

МДОУ «Детский сад №38»,
г. Ярославль, пер. Герцена, дом 4-а
наименование организации

Форма по ОКУД	Код 0301027
по ОКПО	

Номер документа	Дата
02-02/97	03.06.2024

ПРИКАЗ
(распоряжение)

**Об утверждении циклического
двухнедельного меню в МДОУ «Детский сад №38»**

На основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.1590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3618-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», а также в соответствии с двухнедельным меню утвержденным ООО «МобилСвязь»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 03 июня 2024 года циклическое двухнедельное меню для питания детей в возрасте от 1-ого года до 3 лет с 12-ти часовым пребыванием детей в ДОУ (приложение №1)
2. Утвердить циклическое двухнедельное меню для питания детей в возрасте от 3 - х лет до 8 – ми лет, с 12-ти часовым пребыванием детей в ДОУ (приложение №2)
3. Старшей медицинской сестре Ларичевой Ирине Александровне проконтролировать приготовление блюд согласно утвержденному меню с соблюдением санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20, СП 2.43648-20, СанПин 2.3/2.4.3590-20
4. Ответственному за ведение сайта МДОУ «Детский сад № 38» Яловцевой М.А. разместить меню на сайте до 10.06.2024

Заведующий МДОУ «Детский сад № 38» _____ С.И. Таганова

С приказом ознакомлена: _____ Ларичева И.А.



Заведующий МДОУ "Детский сад № 38"
Масанова С.И.

СОГЛАСОВАНО

Общество с ограниченной ответственностью
 "МОБИЛСВЯЗЬ"
 Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ" Солнышкина О.И.

УТВЕРЖДАЮ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ЯРОСЛАВЛЬ, 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 "Дружба" молочная жидкая	150	4,75	3,02	25,39	147,75	
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	1
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Итого за завтрак	363	10,17	13,76	51,04	368,68	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
Суп с макаронными изделиями и курой	160	3,48	3,44	9,49	82,84	111
Ёжики мясные со сметанным соусом 60/25 гр.	85	7,00	12,70	6,75	182,00	279
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
Итого за обед	451	13,13	16,29	39,39	369,41	
Уплотнённый полдник						
Сыр(порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Омлет натуральный	140	11,41	15,48	3,45	198,71	14
Ватрушка с повидлом	50	3,98	2,25	32,40	165,77	
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	1
Чай без сахара	150	0,08	0,02	0,03	0,61	376
Итого за уплотнённый полдник	375	19,90	21,08	49,07	465,56	
Итого за день	1 339	43,95	51,28	154,65	1 268,60	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК						
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150	5,59	4,68	20,97	148,37	34
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	1
Кофейный напиток на молоке	150	3,48	3,55	11,24	90,87	379
Итого за завтрак	373	16,08	19,80	45,42	424,21	
2-й завтрак						
Фрукт свежий(яблоко)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой и сметаной	150	1,53	2,57	10,47	71,10	96
Суфле рыбное	50	8,40	6,44	0,68	94,27	400
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	6,30	71
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,47	0,15	14,42	60,86	388
Итого за обед	546	15,79	13,88	57,96	419,85	
Уплотнённый полдник						
Запеканка творожная с яблоками	120	13,13	12,17	27,12	270,55	
Соус из кураги	20	1,88	0,73	12,85	65,43	626
Чай с низким содержанием сахара	150	0,11	0,01	3,95	18,43	376
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	315	16,99	13,63	56,78	419,83	
Итого за день	1 364	49,36	47,81	172,65	1 320,45	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Каллорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ СРЕДА						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,63	2,70	21,10	123,19	33
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Какао витаминизированный с молоком	180	5,03	5,23	18,13	139,66	382
Итого за завтрак	373	13,14	17,49	52,51	420,02	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,89	3,74	15,10	109,65	386
Итого за 2-й завтрак	150	3,89	3,74	15,10	109,65	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,22	2,39	5,56	48,61	88
Фрикадельки в соусе 50/50гр.	100	1,69	7,16	11,05	115,41	280
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,62	4,77	29,90	188,99	450
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	-	-	4,49	17,96	348
Итого за обед	546	11,90	14,32	63,02	428,57	
Уплотнённый полдник						
Жаркое по-домашнему со свининой	200	7,81	19,20	25,18	304,75	
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
Молочный ванильный напиток	150	4,43	4,89	13,16	114,33	
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	413	15,61	26,95	65,05	565,17	
Итого за день	1 482	44,53	62,50	195,68	1 523,42	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Каллорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
Каша ячневая молочная жидкая	150	4,15	3,11	17,09	112,96	36
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Итого за завтрак	363	9,57	13,85	42,74	333,89	
2-й завтрак						
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
Суп картофельный с клецками и свиной	160	4,73	6,95	17,53	151,56	108/109
Печень по-сторгоновски 30/30 гр.	60	0,56	5,15	2,52	58,67	255
Макаронные изделия	110	4,60	3,51	29,37	167,42	309
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,32	0,02	13,08	53,71	349
Итого за обед	516	12,60	15,62	74,51	488,96	
Уплотнённый полдник						
Рыба, тушенная с овощами 50/50гр.	100	8,95	5,52	3,42	99,14	374
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
Булочка ванильная	50	4,65	3,60	30,58	173,31	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	376
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	475	18,51	14,54	70,83	488,25	
Итого за день	1 484	41,19	44,52	200,57	1 367,66	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептур
1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	3,90	2,74	17,39	109,85	31
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Кофейный напиток с молоком	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
Итого за завтрак	363	10,01	13,98	43,82	341,10	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Итого за 2-й завтрак	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,19	2,37	14,30	103,31	97
Котлета "Рыжик"	70	9,30	11,60	7,00	180,00	тгк
Капуста тушеная со сметаной	110	2,39	3,23	7,06	66,87	тгк
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
Итого за обед	571	20,39	17,34	51,13	452,51	
Уплотнённый полдник						
Пудинг творожный	120	16,63	10,29	15,11	219,54	222
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Фруктовая подлива	20	0,04	0,01	9,34	37,60	10
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	376
Итого за уплотнённый полдник	308	18,08	12,43	42,45	354,01	
Итого за день	1 422	53,15	48,23	155,53	1 279,15	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептур
2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,22	3,58	22,59	143,43	35
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Итого за завтрак	363	10,65	14,31	48,24	364,36	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,88	3,74	15,10	109,61	
Итого за 2-й завтрак	150	3,88	3,74	15,10	109,61	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	150	3,52	2,93	11,57	86,73	102
Гуляш мясной из свинины 30/30гр.	60	6,19	17,71	2,71	194,98	тпк
Макаронные изделия отварные	110	4,60	3,51	29,37	167,42	309
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,32	0,15	13,08	53,71	349
Итого за обед	506	17,01	24,29	68,74	560,44	
Уплотнённый полдник						
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Омлет натуральный	140	11,41	15,48	3,45	198,71	14
Батончик к чаю	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	392
Итого за уплотнённый полдник	455	16,41	19,33	33,64	374,17	
Итого за день	1 474	47,95	61,67	165,73	1 408,57	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК						
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,75	3,02	25,39	147,75	38
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Кофейный напиток на молоке	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
Итого за завтрак	363	10,86	14,26	51,82	379,00	
2-й завтрак						
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	150	1,04	3,63	6,04	60,94	158
Голубцы ленивые из говядины 120/30гр.	150	3,07	11,11	13,91	167,91	287
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
Итого за обед	506	6,75	14,89	43,10	333,42	
Уплотнённый полдник						
Гуляш "Болоньезе"	50	8,00	4,18	3,65	84,21	
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Зеленый горошек	20	0,62	0,04	1,30	8,05	
Молочный ванильный напиток	150	4,43	4,89	13,16	114,33	
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	393	19,10	16,62	63,55	480,16	
Итого за день	1 392	37,23	46,27	170,95	1 249,15	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ СРЕДА						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,51	3,15	19,64	124,88	32
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Какао витаминизированный с молоком	180	5,03	5,23	18,13	139,66	382
Итого за завтрак	403	16,55	19,94	50,98	449,52	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Суп картофельный рыбный	170	4,77	1,75	12,00	82,84	97
Рагу из овощей с курой	180	3,35	3,94	18,68	123,57	143/гтк
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,47	0,15	14,42	60,86	388
Итого за обед	536	10,96	5,85	57,12	324,88	
Уплотнённый полдник						
Пудинг творожный	120	16,63	10,29	15,11	219,54	222
Плюшка российская	50	4,58	6,79	35,11	219,80	775
Фруктовая подлива	20	0,04	0,01	9,34	37,60	10
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	392
Итого за уплотнённый полдник	340	21,31	17,09	64,07	495,36	
Итого за день	1 429	49,56	43,02	187,32	1 334,71	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	150	4,20	3,51	15,73	111,28	34
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Итого за завтрак	363	9,62	14,25	41,38	332,21	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	150	3,89	3,74	15,10	109,61	
Итого за 2-й завтрак	150	3,89	3,74	15,10	109,61	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем и	150	1,25	3,69	8,17	70,93	
Азу из говядины	50	6,17	6,34	1,97	24,17	437
Рис с овощами	110	3,12	4,73	31,69	181,78	450
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	150	-	-	4,49	17,96	348
Итого за обед	496	12,92	14,76	58,35	352,45	
Уплотнённый полдник						
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11,45	24,58	13,93	322,75	тгк
Шанежка наливная с яйцами	50	6,42	3,32	24,68	154,25	740
Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	4,51	18,43	392
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	425	19,81	28,64	55,97	560,84	
Итого за день	1 434	46,23	61,38	170,80	1 355,11	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	3,90	2,74	17,39	109,85	31
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	6,24	0,08	56,70	14
Батон йодированный	25	1,88	0,73	12,85	65,43	
Кофейный напиток с молоком	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
Итого за завтрак	363	10,01	13,98	43,82	341,10	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	389
Итого за 2-й завтрак	150	0,75	0,15	15,15	64,95	
Обед						
Суп из овощей со свининой и сметаной	160	3,18	7,51	6,96	108,15	99
Рыба, тушеная с овощами 50/50гр.	100	8,95	5,52	3,42	99,14	374
Картофельное пюре	130	2,83	4,67	19,10	129,72	450
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,24	71
Хлеб ржаной йодированный	36	2,38	-	12,02	57,60	
Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,75	44,73	342
Итого за обед	596	17,61	17,85	52,63	441,57	
Уплотнённый полдник						
Запеканка творожная с яблоками	120	13,13	12,17	27,12	270,55	
Соус из кураги	20	0,11	0,01	3,95	16,29	626
Кисель из ягод	150	0,01	0,03	15,43	62,28	350
Батон йодированный	25	3,95	0,73	12,85	65,43	
Итого за уплотнённый полдник	315	17,20	12,93	59,35	414,55	
Итого за день	1 424	45,57	44,90	170,95	1 262,17	

ИТОГО ПО МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
Итого за весь период	458,71	511,59	1 744,83	13368,97
Среднее значение за период	45,87	51,16	174,48	1336,90

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.г.Москва Дели принт 2011г

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

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МДОУ "Детский сад № 38"

Методический кабинет
Панасова С.И.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "МОБИЛОВИЗЬ"

Солнышкина О.И.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ЯРОСЛАВЛЬ, 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 "Дружба" молочная жидкая	200	6,33	4,03	33,85	366,68	
Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Итого за завтрак	420	12,14	16,47	62,09	614,87	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	389
Итого за 2-й завтрак	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Обед						
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,56	3,35	71
Суп с макаронными изделиями и курой	190	3,78	3,72	11,38	94,17	111
Ёжики мясные со сметанным соусом 120/50гр.	170	14,00	25,40	13,50	364,00	279
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Компот из яблок свежих	180	0,16	0,16	12,90	53,69	342
Итого за обед	615	21,12	29,31	53,37	587,21	
Уплотнённый полдник						
Сыр(порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Омлет натуральный	160	13,04	17,62	3,94	226,48	14
Ватрушка с повидлом	50	3,98	2,25	32,40	165,77	
Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай без сахара	180	0,10	0,03	0,04	0,77	376
Итого за уплотнённый полдник	430	21,93	23,37	52,14	506,57	
Итого за день	1 645	56,09	69,33	185,78	1 786,59	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Каллорийность,г	№ из сборника рецептур
1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК						
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"молочная	200	5,59	4,68	20,97	148,37	34
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Кофейный напиток на молоке	180	4,18	4,27	13,49	109,12	379
Итого за завтрак	460	17,17	22,22	50,26	469,72	
2-й завтрак						
Фрукт свежий(яблоко)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой и сметаной	180	1,85	3,17	12,59	86,28	96
Суфле рыбное	90	15,13	11,58	1,23	169,69	400
Картофельное пюре	150	3,27	5,38	22,01	179,64	450
Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	6,30	71
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из шиповника с изюмом	180	0,56	0,18	17,29	73,02	388
Итого за обед	675	23,96	20,37	69,41	586,93	
Уплотнённый полдник						
Запеканка творожная с яблоками	150	16,41	15,21	33,91	338,22	
Соус из кураги	30	0,16	0,01	5,93	24,44	626
Кисель плодово-ягодный витаминный	180	0,03	-	21,66	86,76	ТТК
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
Итого за уплотнённый полдник	395	19,22	16,24	79,49	541,01	
Итого за день	1 660	60,86	59,34	211,65	1 654,23	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Каллорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ СРЕДА						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	200	4,84	3,60	28,13	164,25	33
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Какао витаминизированный с молоком	180	5,03	5,23	18,13	139,66	382
Итого за завтрак	430	14,74	20,10	62,13	488,34	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	386
Итого за 2-й завтрак	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,48	3,03	6,70	60,02	88
Фрикадельки в соусе 50/50гр.	100	1,69	7,16	11,05	115,41	280
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,82	5,59	35,36	223,03	450
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	-	-	5,39	21,56	348
Итого за обед	635	13,96	15,78	73,53	492,01	
Уплотнённый полдник						
Жаркое по-домашнему со свининой	200	7,81	19,20	25,18	304,75	
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,56	3,35	71
Молочный ванильный напиток	200	5,91	6,52	17,55	152,48	
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
Итого за уплотнённый полдник	483	17,90	28,88	74,77	630,61	
Итого за день	1 728	51,27	69,24	228,55	1 742,50	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
Каша ячневая молочная жидкая	200	5,53	4,15	22,79	150,61	36
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Итого за завтрак	420	11,34	16,59	51,03	398,80	
2-й завтрак						
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
Суп картофельный с клецками и свиной	190	5,07	7,21	19,86	164,64	108/109
Печень по-сторгоновски 35/35 гр.	70	0,66	6,04	2,95	68,78	255
Макаронные изделия	130	5,43	4,23	34,66	198,42	309
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,38	0,02	15,69	64,46	349
Итого за обед	615	14,52	17,49	88,19	568,30	
Уплотнённый полдник						
Рыба, тушеная с овощами 50/50гр.	100	8,95	5,52	3,42	99,14	374
Картофельное пюре	150	3,27	5,38	22,04	149,64	450
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,56	3,35	71
Булочка ванильная	50	4,65	3,60	30,58	173,31	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,02	5,41	22,11	376
Батон йодированный	35	0,20	1,02	17,99	91,60	
Итого за уплотнённый полдник	545	17,35	15,56	80,00	539,14	
Итого за день	1 710	43,72	50,15	231,71	1 562,81	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Каллорийность,г	№ из сборника рецептов
1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	5,19	3,66	23,19	146,47	31
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Кофейный напиток с молоком	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
Итого за завтрак	420	11,70	16,60	52,21	404,98	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Итого за 2-й завтрак	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,19	2,37	14,30	103,31	97
Котлета "Рыжик"	70	9,30	11,60	7,00	180,00	ттк
Капуста тушеная со сметаной	130	2,83	3,80	8,37	79,00	ттк
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Компот из яблок свежих	180	0,16	0,16	12,90	53,69	342
Итого за обед	630	21,45	17,93	57,60	487,99	
Уплотнённый полдник						
Пудинг творожный	160	22,21	13,72	20,22	293,23	222
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Фруктовая подлива	30	0,07	0,01	14,16	56,41	10
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,02	5,41	22,11	376
Итого за уплотнённый полдник	388	23,70	15,87	53,28	450,19	
Итого за день	1 618	61,51	54,89	181,21	1 474,69	

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 жидкая	200	5,22	3,58	22,59	143,43	35
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батончик к чаю	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Чай с молоком	200	3,98	4,22	14,18	110,60	378
Итого за завтрак	440	11,52	16,47	52,29	403,41	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Итого за 2-й завтрак	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	180	4,27	3,49	13,88	103,88	102
Тефтели "Сочные" с соусом 50/50гр.	100	7,10	11,80	9,00	180,00	тк
Макаронные изделия отварные	130	5,43	4,23	34,66	198,42	309
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,38	0,02	15,69	64,46	349
Итого за обед	635	20,16	19,54	88,27	618,75	
Уплотнённый полдник						
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Омлет натуральный	160	13,04	17,62	3,94	226,48	14
Батончик к чаю	35	2,60	1,00	18,00	91,70	
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,18	5,41	22,11	392
Итого за уплотнённый полдник	515	18,78	21,91	40,18	431,90	
Итого за день	1 770	55,12	62,40	198,86	1 585,59	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК						
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,33	4,03	33,85	197,00	38
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Сыр (порциями)	10	2,56	2,61	0,34	35,04	15
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Кофейный напиток на молоке	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
Итого за завтрак	430	15,39	19,57	63,21	490,55	
2-й завтрак						
Фрукт (яблоки)	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Итого за 2-й завтрак	130	0,51	0,51	12,49	56,57	
Обед						
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	190	1,31	4,59	7,65	77,19	158
Голубцы ленивые из говядины 150/50гр.	200	16,60	18,50	18,62	323,30	287
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,56	3,35	71
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Компот из яблок свежих	180	0,16	0,16	12,90	53,69	342
Итого за обед	645	21,25	23,28	54,77	529,53	
Уплотнённый полдник						
Гуляш "Болоньезе"	70	11,19	5,85	5,12	117,84	
Картофельное пюре	150	3,27	5,38	22,04	149,64	450
Зеленый горошек	30	0,93	0,06	1,95	12,07	
Молочный ванильный напиток	200	5,91	6,52	17,55	152,48	
Печенье	18	1,35	2,12	13,48	78,44	
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
Итого за уплотнённый полдник	503	25,27	20,94	78,14	602,07	
Итого за день	1 708	62,42	64,30	208,60	1 678,72	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептур
2 НЕДЕЛЯ СРЕДА						
Завтрак						
Каша пшенная молочная жидкая	200	6,01	4,19	26,18	166,51	32
Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Какао витаминизированный с молоком	180	5,03	5,23	18,13	139,66	382
Итого за завтрак	460	18,44	22,69	60,11	518,40	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	389
Итого за 2-й завтрак	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Обед						
Суп картофельный рыбный	225	6,07	2,31	15,88	108,62	97
Биточек "Смачный"	70	10,60	13,40	99,00	213,10	тгк
Рагу из овощей	150	2,67	3,34	15,18	101,46	143
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из шиповника с изюмом	180	0,56	0,18	17,30	73,02	388
Итого за обед	670	22,87	19,23	162,39	568,20	
Уплотнённый полдник						
Пудинг творожный	160	22,21	13,72	20,22	293,23	222
Плюшка российская	50	4,58	6,79	35,11	219,80	775
Фруктовая подлива	30	0,07	0,01	14,02	56,41	10
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,02	5,41	22,11	376
Итого за уплотнённый полдник	420	26,93	20,53	74,76	591,55	
Итого за день	1 730	69,14	62,63	315,44	1 756,09	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	200	5,59	4,68	20,97	148,37	34
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Чай с молоком	180	3,49	3,77	12,72	98,80	378
Итого за завтрак	420	11,41	17,12	49,21	396,57	
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток (снежок)	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Итого за 2-й завтрак	180	4,67	4,49	18,12	131,53	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,53	4,61	9,89	87,15	
Азу из говядины	70	10,80	11,10	3,46	42,31	437
Рис с овощами	130	3,69	5,58	37,45	214,82	450
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	-	-	5,39	21,56	348
Итого за обед	605	18,99	21,30	71,21	437,83	
Уплотнённый полдник						
Капуста тушеная с мясом свинины	200	11,45	24,58	13,93	322,75	тгк
Шанежка наливная с яйцами	50	6,42	3,32	24,68	154,25	740
Чай с низким содержанием сахара	180	0,07	0,02	5,41	22,11	376
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	376
Итого за уплотнённый полдник	465	20,57	28,93	62,01	590,70	
Итого за день	1 670	55,63	71,83	200,56	1 556,62	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА						
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	5,19	3,66	23,19	146,47	31
Масло сливочное (порциями)	10	0,07	7,80	0,10	70,88	14
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	
Кофейный напиток с молоком	180	4,18	4,27	13,50	109,12	379
Итого за завтрак	420	11,70	16,60	52,21	404,98	
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	389
Итого за 2-й завтрак	180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Обед						
Суп из овощей со свиной и сметаной	190	3,37	7,95	7,97	116,93	99
Рыба, тушенная с овощами 50/50гр.	100	8,95	5,52	3,42	99,14	374
Картофельное пюре	150	3,27	5,38	22,04	149,64	450
Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,56	3,35	71
Хлеб ржаной йодированный	45	2,97	-	15,03	72,00	0
Компот из яблок свежих	180	0,16	0,16	12,90	53,67	342
Итого за обед	695	18,93	19,04	61,93	494,73	
Уплотнённый полдник						
Запеканка творожная с яблоками	150	16,41	15,21	33,91	338,22	
Соус из кураги	30	0,16	0,01	5,93	24,44	626
Кисель из ягод	180	0,10	0,04	18,51	74,73	350
Батон йодированный	35	2,63	1,02	17,99	91,60	
Итого за уплотнённый полдник	395	19,29	16,27	76,34	528,99	
Итого за день	1 690	50,82	52,09	208,66	1 506,64	

ИТОГО ПО МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
Итого за весь период	566,57	616,20	2 171,01	16304,47
Среднее значение за период	56,66	61,62	217,10	1630,45

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.г.Москва Дели принт 2011г

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