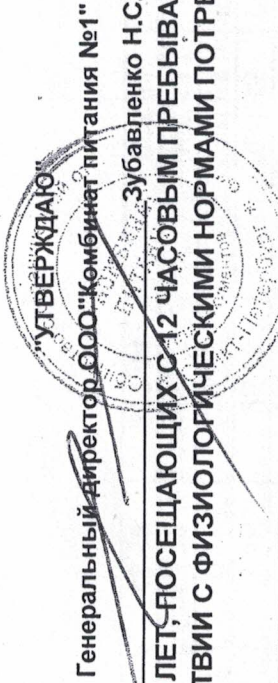




Зав. М.А.А. Ч.А.А.З.
Замочникова В.О. Зав.



Генеральный директор ООО "Комбинат питания №1"
Зубавленко Н.С.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г. ОРЕНБУРГА, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	200	8,44	4,61	42,59	245,65	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
Итого за завтрак	415	13,47	12,22	71,23	448,75	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	399
Итого за 2-й завтрак	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,07	56,62	33
Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	3,57	15,75	114,36	81
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53	282
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,65	4,56	36,01	207,67	205
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398
Итого за обед	725	25,67	26,34	99,80	738,86	
Полдник						
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	12.18
Итого за полдник	250	9,58	12,33	45,49	331,30	
Ужин						
Запеканка из творога со сметаной	200	31,79	24,88	27,33	460,43	237
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
Итого за ужин	450	35,66	26,36	63,05	632,13	
Итого за день	2 020	85,28	77,43	297,75	2 228,98	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК						
Завтрак						
	200	7,30	3,50	40,54	222,86	168
Каша манная молочная				25,70	130,85	1
Батон	50	3,75	1,45	15,12	106,86	397
Какао с молоком	180	3,44	3,62	0,35	35,72	7
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66			
Итого за завтрак	440	17,10	11,22	81,72	496,29	
2-й завтрак						
	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368
Фрукт свежий(яблоко)				19,21	87,02	
Итого за 2-й завтрак	200	0,78	0,78			
Обед						
	60	0,48	0,06	1,02	6,55	8.10
Огурцы соленные порционно				10,70	78,70	57
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	3,26	41,93	374,88	492
Плов из птицы	220	26,29	11,33	16,70	85,40	1
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	12,52	52,21	372
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17			
Итого за обед	710	31,89	15,42	82,86	597,73	
Полдник						
	200	0,02		28,75	115,09	648
Кисель плодово-ягодный				18,73	108,95	12.18
Печенье	50	1,88	2,95	47,47	224,04	
Итого за полдник	250	1,90	2,95			
Ужин						
	80	13,04	8,15	3,46	139,38	268/353
Суфле из рыбы				22,00	147,46	520/3
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	25,70	130,85	1
Батон	50	3,75	1,45	10,02	40,84	392
Чай с сахаром	200	0,12	0,03			
Итого за ужин	480	20,18	14,79	61,18	458,53	
Итого за день	2 080	71,85	45,16	292,44	1 863,61	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ СРЕДА						
Завтрак						
Каша овсяная молочная	200	8,84	6,01	39,09	245,85	168
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,97	2,89	14,27	94,95	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
Итого за завтрак	435	15,59	14,25	79,12	507,09	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	399
Итого за 2-й завтрак	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Обед						
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,95	51,15	45
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225	5,54	2,26	15,07	102,72	83/124
Печень, тушенная в соусе	80	13,49	9,09	7,51	165,80	439/512
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	6,21	40,02	251,39	508/3
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Итого за обед	745	32,53	21,23	108,92	756,85	
Полдник						
Оладьи с маслом 70/5гр.	75	6,14	9,84	31,13	237,67	733
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Итого за полдник	255	9,59	13,47	46,25	344,53	
Ужин						
Зелёный горошек	15	0,47	0,03	0,98	6,04	8,18
Макаронны, запеченные с сыром	205	9,98	8,88	53,53	333,91	207
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393
Итого за ужин	455	14,46	10,41	90,47	513,44	
Итого за день	2 070	73,07	59,54	342,94	2 199,85	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
Каша "Дружба "	180	5,66	3,59	30,41	176,62	278
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,72	7
Итого за завтрак	420	14,76	10,53	69,63	432,34	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	399
Итого за 2-й завтрак	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,07	56,62	33
Рассольник ленинградский	200	1,86	3,43	13,58	92,64	76
Жаркое по-домашнему	220	21,56	22,75	24,80	390,19	276
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,21	372
Итого за обед	710	27,75	30,60	72,66	677,06	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
Итого за полдник	250	3,89	8,07	40,55	250,41	
Ужин						
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41	388
Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90	315
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Итого за ужин	400	17,21	12,68	81,38	508,49	
Итого за день	1 960	64,51	62,07	282,40	1 946,24	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА						
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	154,57	93
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
Итого за завтрак	435	12,22	14,27	58,17	410,01	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	399
Итого за 2-й завтрак	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Обед						
Огурцы соленые порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,55	8.10
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67
Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37	305
Пюре гороховое	150	16,83	5,07	35,16	253,56	317
Соус сметанный	30	0,45	1,58	1,94	23,75	600
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Итого за обед	740	35,82	14,53	93,99	650,04	
Полдник						
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	12,18
Итого за полдник	250	9,58	12,33	45,49	331,30	
Ужин		27,14	33,62	80,12	731,61	
Омлет натуральный	110	10,94	17,04	2,01	205,10	215
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,19	1
Зеленый горошек	70	2,17	0,14	4,55	28,17	8,18
Молоко кипяченое	200	5,82	6,43	8,04	113,39	400
Итого за ужин	450	24,18	25,64	50,58	529,85	
Итого за день	2 055	82,70	66,96	266,41	1 999,14	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	200	8,44	4,61	42,59	245,65	168
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
Итого за завтрак	435	14,97	12,80	81,51	501,09	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	399
Итого за 2-й завтрак	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,07	56,62	33
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80
Гуляш из отварного мяса	80	11,17	11,82	3,44	164,83	277
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,65	4,56	36,01	207,67	205
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Итого за обед	720	23,08	22,52	99,85	694,39	
Полдник						
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	12.18
Итого за полдник	250	9,58	12,33	45,49	331,30	
Ужин						
Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком	200	21,86	18,59	34,10	391,16	240
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
Итого за ужин	450	25,73	20,07	69,82	562,86	
Итого за День	1 855	74,26	67,90	314,85	2 167,57	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК						
Завтрак						
Каша манная молочная	200	7,30	3,50	40,54	222,86	168
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
Итого за завтрак	435	14,53	12,47	81,42	496,01	
2-й завтрак						
Фрукт свежий(яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368
Итого за 2-й завтрак	200	0,78	0,78	19,21	87,02	
Обед						
Салат Степной	60	0,90	6,11	4,80	77,80	25
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18	82
Плов из птицы	220	26,29	11,33	41,93	374,88	492
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398
Итого за обед	710	33,42	20,22	98,75	710,67	
Полдник						
Булочка творожная	50	6,09	2,97	26,53	157,17	483
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Итого за полдник	250	11,92	9,40	34,57	270,57	
Ужин						
Печень, тушенная в соусе	80	13,49	9,09	7,51	165,80	439/512
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46	520/3
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
Итого за ужин	480	20,63	15,72	65,24	484,95	
Итого за День	2 075	81,28	58,60	299,18	2 049,22	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ СРЕДА						
Завтрак						
Каша овсяная молочная	200	8,84	6,01	39,09	245,85	168
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,72	7
Итого за завтрак	440	17,94	12,95	78,31	501,57	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	399
Итого за 2-й завтрак	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Обед						
Огурцы соленые порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,55	8,10
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	3,26	10,70	78,70	57
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53	282
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,65	4,56	36,01	207,67	205
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Кисель плодово-ягодный	180	0,02		25,87	103,58	648
Итого за обед	725	21,52	22,18	97,90	677,30	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	5,82	6,42	9,43	118,83	400
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	12,18
Итого за полдник	250	9,57	12,32	46,88	336,73	
Ужин						
Омлет с картофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20	218
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
Итого за ужин	455	16,66	18,48	57,20	461,89	
Итого за день	2 050	66,59	66,12	298,48	2 055,43	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	200	8,17	3,48	43,87	239,47	168
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
Итого за завтрак	435	15,40	12,45	84,74	512,61	
2-й завтрак						
Фрукт свежий(яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368
Итого за 2-й завтрак	200	0,78	0,78	19,21	87,02	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	7,10	59,08	35
Рассольник ленинградский	200	1,86	3,43	13,58	92,64	76
Соус томатный	15	0,15	0,91	1,09	13,15	587
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41	388
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46	520/3
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Итого за обед	735	18,96	18,11	92,69	609,52	
Полдник						
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
Итого за полдник	250	9,60	14,47	38,57	322,97	
Ужин						
Икра кабачковая	60	0,72	0,06	3,60	17,83	7,46
Птица ,тушеная в соусе с овощами	230	16,61	3,54	24,36	195,74	302/355
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Итого за ужин	540	21,28	5,10	63,71	385,87	
Итого за День	2 160	66,02	50,91	298,92	1 918,00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА						
Завтрак						
Каша "Дружба "	200	6,29	3,99	33,79	196,26	278
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
Итого за завтрак	435	12,82	12,18	72,71	451,70	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	399
Итого за 2-й завтрак	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Обед						
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,78	3,12	5,20	52,00	22
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67
Суфле из отварного мяса с рисом	80	17,45	17,14	3,80	239,26	279
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	6,21	40,02	251,39	508/3
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,21	372
Итого за обед	720	32,11	30,52	85,79	746,30	
Полдник						
Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96	460
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Итого за полдник	250	9,78	14,64	38,88	326,36	
Ужин						
Салат из свеклы с черносливом	60	0,86	3,09	10,01	71,25	28
Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5,94	7,03	38,67	241,67	151/354
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Кисель плодово-ягодный	180	0,02		25,87	103,58	648
Итого за ужин	490	10,57	11,56	100,25	547,34	
Итого за день	2 075	66,19	69,07	315,81	2 149,65	

ИТОГО ПО МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

ИТОГО	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	
Итого за весь период	727,60	614,40	20382,40
Среднее значение за период	72,76	61,44	2038,24

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.