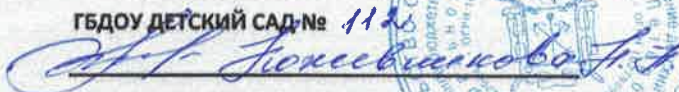


СОГЛАСОВАНО

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 112




УТВЕРЖДАЮ

Операционный директор ООО "СКК"

Олиниченко Ю.В.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1 день							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	30	3,20	4,10	7,00	62,00	1, 2012
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	190	6,80	6,40	32,40	215,30	189, 2008
	Какао с молоком	180	3,70	3,00	14,70	101,70	397, 2012
	Итого за прием пищи:	400,00	13,70	13,50	54,10	379,00	
Завтрак 2							
	Фрукт сезонный	110	0,40	0,40	10,80	51,70	2008
	Итого за прием пищи:	110,00	0,40	0,40	10,80	51,70	
Обед							
	Огурец соленый	50	0,40	0,10	0,90	6,50	ТК№017
	Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	85, 2012
	Суфле из рыбы	80	6,10	6,40	3,30	125,00	268, 2012
	Картофельное пюре с морковью	130	2,60	2,80	16,90	103,50	125, 2008
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	20,90	83,60	402, 2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	2008
	Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	2008
	Итого за прием пищи:	705,00	17,20	17,70	73,90	601,00	
Уютный палатник							
	Плов из птицы	130	15,50	11,90	24,00	264,90	311, 2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,00	0,30	12,70	61,20	к/к
	Биокефир	180	6,10	4,50	9,90	109,80	2008
	Вафли	25	0,70	0,80	19,30	88,50	2008
	Итого за прием пищи:	365,00	24,30	17,40	65,90	524,40	
	Всего за день:		55,70	49,20	204,70	1556,10	

2 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	4,50	9,20	13,40	92,20	3, 2012
	Каша манная жидкая с маслом сливочным	190	5,50	6,20	27,40	189,60	189, 2008
	Чай с молоком	180	3,00	2,40	18,60	108,70	430, 2008
	Итого за прием пищи:	410,00	13,00	17,90	59,40	388,40	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый для детского питания в ассортименте	180	0,90	0,20	17,60	75,10	399, 2012
	Итого за прием пищи:	180,00	0,90	0,20	17,60	75,10	
Обед							
	Салат из свеклы	50	0,80	2,90	1,50	45,60	33, 2012
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/10/5	5,50	8,20	7,40	127,90	67, 2012
	Суфле из печени	100	21,40	9,20	7,70	222,70	298, 2008
	Овощи припущенный в молочном соусе	150	3,10	3,30	14,70	101,80	129, 2008
	Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,20	25,90	119,30	441, 2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK003
	Батон обогащенный	25	1,90	0,70	12,90	65,50	2008
	Итого за прием пищи:	745,00	35,00	24,80	80,70	733,70	
Уплотненный полдник							
	Рыба, припущенная в молоке	70	8,30	0,50	0,30	144,40	246, 2012
	Картофель отварной	130	2,10	3,40	17,30	79,00	333, 2008
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	21,70	88,20	TK0048
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,70	51,70	2008
	Булка молочная	50	4,30	0,90	25,90	130,00	477, 2008
	Итого за прием пищи:	455,00	16,50	5,10	75,90	493,30	
	Всего за день:		65,30	47,90	233,60	1690,50	

3 день							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2,2012
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,40	2,50	3,00	40,50	10,2012
	Омлет	110	10,80	18,60	2,00	218,30	214,2008
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,20	8,00	63,80	432,2008
	Итого за приём пищи:	370,00	16,50	25,40	28,80	390,60	
Завтрак 2							
	Кефир	180	5,20	4,50	7,20	95,40	435,2008
	Итого за приём пищи:	180,00	5,20	4,50	7,20	95,40	
Обед							
	Салат из моркови и яблок	50	0,40	0,10	3,90	41,30	40,2012
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,60	3,90	17,40	124,00	112,2008
	Рагу из птицы	180	15,40	19,80	15,60	302,20	309,2008
	Чай с вареньем	180	0,10	0,00	8,20	33,60	392,2012
	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003
	Батон обогащенный	25	1,90	0,70	12,90	65,50	ТК№004
	Итого за приём пищи:	675,00	24,30	24,70	68,60	617,60	
Уплотненный полдник							
	Помидор свежий (с 01.06 по 01.11)	30	0,30	0,10	1,10	7,20	2008
	Голубцы ленивые	185	16,60	16,90	14,30	276,70	306,2012
	Компот из кураги	180	0,40	0,00	7,00	102,00	ТК044
	Хлеб ржано - пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003
	Батон обогащенный	25	1,90	0,70	12,90	65,50	ТК№004
	Фрукт сезонный	110	1,70	0,60	23,10	105,60	2008
	Итого за приём пищи:	555,00	22,50	18,90	69,00	608,10	
	Всего за день		68,20	73,00	163,40	1664,10	

4 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
	Бутерброд с маслом	30	3,20	4,10	7,00	62,00	1,2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	190	4,50	6,20	27,70	185,00	189,2008
	Какао с молоком	180	3,70	3,00	14,70	101,70	397,2012
	Итого за прием пищи:	400,00	11,50	13,40	49,30	349,30	
<i>Завтрак 2</i>							
	Сок фруктовый для детского питания в ассортименте	180	0,90	0,20	17,60	75,10	399,2012
	Итого за прием пищи:	180,00	0,90	0,20	17,60	75,10	
<i>Обед</i>							
	Салат из квашенной капусты (с 01.11 по 01.06)	50	1,10	3,40	3,80	51,70	40,2008
	Помидор свежий (с 01.06 по 01.11)	50	0,50	0,10	1,90	12,00	ТК014
	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядиной	200/10	4,10	3,60	14,70	107,70	100,2008
	Пудинг рыбный	80	12,20	5,00	6,20	119,20	251,2008
	Картофельное пюре	130	3,10	3,60	20,60	127,40	335,2008
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	12,60	50,30	402,2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003
	Батон обогащенный	25	1,90	0,70	12,90	65,50	ТК№004
	Итого за прием пищи:	755,00	24,60	16,60	83,30	584,80	
<i>Уплотненные Полдник</i>							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,90	18,90	35,90	433,40	224,2008
	Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113,00	434,2008
	Фрукт сезонный	110	0,40	0,40	10,80	51,70	2008
	Печенье	30	2,30	2,90	22,30	125,10	2008
	Итого за прием пищи:	510,00	36,70	27,60	79,10	723,20	
	Всего за день.		73,70	57,80	229,30	1732,40	

5 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
	Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2,2012
	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	190	5,80	8,40	25,70	203,00	190,2008
	Чай с молоком	180	3,00	2,40	18,60	108,70	430,2008
	Итого за прием пищи:	400,00	10,10	13,00	60,10	379,70	
<i>Завтрак 2</i>							
	Мандарин свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00	2008
	Итого за прием пищи:	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00	
<i>Обед</i>							
	Салат картофельный	50	0,80	7,60	6,00	96,00	33,2012
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	84,2012
	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	15,50	11,50	3,60	180,00	312,2008
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,30	5,30	32,80	208,10	181,2008
	Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003
	Батон обогащенный	25	1,90	0,70	12,90	65,50	ТК№004
	Итого за прием пищи:	730,00	31,70	27,70	78,40	692,60	
<i>Уплотненный Полдник</i>							
	Макароны с сыром	150	7,10	15,90	27,10	281,00	210,2008
	Компот из изюма	180	0,40	0,10	25,40	104,80	376,2008
	Ватрушка с творогом	70	2,40	11,30	48,00	227,50	249,2014
	Йогурт	100	2,80	2,50	4,50	56,50	
	Итого за прием пищи:	500,00	12,70	29,80	105,00	669,80	
	Всего за день		55,30	70,70	251,00	1780,10	

6 день							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	30	3,20	4,10	7,00	62,00	1,2012
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	190	6,80	7,70	32,20	225,60	189,2008
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,20	8,00	63,60	432,2008
	Итого за прием пищи:	400,00	12,80	14,00	47,20	351,20	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый для детского питания в ассортименте	180	0,90	0,20	17,60	75,10	399,2012
	Итого за прием пищи:	180	0,90	0,20	17,60	75,10	
Обед							
	Винегрет с яваш капустой (с 01.11 по 01.06)	50	0,90	2,10	6,00	46,90	51,2008
	Огурец свежий (с 01.06 по 01.11)	50	0,40	0,00	1,20	7,00	71,2011
	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	81,2012
	Тефтели из говядины с соусом сметанным	60/30	8,60	13,20	10,20	197,30	283,2008
	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,50	34,80	201,40	209,2008
	Кисель из яблок	180	0,10	0,10	22,70	105,40	ТК№042
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003
	Батон обогащенный	25	1,90	0,70	12,90	65,50	ТК№004
	Итого за прием пищи:	780,00	22,60	25,30	118,40	821,50	
Уютный Подник							
	Огурец соленный	30	0,20	0,00	0,50	3,90	2008
	Фрикадельки рыбные отварны	70	9,70	3,60	5,30	92,90	263,2012
	Картофельное пюре с морковью	130	2,60	2,80	16,90	103,50	125,2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003
	Булочка Творожная	70	6,20	3,40	24,10	152,20	479,2008
	Напиток витаминизированный	180	5,50	2,00	3,50	0,00	ТК№022
	Итого за прием пищи:	505,00	25,90	12,10	61,00	403,40	
	Всего за день		62,20	51,60	244,20	1651,20	

7 день							
Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	4,50	9,20	13,30	92,00	3,2012
	Салат из горошка зеленого горошка консервированного	50	1,40	2,50	3,00	40,50	10,2012
	Омлет	110	10,90	16,30	2,10	199,10	214,2008
	Какао с молоком	180	3,70	3,00	14,70	101,70	397,2012
	Итого за прием пищи :	380,00	20,50	33,10	33,10	433,30	
Завтрак 2							
	Биокефир	180	6,10	4,50	9,90	109,80	2008
	Итого за прием пищи:	180,00	6,10	4,50	9,90	109,80	
Обед							
	Салат из моркови и яблок	50	0,40	0,10	3,90	41,30	40,2012
	Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	76,2012
	Котлета рубленая из птицы	70	11,50	16,40	11,30	238,40	314,2008
	Овощи припущенные в сметан соусе	150	2,50	2,00	9,80	67,00	129,2008
	Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,20	25,90	119,30	441,2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №003
	Батон обогащенный	25	1,90	0,70	12,90	65,50	TK №004
	Итого за прием пищи:	725,00	24,10	24,10	78,40	747,50	
Уплотненный полдник							
	Помидор свежий (с 01.06 по 01.11)	30	0,30	0,10	1,10	7,20	TK014
	Голубцы ленивые	185	16,60	18,00	14,30	286,30	306,2008
	Кисель из яблок	180	0,10	0,10	22,70	105,40	TK042
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №003
	Булочка Веснушка	70	5,70	5,20	40,50	230,90	471,2008
	Мандарин свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00	2008
	Итого за прием пищи:	590,00	25,10	23,80	96,70	718,80	
	Всего за день		75,80	85,50	218,10	2009,40	

8 день

Прим пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2,2012
	Каша гречневая молочная жидкая	190	6,40	7,90	22,70	188,30	к/к
	Чай с молоком	180	3,00	2,40	18,60	108,70	430,2008
	Итого за прием пищи:	400,00	10,70	12,40	57,10	365,00	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый для детского питания в ассортименте	180	0,90	0,20	17,60	75,10	399,2012
	Итого:	180,00	0,90	0,20	17,60	75,10	
Обед							
	Салат из квашенной капусты (с 01.11 по 01.12)	50	1,10	3,40	3,80	51,70	40,2008
	Огурец свежий (с 01.06 по 01.11)	50	0,40	0,10	1,30	7,00	ТК015
	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/15/8	4,50	5,40	9,60	108,80	95,2008
	Пудинг из печени с морковью	100	22,40	9,80	9,00	216,10	34,2012
	Рагу овощное (3-й вариант)	130	2,10	6,00	11,60	108,40	344,2012
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,00	0,00	12,60	50,30	402,2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,00	0,20	12,70	61,20	ТК№003
	Батон обогащенный	25	1,90	0,80	12,90	65,50	ТК№004
	Итого:	788,00	34,40	25,60	73,50	669,00	
Уютный полдник							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	24,70	16,70	31,90	384,40	224,2008
	Молоко кипяченое	200	6,10	5,30	10,10	113,00	434,2008
	Фрукт сезонный	110	0,40	0,40	10,80	51,70	2008
	Вафли	25	0,70	0,80	19,30	88,50	2008
	Итого:	485,00	31,90	23,40	72,10	637,60	
	Всего за день		78,00	61,50	220,20	1746,70	

9 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	30	3,20	4,10	7,00	62,00	1,2012
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом	190	6,20	9,00	22,60	195,40	189,2008
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,20	8,00	63,60	432,2008
	Итого:	400,00	12,30	15,30	37,60	321,00	
Завтрак 2							
	Печенье	30	2,30	2,90	22,30	125,10	2008
	Кефир	180	5,20	4,50	7,20	95,40	435,2008
	Итого:	30,00	2,30	2,90	22,30	125,10	
Обед							
	Огурец соленый	50	0,40	0,10	0,90	6,50	2008
	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,60	8,30	10,30	131,00	57,2012
	Рыба отварная	70	12,40	0,70	0,30	57,20	228,2008
	Соус сметанный	30	0,50	1,20	1,80	22,40	354,2012
	Пюре картофельное	130	2,70	4,70	17,60	122,10	335,2008
	Напиток лимонный	180	0,10	0,00	14,80	60,80	436,2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003
	Батон обогащенный	25	1,90	0,80	12,90	65,50	ТК№004
	Итого за прием пищи:	725,00	25,30	16,00	69,20	516,50	
Уплотненный полдник							
	Биточки паровые	70	9,90	10,20	5,90	158,20	288,2008
	Овощи припущенные в сметан соусе	130	2,20	1,70	8,50	58,10	129,2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,00	0,20	12,70	61,20	ТК№003
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,30	33,70	392,2012
	Фрукт сезонный	110	1,70	0,60	23,10	105,60	2008
	Итого:	520,00	15,90	12,70	58,50	416,80	
	Всего за день		61,20	54,20	196,30	1513,90	

Огурец соленый	50	0,40	0,10	0,90	6,50	2008
----------------	----	------	------	------	------	------

10 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	4,50	9,20	13,30	92,00	3,2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	190	4,70	7,50	25,60	169,20	189,2008
	Чай с сахаром	180	3,00	2,40	18,60	108,70	430,2008
	Итого:	410,00	12,20	19,10	57,50	370,00	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый для детского питания в ассортименте	180	0,90	0,20	17,60	75,10	399,2012
	Итого:	180,00	0,90	0,20	17,60	75,10	
Обед							
	Салат из свеклы	50	0,80	2,90	1,50	45,60	33,2012
	Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	85,2012
	Жаркое по-домашнему	200	23,30	22,00	22,50	288,50	276,2012
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	21,70	88,20	TK048
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№003
	Батон обогащенный	25	1,90	0,80	12,90	65,50	TK№004
	Итого:	700,00	32,80	33,70	80,20	717,80	
Уплотнительный полдник							
	Морковная запеканка с творогом со сгущенным молоком	160/10	15,73	15,93	28,94	327,45	258,2008
	Чай с лимоном	180	0,20	0,00	11,80	49,00	431,2008
	Йогурт	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№056
	Вафля	25	0,70	0,80	19,30	88,50	200
	Итого:	480,00	19,43	19,23	64,54	521,45	
	Всего за день		65,33	72,23	190,40	1684,35	0,00

Используемые сборники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М: Дели принт, 2012.- 584 с
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Реч, 2008-600 с