МБДОУ "Детский сад №36" г.о.Самара
Столовая

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий _____ Тринбачева Е.В.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

для организации питания детей до 3 лет,на осенне-зимний период, по сборнику рецептур М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,в МБДОУ№ 36,

Сезон: **Осенне-зимний**

Категория **Ясли (до 3-х лет)**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Омлет натуральный	120/5	11,52	18,97	2,13	225	0,18	215
Салат из кукурузы консервированной	40	0,77	1,89	4,41	38	0,72	12
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17		0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31		6
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Всего в Завтрак	**350**	**16,27**	**27,14**	**22,76**	**400**	**2,1**	
Второй завтрак							
Йогурт	180	8,46	2,38	13,92	111	0,43	636
Всего в Второй завтрак	**180**	**8,46**	**2,38**	**13,92**	**111**	**0,43**	
Обед							
Огурцы соленые порционно	30	0,23	0,03	0,44	3	0,6	19
Суп гороховый на курином бульоне	167/13	8,72	8,62	11,4	158	3,44	81
Плов из куриного мясо	120	12,73	13,53	18,57	247	0,41	304
Компот из свеже- замороженной черной смородины	180	0,13	0,03	10,64	43	10,8	378
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	**565**	**25,49**	**22,84**	**58,51**	**541**	**15,25**	
Уплотненный полдник							
Крендель сахарный	50	3,61	2,52	24,15	134	0,1	460
Рыба, припущенная с овощами	60	4,43	0,18	1,89	27	0,61	244
Картофель отварной	100/5	2,05	3,96	16,12	108	14,7	125
Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,56	39	0,01	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Уплотненный полдник	**430**	**11,35**	**6,89**	**56,77**	**335**	**15,42**	
Соль,специи за день							
Соль	3						
Всего в Соль,специи за день	**3**						
Всего за день	**1 528**	**61,57**	**59,25**	**151,96**	**1 387**	**33,2**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Запеканка из творога "Лакомка"	120	17,14	12,01	19,11	253	0,19	237
Соус сметанный	25	0,68	2,96	2,05	37	0,02	354
Сыр порционно	10	1,57	1,87		23	0,04	7
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31		6
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17		0002
Кофейный напиток с молоком	170	2,24	2,39	10,85	74	0,44	395
Всего в Завтрак	**360**	**22,46**	**22,79**	**35,27**	**435**	**0,69**	
Второй завтрак							
Снежок	160	3,76	3,94	16,02	115		636
Всего в Второй завтрак	**160**	**3,76**	**3,94**	**16,02**	**115**		
Обед							
Салат из моркови с курагой	40	0,57	0,04	6,25	28	0,83	42
Борщ с фасолью и картофелем на говяжьем бульоне	200	5,09	4,03	16,05	121	4,48	63
Сметана	10	0,28	2	0,32	20	0,03	
Жаркое по-домашнему	140/20	14,51	11,88	17	233	9,22	276
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	**615**	**24,64**	**18,79**	**71,31**	**553**	**89,56**	
Уплотненный полдник							
Апельсины	150	1,4	0,3	12,1	64	90	
Ватрушка с повидлом	50	4,02	2,33	32,77	168	0,09	458
Суп молочный с макаронными изделиями	(195/5/5)	6,11	7,91	22,7	186	0,85	93
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Уплотненный полдник	**577**	**12,77**	**10,76**	**79,61**	**473**	**90,96**	
Соль,специи за день							
Соль	3						
Всего в Соль,специи за день	**3**						
Всего за день	**1 715**	**63,63**	**56,28**	**202,21**	**1 576**	**181,21**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Каша манная молочная	170/5/5	6,63	7,95	24,45	196	0,89	168
Яйца вареные	1 шт	4,78	4,05	0,25	57		213
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17		0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31		6
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Всего в Завтрак	**405**	**15,39**	**18,28**	**40,92**	**390**	**2,09**	
Второй завтрак							
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401
Всего в Второй завтрак	**180**	**5,22**	**4,5**	**7,56**	**92**	**0,54**	
Обед							
Салат "Пикантный"	40	0,57	1,8	2,3	28	1,32	36
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150/5	6,26	7,33	7,43	121	7,91	1
Каша гречневая рассыпчатая	120	4,73	3,69	22,47	142		313
Куры тушеные в томатном соусе	50/10	8,7	9,42	3,53	134	1,07	303
Сок фруктовый	180	0,68		18,51	77	1,44	399
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	**610**	**24,62**	**22,87**	**71,7**	**592**	**11,74**	
Уплотненный полдник							
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104		368
Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	8	3,61	4,19	81	0,08	255
Пюре картофельное	150	3,05	4,69	20,04	135	10,38	321
Соус томатный с овощами	25	0,37	0,53	2	14	0,76	349
Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,19	33	0,02	616
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Уплотненный полдник	**480**	**16,25**	**14,26**	**50,21**	**394**	**11,24**	
Соль,специи за день							
Соль	3						
Всего в Соль,специи за день	**3**						
Всего за день	**1 678**	**61,48**	**59,91**	**170,39**	**1 468**	**25,61**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Пудинг из творога с рисом	130	17,49	10,54	17,05	233	0,2	236
Соус сметанный	25	0,68	2,96	2,05	37	0,02	354
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17		0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31		6
Кофейный напиток с молоком	160	2,11	2,25	10,2	70	0,42	395
Всего в Завтрак	**350**	**21,11**	**19,31**	**32,56**	**388**	**0,64**	
Второй завтрак							
Снежок	150	3,53	3,7	15,02	107		636
Всего в Второй завтрак	**150**	**3,53**	**3,7**	**15,02**	**107**		
Обед							
Салат из квашеной капусты	30	0,45	1,32	2,09	22	3,04	47
Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	167/13	2,49	1,97	14,06	84	4,75	82
Запеканка картофельная с мясом говядины	25/135	12,53	12,64	24,55	262	12,52	291
Компот из смеси сухофруктов	160			8,07	32		376
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	**585**	**19,15**	**16,56**	**66,23**	**490**	**20,31**	
Уплотненный полдник							
Груши	150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	368
Гренки с сыром	35/15	4,62	7,08	3,79	97	0,17	117
Каша ячневая молочная	190/5/5	7,23	8,42	28,94	220	0,89	168
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Уплотненный полдник	**595**	**16,32**	**18,5**	**67,54**	**502**	**9,76**	
Соль,специи за день							
Соль	3						
Всего в Соль,специи за день	**3**						
Всего за день	**1 683**	**60,11**	**58,07**	**181,35**	**1 487**	**30,71**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая на молоке	150/5	7,13	6,28	29,53	203	0,62	168
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17		0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31		6
Какао с молоком	160	3,07	3,09	12,69	91	0,51	397
Всего в Завтрак	**350**	**11,03**	**12,93**	**45,48**	**342**	**1,13**	
Второй завтрак							
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Всего в Второй завтрак	**180**	**5,22**	**4,5**	**7,2**	**90**	**1,26**	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,61	1,79	2,34	28	5,76	20
Свекольник на бульоне из мясо говядины со сметаной	150/10/5	4,77	5,48	9,35	106	5,02	162
Рис отварной	110	2,44	2,84	23,86	131		315
Котлеты, биточки, шницели рубленые из мяса говядины	60	12,98	12,04	6,37	186	0,44	282
Соус томатный с овощами	25	0,37	0,53	2	14	0,76	349
Напиток "Лимонный"	200	0,48	2,84	6,36	53	66	628
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	**655**	**25,33**	**26,15**	**67,74**	**608**	**77,98**	
Уплотненный полдник							
Кекс "Творожный"	50	4,71	7,43	25,03	186	0,03	488
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130		275
Рагу из овощей	200	3,8	4,18	17,6	123	23,39	137
Кисель из клюквы	150	0,08		19,03	76	0,9	378
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Уплотненный полдник	**465**	**15,29**	**23,77**	**66,91**	**542**	**24,32**	
Соль,специи за день							
Соль	3						
Всего в Соль,специи за день	**3**						
Всего за день	**1 653**	**56,87**	**67,35**	**187,33**	**1 582**	**104,69**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	159/3/3	5,26	6,28	24,09	174	0,73	168
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17		0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31		6
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Всего в Завтрак	**350**	**8,43**	**11,84**	**37,98**	**292**	**1,71**	
Второй завтрак							
Йогурт	180	8,46	2,38	13,92	111	0,43	636
Всего в Второй завтрак	**180**	**8,46**	**2,38**	**13,92**	**111**	**0,43**	
Обед							
Салат из репчатого лука	30	0,39	2,64	2,48	35	1,2	11
Суп "Полевой" на курином бульоне	140/20	6,83	7,7	11,3	142	3,86	80
Горошница (гороховое пюре)	130	8,38	3,74	19,2	144		211
Котлеты рубленые из курицы	60	2,67	3,25	6,64	66	0,44	305
Компот из свеже- замороженной клюквы	160	0,06		14,95	60	0,72	378
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	**595**	**22,01**	**17,96**	**72,03**	**537**	**6,22**	
Уплотненный полдник							
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Булочка домашняя	50	4,15	5,13	27,65	173	0,06	469
Рыба, запеченная с картофелем	200	14,49	5,25	17,14	174	8,04	250
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Уплотненный полдник	**555**	**21,4**	**11,11**	**80,83**	**509**	**18,13**	
Соль,специи за день							
Соль	3						
Всего в Соль,специи за день	**3**						
Всего за день	**1 683**	**60,3**	**43,29**	**204,76**	**1 449**	**26,49**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша гречневая молочная	154/3/3	6,35	7,15	22,28	179	0,72	168
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17		0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31		6
Какао с молоком	160	3,07	3,09	12,69	91	0,51	397
Всего в Завтрак	**355**	**10,25**	**13,8**	**38,23**	**318**	**1,23**	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Всего в Второй завтрак	**150**	**4,35**	**3,75**	**6**	**75**	**1,05**	
Обед							
Винегрет овощной с луком репчатым	40	0,71	4,46	3,97	59	2,79	45
Щи из квашеной капусты с картофелем,на мясном бульоне	180	1,86	3,36	5,12	58	6,38	71
Сметана	10	0,28	2	0,32	20	0,03	
Тефтели тушеные из мясо говядины.	60/20	12,1	11,46	6,48	178	0,54	287
Пюре картофельное	125	2,5	3,72	16,83	111	8,75	321
Компот из изюма	160	0,17		13,94	56		376
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	**650**	**21,3**	**25,63**	**64,12**	**572**	**18,49**	
Уплотненный полдник							
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
Яйца вареные	1 шт	4,78	4,05	0,25	57		213
Макароны, запеченные с сыром	150/5	7,1	7,01	29,63	210	0,03	207
Кисель из чёрной смородины	160	0,16	0,03	20,75	84	13,08	378
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Уплотненный полдник	**520**	**13,84**	**11,9**	**70,38**	**444**	**28,11**	
Соль,специи за день							
Соль	3						
Всего в Соль,специи за день	**3**						
Всего за день	**1 678**	**49,74**	**55,08**	**178,73**	**1 409**	**48,88**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Пудинг из творога запеченный	120	17,18	11,95	11,38	222	0,19	235
Соус сметанный	25	0,68	2,96	2,05	37	0,02	354
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17		0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31		6
Кофейный напиток с молоком	160	2,11	2,25	10,2	70	0,42	395
Всего в Завтрак	**340**	**20,8**	**20,72**	**26,89**	**377**	**0,63**	
Второй завтрак							
Снежок	180	4,23	4,44	18,02	129		636
Всего в Второй завтрак	**180**	**4,23**	**4,44**	**18,02**	**129**		
Обед							
Салат из свеклы с черносливом	30	0,41	1,34	4,75	33	1	28
Суп картофельный с мучными клецками на мясном бульоне	160/20	2,6	2,73	11,06	79	3,16	85
Каша рассыпчатая перловая	120	3,26	3,53	22,38	135		313
Бефстроганов из мясо говядины.	60	8,87	8,15	1,61	116	0,01	278
Компот из свеже- замороженной черной смородины	160	0,11	0,02	9,45	38	9,6	378
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	**605**	**18,93**	**16,4**	**66,71**	**491**	**13,77**	
Уплотненный полдник							
Сушки	50	3,75	5,9	11,8	115		368
Сельдь соленая с луком репчатым	60	9,07	10,38	0,58	132	0,28	19
Котлеты картофельные с соусом томатным	140/20	4,61	7,97	30,24	212	14,54	139
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Уплотненный полдник	**442**	**18,67**	**24,47**	**54,66**	**514**	**14,84**	
Соль,специи за день							
Соль	3						
Всего в Соль,специи за день	**3**						
Всего за день	**1 570**	**62,63**	**66,03**	**166,28**	**1 511**	**29,24**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша молочная "Дружба"	149/3/3	5,52	7,11	22,99	178	0,72	185
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17		0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31		6
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Всего в Завтрак	**340**	**9,5**	**13,39**	**39,21**	**315**	**1,92**	
Второй завтрак							
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401
Всего в Второй завтрак	**150**	**4,35**	**3,75**	**6**	**75**	**1,05**	
Обед							
Икра кабачковая	30	0,56	2,38	2,33	33	0,84	53
Борщ на бульоне из мясо говядины,со сметаной	167/13/5	4,93	6,85	6,15	106	5,6	57
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,93	3,92	31,76	182		205
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130		275
Соус томатный с овощами	25	0,37	0,53	2	14	0,76	349
Напиток из плодов шиповника	160	0,54	0,22	15,18	65	80	398
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	**660**	**20,51**	**26,48**	**75,08**	**620**	**87,2**	
Уплотненный полдник							
Булочка "Алтайская"	50	4,2	2,49	24,89	139	0,1	477
Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,11	1,83	2,25	30	1,52	10
Рыба, запеченная в омлете	85/70	19,88	9,8	6,18	192	0,1	249
Кисель из клюквы	150	0,08		19,03	76	0,9	378
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Уплотненный полдник	**410**	**26,47**	**14,33**	**57,4**	**464**	**2,62**	
Соль,специи за день							
Соль	3						
Всего в Соль,специи за день	**3**						
Всего за день	**1 563**	**60,83**	**57,95**	**177,69**	**1 474**	**92,79**	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Каша молочная жидкая "Геркулес"	170/5/5	5,97	8,34	18,57	173	0,82	185
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17		0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31		6
Сыр порционно	12	1,88	2,24		28	0,05	7
Кофейный напиток с молоком	160	2,11	2,25	10,2	70	0,42	395
Всего в Завтрак	**387**	**10,79**	**16,39**	**32,03**	**319**	**1,29**	
Второй завтрак							
Ряженка	100	2,34	2,67	3,17	46	0,67	636
Всего в Второй завтрак	**100**	**2,34**	**2,67**	**3,17**	**46**	**0,67**	
Обед							
Салат из фасоли консервированной с репчатым луком	30	4,98	1,76	10,89	79	0,14	10
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180/5	2,8	4,58	14,81	112	5,2	76
Капуста тушеная	130	3,09	4,56	12,6	104	26,96	132
Котлеты, биточки, шницели рубленые из мяса говядины	60	12,98	12,04	6,37	186	0,44	282
Компот из свеже - замороженной вишни	160	0,09	0,05	9,85	40	0,72	369
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Обед	**620**	**27,62**	**23,62**	**71,98**	**611**	**33,46**	
Уплотненный полдник							
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368
Бутерброд с повидлом	35/15	0,98	0,15	12,67	56	0,03	2
Ленивые вареники	150/30	24	12,03	23,82	300	0,25	27
Соус сметанный	25	0,68	2,96	2,05	37	0,02	354
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Уплотненный полдник	**497**	**27,3**	**15,66**	**60,88**	**494**	**5,32**	
Соль,специи за день							
Соль	3						
Всего в Соль,специи за день	**3**						
Всего за день	**1 607**	**68,05**	**58,34**	**168,06**	**1 470**	**40,74**	
Итого		**605,21**	**581,55**	**1 788,**	**14 813**	**613,56**	
Среднее за период		**60,52**	**58,15**	**178,88**	**1 481**	**61,36**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**16,34**	**35,33**	**48,3**			