



Директор

Е.В.Алехина

2020 год

Циклическое примерное двухнедельное меню

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет с 10-тичасовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов в МОУ «Приозерская начальная школа – детский сад, реализующая адаптированные образовательные программы»

Циклическое примерное двухнедельное меню для организации питания детей

в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием

дошкольные образовательные учреждения г. Приозерска

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак	Салат из моркови и груши	1/60	0,54	6,09	4,9	76,87	6,05	11
	Омлет натуральный с маслом	1/100/7	9,2	14,3	2,4	110,54	0,33	110
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/30	1,4	0,2	14,4	71,4	0	к/п
	Сыр твердых сортов	1/7	1,8	1,8	0	24,50	0,2	к/п
	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,51	1,3	22,4	107	1	432
	Итого за завтрак	404	13,91	17,6	39,2	313,44	1,53	
2 завтрак	Сок фруктово - ягодный	1/180	0,9	0	5,1	32,4	4,8	к/п
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0	5,1	32,4	4,8	
Обед	Суп из овощей на овощном бульоне	1/250	3	4,2	10,2	91	11	95
	Котлеты рубленые запеченные с молочным соусом	1/70	8,3	8	6,3	172	0	274
	Пюре из овощей	1/100	2,3	2,9	11	80	12,3	330
	Кукуруза кронсервированная отварная	1/60	6,1	2,9	40,5	203	0	4
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	1/200	0,11	0	14,99	60,64	10	283
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/35	2,4	0,4	14,7	75	0	к/п
	Итого за обед	715	22,21	18,4	97,69	681,64	33,3	986
Уплотненный полдник	Оладьи с изюмом	1/150	8,3	17,5	8,71	225,54	1,8	285
	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	к/п
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/25	1,1	0,18	12	60	0	к/п
	Кондитерское изделие (мармелад фруктовый)	1/50	0,2	0	38	101,5	0	к/п

	Итого за уплотненный полдник	425	15,2	24,06	66,89	499,56	3,2	
	Итого за день		50	60	209	1527	43	
2 День								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	1/86	0,2	0,2	7,4	35,5	7,5	к/п
	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная жидкая с маслом	1/200/5	6,33	6,90	25,49	207,38	0,8	93
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/30	1,4	0,2	14,4	71,4	0	к/п
	Масло сливочное	1/7	0,07	5,04	0,07	46,2	0	к/п
	Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	0	299
	Итого за завтрак	528	8	12,34	62,36	420,48	8,3	182
2 завтрак	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	к/п
	Итого за 2 завтрак	1/200	5,6	6,4	8,2	112,5	1,4	
Обед	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне с мясом и сметаной	1/250/25/7	5,03	11,3	32,38	149,6	6,3	33
	Зразы рыбные рубленые	1/70	8,1	3,2	8,7	153	0	243
	Картофельное пюре	1/150	3,20	6	23,2	160,5	0,2	206
	Напиток лимонный	1/200	0,20	0	25,7	105	9	436
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/35	2,4	0,4	14,7	75	0	к/п
	Итого за обед	737	18,93	17,7	95,98	490,1	15,5	138
Уплотненный полдник	Салат из свежих помидоров	1/70	1,1	8,2	3,8	127,1	12	22
	Рагу из овощей	1/150	2,7	11	16,9	179	6	77
	Сосиска отварная	2/25	4,72	9	1,12	128	0	434
	Чай с вареньем	1/200	0	0	15,04	60,16	0	299
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/30	1,4	0,2	14,4	71,4	0	к/п
	Итого за уплотненный полдник	600	9,92	28,4	51,26	565,66	18	
	Итого за день		43	62	218	1289	43	420
3 день								
Завтрак	Плов вегетарианский с сухофруктами	1/200	5,78	8,1	81,65	460,14	0,64	106
	Какао с молоком	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/30	1,4	0,2	14,4	71,4	0	к/п
	Итого за завтрак	430	10,95	12,23	122	685,46	1,94	

2 Завтрак	Сок фруктово - ягодный	1/180	0,9	0	5,1	32,4	4,8	к/п
	Итого за 2 завтрак	180	0,9	0	5,1	32,40	4,80	
Обед	Суп картофельный с рыбой	1/250	10,3	4,11	6,7	116,24	9	41
	Зразы рубленые из говядины	1/70	8,7	7,4	8,4	193,2	4,2	278
	Капуста тушеная	1/150	3,8	4,3	9,8	93	11,1	346
	Компот из апельсинов	1/200	0,5	0,1	24	141	12	399
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/35	2,4	0,4	14,7	75	0	к/п
	Итого за обед	765	25,7	16,3	63,6	618,44	36,3	
Уплотненный полдник	Фрукты свежие (груша)	1/86	0,2	0,2	7,9	36,4	3,3	к/п
	Картофельные оладьи с сыром и маслом	1/180/5	9,4	20	26	320	0,4	144
	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	к/п
	Кондитерское изделие (вафли)	1/40	1,2	1,1	32	140	0	к/п
	Итого за уплотненный полдник	511	16,4	27,68	74,08	432,52	5,1	
	Итого за день		54	56	265	1768	48	
4 день								
Завтрак	Пудинг овощной с молочным соусом	1/150/50	8,55	18,16	23,46	291,4	0,3	76
	Чай с лимоном	1/200/7	0,3	0,1	15,2	62	3	431
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/30	1,4	0,2	14,4	71,4	0	к/п
	Масло сливочное	1/7	0,07	5,04	0,07	46,2	0	к/п
	Итого за завтрак	459	10,32	23,5	53,13	471	3,3	
2 Завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	1/86	0,4	0,1	4,7	25,8	36,6	к/п
	Итого за 2 завтрак	86	0,4	0,1	4,7	25,8	36,6	
Обед	Суп - лапша домашняя на курином бульоне	1/250	2,45	4,89	13,19	109,38	0,05	47
	Котлеты рубление из кур, запеченные с соусом	1/70/50	9,9	12,32	7,9	185	1,3	316
	Морковное пюре	1/100	1,8	4,4	8,5	82	4,9	213
	Горошек зеленый косервированный отварной	1/50	1,5	1,8	3,4	37	4,7	196
	Напиток морковно- яблочный	1/200	0,6	0,09	14,74	62,18	1,2	259
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/35	2,4	0,4	14,7	75	0	к/п
	Итого за обед	755	18,65	23,9	62,43	550,6	12,15	

Уплотненный полдник	Винагрет овощной	1/60	0,6	6,08	4,9	77,55	3,2	1
	Вареники ленивые с маслом	1/150/5	24,3	7,3	24,9	263,4	0,3	116
	Кисель из концентрата плодового и ягодного	1/200	1,36	0	29,02	116,19	0	274
	Итого за уплотненный полдник	415	26,26	13,38	58,82	457,1	3,5	
	Итого за день		56	41	179	1504	55	
5 день								
Завтрак	Каша манная молочная с изюмом и яблоками	1/200	5,2	5,7	28,2	185,5	1,9	179
	Какао с молоком	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/30	1,4	0,2	14,4	71,4	0	к/п
	Масло сливочное	1/7	0,07	5,04	0,07	46,20	0	к/п
	Сыр твердых сортов	1/7	1,6	2,03	0	25,20	0,1	к/п
	Итого за завтрак	444	12,04	16,9	68,62	482,22	3,3	
2 Завтрак	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	к/п
	Итого за 2 завтрак	200	5,6	6,4	8,2	112,5	1,4	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на овощном бульоне со сметаной	1/250/10	1,9	6,66	10,81	111,11	1,9	27
	Птица тушеная в соусе с овощами	1/180	17,9	13,7	13,5	249	12	308
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	1/200	0,16	0	14,99	60,64	10	283
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/35	2,4	0,4	14,7	75	0	к/п
	Итого за обед	675	22,36	20,76	54	495,75	23,9	
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	1/70	9,7	5	11	169	0	364
	Пюре из овощей	1/150	3,5	4,4	16,5	120	26,8	330
	Кукуруза сахарная консервированная отварная	1/60	0,6	2,6	40,5	203	0	4
	Сок фруктово - ягодный	1/180	0,9	0	5,1	32,4	4,8	к/п
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/30	1,4	0,2	14,4	71,4	0	к/п
	Итого за уплотненный полдник	490	16,1	12,2	87,5	595,8	31,6	
	Итого за день		56	56,0	218,0	1686	60	
6 день								
Завтрак	Омлет натуральный	1/60	5,5	8,6	1,4	66,3	0,2	110

	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	1/150/5	5,4	5	29,6	185,1	0,9	99
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/30	1,4	0,2	14,4	71,4	0	к/п
	Масло сливочное	1/7	0,07	5,04	0,07	46,2	0	к/п
	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,51	1,3	22,4	107	1	432
	Итого за завтрак	452	13,88	20,14	67,87	476	2,1	
2 Завтрак	Фрукты свежие (банан)	1/81	0,9	0,3	12	54	5,7	к/п
	Итого за 2 завтрак	81	0,90	0,30	12,00	54,00	5,70	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	1/250/7	2,34	3,89	13,61	98,76	5,4	36
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	1/70	9,1	8,5	9,44	196,14	1,5	174
	Свекла тушеная в сметанном соусе	1/150	4,3	7,2	18,6	152	2,2	214
	Напиток яблочный с витамином "С"	1/200	0,1	0,1	16	108	24	438
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/35	2,4	0,4	14,7	75	0	к/п
	Итого за обед	712	18,24	20,09	72,35	629,9	33,1	
Уплотненный полдник	Салат из белокачанной капусты с изюмом	1/60	0,78	4,9	13,3	100	8,6	38
	Шарлотка с яблоками	1/150	5,1	3,8	56,5	316,5	3	102
	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	к/п
	Кондитерское изделие (Печенье обогащенное)	1/30	1,2	1,2	22,3	125	0	к/п
	Итого за уплотненный полдник	440	11,48	15,08	77,98	529,02	13	
	Итого за день		45	55	230	1688	54	
7 день								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	1/200	3,5	9,9	31,3	239	0,9	72
	Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	0	299
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/30	1,4	0,2	14,4	71,4	0	к/п
	Масло сливочное	1/7	0,07	5,04	0,07	46,20	0	к/п
	Сыр твердых сортов	1/7	1,6	2,03	0	25,20	0,1	к/п
	Итого за завтрак	444	6,57	17,17	60,8	441,8	1	
2 Завтрак	Фрукты свежие (груша)	1/86	0,2	0,2	7,9	36,4	3,3	к/п
	Итого за 2 завтрак	86	0,20	0,20	7,90	36,40	3,30	

Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1/250/30	7,3	4,1	18,1	140	8,3	40
	Котлеты из говядины	1/70	10,68	11,72	5,74	176,52	0	272
	Капуста тушеная	1/150	3,8	4,3	9,8	93	12,7	346
	Компот из апельсинов с яблоками	1/200	0,48	0,25	26,81	110,96	12,7	439
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/35	2,4	0,4	14,7	75	0	к/п
	Итого за обед	735	24,66	20,77	75,2	595,5	33,7	1097
Уплотненный полдник	Салат овощной с яблоками и свеклой	1/60	1,02	0,1	4,3	21,3	3,1	37
	Запеканка морковная с творогом и соусом молочным	1/180/60	18,9	12,9	41,62	479	2,1	118
	Напиток лимонный	1/200	0,20	0	25,7	105	9	436
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/20	0,9	0,15	14,4	82,2	0	к/п
	Итого за уплотненный полдник	520	21,0	13,2	86,0	687,5	14,2	
	Итого за день		51,0	51,0	230,0	1761,0	52,0	511,0
8 день								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	1/86	0,2	0,2	7,4	35,5	7,5	к/п
	Макароны, запеченные с сыром и маслом	1/180/5	5,5	3,2	35,32	211	0	194
	Чай с лимоном	1/200/7	0,3	0,1	15,2	62	3	431
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/30	1,4	0,2	14,4	71,4	0	к/п
	Итого за завтрак	515	7,4	3,7	72,32	379,9	10,5	
2 Завтрак	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	к/п
	Итого за 2 завтрак	200	5,60	6,38	8,18	112,52	1,40	
Обед	Суп -пюре из разных овощей	1/150	1,7	3	7,8	65,1	3,9	51
	Зразы из говядины с манной кашей	1/70	10,23	6,2	14,58	173,19	0	155
	Картофель тушеный с луком	1/150	9,1	10,2	17,7	237	11	132
	Салат редис с огурцами	1/60	0,6	6,06	1,7	64	10,8	33
	Компот из мандаринов	1/200	0,5	0,1	14	141	12	399
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/35	2,4	0,4	14,7	75	0	к/п
	Итого за обед	665	24,53	25,96	70,48	755,29	37,7	
Уплотненный полдник	Котлеты капустные с яблоками с соус. сметанным	2/75/60	7	19,2	19,1	280	0	150

	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	1/200	2,63	1,3	17,99	91,7	22,2	274
	Кондитерское изделие (пряники заварные)	1/30	1,4	0,8	23,3	105	0	к/п
	Итого за уплотненный полдник	500	11,03	21,3	60,39	476,7	22,2	
	Итого за день		49,0	57,0	211,0	1725,0	52,0	
9 день								
Завтрак	Запеканка из творога с соусом фруктовым	1/200/50	29,22	12,11	29,1	342,23	0,7	117
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/30	1,4	0,2	14,4	71,4	0	к/п
	Какао с молоком	1/200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
	Сыр твердых сортов	1/7	1,6	2,03	0	25,20	0,1	к/п
	Итого за завтрак	487	35,99	18,27	69,45	592,75	2,1	
2 Завтрак	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	к/п
	Итого за 2 завтрак	200	5,60	6,38	8,18	112,5	1,40	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем мясом и сметаной	1/250/7/10	2,09	6,33	10,64	103,87	12,04	56
	Печень тушеная	1/70	5,8	7,4	5,1	111	0	93
	Картофельное пюре с морковью	1/150	3,07	3,4	22	131,8	4,8	207
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	1/60	0,4	6	1,4	62	7,2	17
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	1/200	0,16	0	14,99	60,64	10	283
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/35	2,4	0,4	14,7	75	0	к/п
	Итого за обед	782	13,92	23,53	68,83	544,31	34,04	
Уплотненный полдник	Салат из свеклы отварной	1/100	1,43	5,09	9,5	75,35	3,2	23
	Омлет с зеленым горошком	1/75	5,1	6,1	2,4	87	3,9	111
	Сок фруктово - ягодный	1/180	0,9	0	5,1	32,4	4,8	к/п
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/20	0,9	0,15	14,4	82,2	0	к/п
	Итого за уплотненный полдник	375	8,33	11,34	31,4	276,95	11,9	
	Итого за день		64	49	178	1526,0	49,4	
10 день								
Завтрак	Фрукты свежие (груша)	1/75	0,1	0,1	6,8	31,2	2,8	к/п
	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	1/200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	1,59	86
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/30	1,4	0,2	14,4	71,4	0	к/п
	Масло сливочное	1/7	0,07	5,04	0,07	46,2	0	к/п

	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,51	1,2	22,4	107	1	432
	Итого за завтрак	517	11,02	14,75	78,8	502,0	5,39	
2 Завтрак	Кисломолочный продукт	1/200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	к/п
	Итого за 2 завтрак	200	5,6	6,38	8,18	112,5	1,4	
Обед	Свекольник на овощном бульоне со сметаной	1/250/10	1,92	6,3	10	104	8,25	27
	Рулет из говядины с луком и яйцом	1/70	12,1	9,1	6,8	158	5	280
	Рагу из овощей	1/150	3,6	8,5	22,1	179,6	11,5	77
	Напиток лимонный	1/200	0,20	0	25,7	105	9	436
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/35	2,4	0,4	14,7	75	0	к/п
	Итого за обед	715	20,22	24,3	79,3	621,6	33,75	
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	1/70	9	4,6	10,2	157,7	0	364
	Морковное пюре	1/100	1,8	4,4	8,5	82	4,9	213
	Кабачки припущенные	1/100	0,87	3,51	6,07	59,35	1	199
	Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	0	299
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	2/20	1,8	0,3	28,8	41,1	0	к/п
	Итого за уплотненный полдник	510	13,5	12,8	68,6	400,2	5,9	
	Итого за день		50	58	235	1636	50	