дели Плюс» 2016г.*

1983г. – использовался : Питание детей раннего и дошкольного возраста, издательство МОСКВА 1983г

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	Vit "C"
65,38	52,04	203,79	1505,64	66,18
51,80	71,33	255,3	1439,46	45,14
47,94	50,88	202,61	1461,91	32,81
59,79	49,62	203,0	1399,2	29,48
43,7	43,30	166,13	1265,53	50,7
57,65	49,97	204,37	1512,34	22,45
65,63	40,96	199,54	1469	52,48
48,88	39,83	214,66	1453,15	52,42
177,52	62,8	206,0	1708,32	43,27
47,9	54,47	201,91	1495,75	36,44
Итого: 666,19	515,2	2057,31	14710,3	430,74

