

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ "Детский сад №36"

Заведующий

Тринбачева Е.В.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)****для организации питания детей до 3 лет на осенне-зимний период, по сборнику рецептов М.П.Могильного и
В.А.Тутельяна в МБДОУ "Детский сад №36" г.о. Самара**Сезон: **Осенне-зимний**Возрастная категория: **Ясли (до 3-х лет)**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	159/3/3	5,26	6,28	24,09	174	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	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Всего в Завтрак	350	9,24	12,56	40,31	311	
Второй завтрак						
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	636
Всего в Второй завтрак	100	4,7	1,32	7,74	62	
Обед						
Салат из репчатого лука	30	0,39	2,64	2,48	35	11
Суп "Полевой" на курином бульоне	140/20	6,83	7,7	11,3	142	80
Суфле из мяса кур с овощами	60	9,88	11,35	1,16	146	
Гороховое пюре	120	7,74	3,45	17,73	133	211
Компот из свеже- замороженной черной смородины	180	0,13	0,03	10,64	43	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	28,65	25,8	60,77	589	
Уплотненный полдник						
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	368
Рыба, припущенная с овощами	100	11,31	4,95	2,16	98	244
Картофель отварной с маслом	170/5	3,45	6,52	26,79	180	125
Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,19	33	616
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Уплотненный полдник	525	19,59	16,9	52,93	442	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	3					
Всего в день	1 583	62,18	56,58	161,75	1 404	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога "Лакомка"	120	17,14	12,01	19,11	253	237
Сгущенное молоко	25	1,8	2,12	14	82	
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	180	2,9	3,1	13,79	95	622
Всего в Завтрак	360	22,67	20,79	50,16	478	
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						
Огурцы соленые порционно	30	0,23	0,03	0,44	3	19
Борщ с фасолью и картофелем на говяжьем бульоне	180	7,38	6,12	13,98	141	63
Сметана	5	0,13	0,88	0,15	9	
Жаркое по-домашнему	140/20	14,51	11,88	17	233	276
Компот из смеси сухофруктов	150			7,57	30	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	580	25,93	19,54	56,6	506	
Уплотненный полдник						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Булочка "Алтайская"	60	5,04	2,99	29,87	167	477
Суп молочный с макаронными изделиями	195	5,81	7,52	21,59	177	93
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,19	33	616
Всего в Уплотненный полдник	555	13,05	11,16	77,35	462	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль, специи за день	3					
Всего в день	1 648	65,18	55,19	199,13	1 553	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная на молоке	150/5/5	6,11	6,74	22,42	175	168
Сыр порционно	12	1,88	2,24		28	7
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	397
Всего в Завтрак	367	11,89	15,63	38,37	342	
Второй завтрак						
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	401
Всего в Второй завтрак	150	4,35	3,75	6,3	76	
Обед						
Винегрет овощной с луком репчатым	30	0,41	1,37	2,62	24	45
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150/5	6,04	7,08	7,2	117	1
Котлеты рубленные из курицы	50	10,78	10,81	5,85	164	305
Соус томатный	30	0,42	0,94	2,17	19	348
Макаронные изделия отварные с маслом	125/5	4,13	3,28	26,64	153	205
Компот из свежее - замороженной вишни	150	0,08	0,05	9,23	38	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	595	25,54	24,16	71,17	605	
Уплотненный полдник						
Кекс "Творожный"	50	4,71	7,43	25,03	186	488
Рыба, запеченная в омлете	130	12,97	7,86	6,9	150	249
Рис отварной	100	2,21	2,58	21,69	119	315
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,19	33	616
Всего в Уплотненный полдник	480	21,69	18,22	69,21	527	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	3					
Всего в день	1 595	63,47	61,76	185,05	1 550	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога запеченный	130	18,61	12,95	12,33	240	235
Соус сметанный	25	0,68	2,96	2,05	37	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	395
Всего в Завтрак	350	22,23	21,72	27,84	395	
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 соленых огурцов с луком	40	0,31	1,79	0,92	21	19
Суп с макаронными изделиями на бульоне с мясом говядины	140/15	2,08	1,65	11,72	70	82
Запеканка картофельная с мясом говядины	125/25	11,75	11,84	23,02	246	291
Компот из смеси сухофруктов	150			7,57	30	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	545	17,82	15,91	60,69	457	
Уплотненный полдник						
Апельсины	150	1,4	0,3	12,1	64	
Гренки с сыром	35/15	4,62	7,08	3,79	97	117
Фрикадельки из птицы	60	9,03	6,95	5,85	122	308
Каша ячневая рассыпчатая	125/5	3,85	3,25	24,55	143	185
Чай с молоком	200	3,21	3,39	13,62	98	619
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Уплотненный полдник	610	23,81	21,29	67,31	563	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	3					
Всего в день	1 658	67,39	62,62	170,86	1 522	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	170/5/5	6,63	7,95	24,45	196	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	397
Всего в Завтрак	405	15,39	18,28	40,92	390	
Второй завтрак						
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Всего в Второй завтрак	150	4,35	3,75	6	75	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,45	1,34	1,75	21	20
Свекольник на бульоне из мяса говядины со сметаной	150/10/5	4,77	5,48	9,35	106	162
Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,18	2,53	20,49	117	205
Котлеты, биточки, шницели рубленные из мяса говядины	50	10,81	10,03	5,3	155	282
Соус томатный с овощами	25	0,37	0,53	2	14	349
Напиток "Лимонный"	150	0,19	0,02	10,84	44	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	575	23,45	20,56	67,19	547	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с повидлом	70	4,91	4,22	33,65	192	458
Икра кабачковая	30	0,56	2,38	2,33	33	53
Пюре картофельное	120/5	2,5	2,9	16,81	103	321
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	275
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,56	39	392
Всего в Уплотненный полдник	495	15,13	21,75	69,28	533	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	3					
Всего в день	1 628	58,32	64,34	183,39	1 545	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	120/5	11,52	18,97	2,13	225	215
Салат из кукурузы консервированной	20	0,39	0,94	2,21	19	12
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	170	2,24	2,39	10,85	74	395
Всего в Завтрак	350	14,97	25,86	18,45	366	
Второй завтрак						
Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	636
Всего в Второй завтрак	100	4,7	1,32	7,74	62	
Обед						
Огурцы соленые порционно	30	0,23	0,03	0,44	3	19
Суп гороховый на курином бульоне	140/15	7,28	7,19	9,49	132	81
Плов из куриного мяса	140	14,85	15,79	21,67	288	304
Компот из яблок	160	0,12	0,11	17,39	71	372
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	535	26,16	23,75	66,45	584	
Уплотненный полдник						
Крендель сахарный	70	4,73	8,01	34,82	230	460
Рыба, припущенная с овощами	80	9,05	3,95	1,73	79	244
Капуста тушеная	130	3,07	4,73	12,89	106	132
Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,56	39	392
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Уплотненный полдник	500	18,61	17,03	66,4	493	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль, специи за день	3					
Всего в день	1 488	64,44	67,96	159,03	1 505	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	170	5,37	6,9	21,29	169	168
Сыр порционно	12	1,88	2,24		28	7
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	397
Всего в Завтрак	377	11,15	15,79	37,24	336	
Второй завтрак						
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Всего в Второй завтрак	150	4,35	3,75	6	75	
Обед						
Икра кабачковая	30	0,56	2,38	2,33	33	53
Борщ на бульоне с мясом говядины и сметаной.	132/13/5	4	5,57	4,99	86	57
Макаронник с мясом говядины	160	17,18	14,31	23,74	292	292
Компот из свежих - замороженной вишни	180	0,1	0,06	11,07	45	369
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	575	25,52	22,95	59,59	546	
Уплотненный полдник						
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	368
Тефтели рыбные тушеные	60	7,4	2,6	8	85	261
Пюре картофельное	140	2,85	4,38	18,71	126	321
Соус томатный с овощами	25	0,37	0,53	2	14	349
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36	0001
Чай с молоком	200	3,21	3,39	13,62	98	619
Всего в Уплотненный полдник	495	18,96	16,37	59,8	463	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	3					
Всего в день	1 600	59,98	58,86	162,63	1 420	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога запеченный	120	17,18	11,95	11,38	222	235
Сгущенное молоко	25	1,8	2,12	14	82	
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	180	2,9	3,1	13,79	95	622
Всего в Завтрак	360	22,71	20,73	42,43	447	
Второй завтрак						
Снежок	100	2,34	2,67	3,17	46	636
Всего в Второй завтрак	100	2,34	2,67	3,17	46	
Обед						
Салат из свеклы с черносливом	30	0,41	1,34	4,75	33	28
Суп картофельный с мучными клецками на мясном бульоне	130/20	2,17	2,28	9,21	66	85
Каша рассыпчатая перловая	120	3,26	3,53	22,38	135	313
Бефстроганов из мясо говядины.	30/30	8,87	8,15	1,61	116	278
Компот из яблок	160	0,12	0,11	17,39	71	372
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	575	18,51	16,04	72,8	511	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с повидлом	50	4,02	2,33	32,77	168	458
Суфле из рыбы	60/20	11,64	5,74	0,98	102	268
Рагу из овсцей	200	3,8	4,18	17,6	123	137
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,19	33	616
Всего в Уплотненный полдник	530	21,26	12,6	66,94	465	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль, специи за день	3					
Всего в день	1 568	64,82	52,04	185,34	1 469	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая на молоке	170/5/5	8,27	7,3	34,29	236	168
Яйца вареные	1 шт	4,78	4,05	0,25	57	213
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	30	0,79	0,13	3,21	17	0002
Какао с молоком	180	3,17	3,28	14,2	99	397
Всего в Завтрак	435	17,05	18,19	52	440	
Второй завтрак						
Кефир	100	2,63	2,82	3,73	51	401
Всего в Второй завтрак	100	2,63	2,82	3,73	51	
Обед						
Салат "Пикантный"	40	0,57	1,8	2,3	28	36
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150/5	6,26	7,33	7,43	121	1
Кнели куриные с рисом	80	13,69	14,65	5,41	208	312
Пюре картофельное	160	3,22	4,51	21,71	140	321
Компот из изюма	180	0,19		15,69	64	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	670	27,61	28,92	70	651	
Уплотненный полдник						
Булочка ванильная	50	3,84	4,28	27,51	164	467
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,12	4	24,33	154	313
Гуляш из мяса говядины.	60	8,2	7,68	2,01	110	277
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Всего в Уплотненный полдник	460	18,97	16,31	70,35	504	
Соль, специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль, специи за день	3					
Всего в день	1 668	66,26	66,24	196,08	1 646	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная жидкая "Геркулес"	170/5/5	5,98	8,33	18,55	173	185
Сыр порционно	12	1,88	2,24		28	7
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	180	2,9	3,1	13,79	95	622
Всего в Завтрак	407	11,59	17,23	35,6	344	
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,34	2,67	3,17	46	636
Всего в Второй завтрак	100	2,34	2,67	3,17	46	
Обед						
Салат из фасоли консервированной с репчатым луком	30	4,98	1,76	10,89	79	10
Рассольник ленинградский на курином бульоне	150/5	6,19	7,65	12,18	142	76
Капуста тушеная	120	2,84	4,37	11,88	98	132
Котлеты рубленые из курицы	60	12,93	12,96	7,03	197	305
Компот из смеси сухофруктов	160			8,07	32	376
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63	0001
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0001
Всего в Обед	590	31,55	27,56	71,71	660	
Уплотненный полдник						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Запеканка из творога с морковью	150/5	13,69	17,04	21,87	296	154
Сгущенное молоко	25	1,8	2,12	14	82	
Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,19	33	616
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0001
Всего в Уплотненный полдник	485	18,12	19,89	63,61	506	
Соль,специи за день						
Соль	3					
Всего в Соль,специи за день	3					
Всего в день	1 585	63,6	67,35	174,09	1 556	
Итого		635,57	614,71	1 777,02	15 184	
Среднее за период		63,56	61,47	177,7	1 518	
Минимальные нормативные значения		42	47	203	1 400	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,74	36,44	46,81		