



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МКДОУ «Детский сад №3 «Рябинушка»

Г.П. Тарапата

приказ от «05» сентября 2017 г. № 65-о

**Циклическое двухнедельное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет посещающих
МКДОУ «Детский сад №3 «Рябинушка»
Поспелихинского района
Алтайского края
с 10,5 часовым пребыванием.**

Составлено на основании СанПиН 2.4.1.3049-13

Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях (Гращенко Д.В., Николаева Л.И., 2011г.)

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов (Могильный М.П., Щедрина Т.В. и др., 2012г.).

с. Поспелиха
2017г.

[illegible]

		Итого за день		35,7	40,59	152,67	1122	0,32	0,34	73,49	209,99	4,75
2 день												
Завтрак												
С6.2011	4\4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	7,51	9,07	34,72	319,48	0,07	0,27	2,4	226,1	0,22
С6.2011	13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
		Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	11,5	56,25					
				12,02	12,2	59,58	464,73	0,1	0,39	2,92	331,96	0,33
Обед												
С6.2012	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	104,75	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
С6.2012	344	Рагу овощное	130	3,68	4,16	26,1	141,3	0,15	0,12	55,86	61,26	1,51
С6.2011	1\8	Мясо говядины отварное	43,4	11,6	8,3	0,32	123,1	0,02	0,06	0,06	7,21	1,53
		Кисель	200	0,02	0	23,3	93,36	0	0	0	0,27	0,03
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	9,2	45					
		Хлеб ржаной	25	1,87	0,3	11,87	55,2					
				21,05	15,79	88,13						
Полдник												
		Пряник	60	2,88	1,68	62	201,6					
С6.2011	10\10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0	0	0	0,26	0,03
		Фрукт (яблоко,банан,груша)	100	0,4	0,4	9,8	44					
				3,32	2,09	80,89	280,6	0	0	0	0,26	0,03
		Итого за день		36,39	30,08	228,6	1308	0,38	0,63	67,09	425,56	4,51
3 день												
Завтрак												
С6.2011	22\2	Суп молочный рисовый	200	6,67	9,42	26,23	201,6	0,08	0,3	2,6	244	0,35
С6.2012	397	Какао с молоком	180	3,67		15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
		Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	11,5	56,25					
				11,84	12,86	53,55	370,25	0,13	0,47	4,03	381	0,78

Обед												
С6.2011	5\2	Свёкольник со сметаной	250	2,29	5,56	15,58	123	0,08	0,06	6,71	27,87	0,91
С6.2011	44\3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	4,21	3,93	19,35	125,18	0,14	0,07	2,25	21,18	2,27
С6.2011	1\8	Мясо говядины отварное	43,4	11,6	8,3	0,32	123,1	0,02	0,06	0,06	7,21	1,53
С6.2011	6\10	Компот из сухофруктов с вит."С"	200	0,49	0,03	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	9,2	45					
		Хлеб ржаной	25	1,87	0,3	11,87	55,2					
				21,66	18,32	74,62	543,48	0,25	0,21	59,18	70,74	5,03
Полдник												
С6.2011	11\5	Запеканка из творога с изюмом	120	12,98	19,48	47,62	389,9	0,08	0,33	0,6	200,51	0,72
С6.2011	2\11	Соус молочный сладкий	30	1,44	3,92	7,89	71,68	0,02	0,04	0,39	37,95	0,1
С6.2011	10\10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0	0	0	0,26	0,03
		Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	11,5	56,25					
				15,96	23,66	76,1	552,83	0,1	0,37	0,99	238,72	0,85
		Итого за день		49,46	54,84	204,27	1467	0,48	1,05	64,2	670,46	6,66
4 день												
Завтрак												
С6.2011	11\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,61	9,74	35,28	258,29	0,19	0,28	2,4	233,66	0,98
С6.2011	13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
		Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	11,5	56,25					
				13,12	12,87	60,14	403,54	0,22	0,4	2,92	339,52	1,09
Обед												
С6.2011	11\2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,29	5,56	15,58	135	0,12	0,1	10,74	37,12	1,09
С6.2011	3\3	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	162	0,15	0,12	12,89	44,54	1,31
С6.2012	282	Котлета рубленая из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11	0	14	1,18

С6.2012	348	Соус томатный	30	0,73	1,52	4,46	34,81	0,01	0	0,62	7,11	0,13
		Сок фруктовый	200	0	0	22	94					
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	9,2	45					
		Хлеб ржаной	25	1,87	0,3	11,87	55,2					
				21,09	20,6	95,39	699,01	0,35	0,33	24,25	102,77	3,71

Полдник

С6.2011	43-2\3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	7,27	7,28	20,96	181,43	0,05	0,07	0,105	162,18	0,62
С6.2011	10\10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0	0	0	0,26	0,03
		Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	11,5	56,25					
				8,81	7,54	41,55	272,68	0,05	0,07	0,105	162,44	0,65
		Итого за день		43,02	41,01	197,08	1375	0,62	0,8	27,27	604,73	5,45

5 день

Завтрак

С6.2011	5\4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,7	9,19	31,68	232,28	0,11	0,28	2,47	236,3	0,44
С6.2012	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
		Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	11,5	56,25					
				12,87	12,63	59	395,53	0,16	0,45	3,9	373,3	0,87

Обед

С6.2011	2\2	Борщ со сметаной	250	2,81	5,86	17,31	140,05	0,11	0,09	29,73	49,66	1,38
С6.2011	44\3	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	120	2,53	3,24	24,39	122,78	0,03	0,02	2,25	17,58	0,56
С6.2011	1\8	Мясо говядины отварное	43,4	11,6	8,3	0,32	123,1	0,02	0,06	0,06	7,21	1,53
		Кукуруза консервированная	25	0,55	0	2,8	14,5			1,2		
С6.2011	6\10	Компот из сухофруктов с вит."С"	200	0,49	0,03	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	9,2	45					
		Хлеб ржаной	25	1,87	0,3	11,87	55,2					
				21,05	17,93	84,19	572,63	0,17	0,19	83,4	88,93	3,79

Полдник

[illegible]

		Итого за день		36,33	32,85	158,66	1075	0,42	0,29	101,34	194,2	7,3
7 день												
Завтрак												
С6.2011	7\4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	7,35	9,1	37,32	250,13	0,09	0,28	2,4	228,34	0,5
С6.2011	13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
		Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	11,5	56,25					
				11,86	12,23	62,18	395,38	0,12	0,4	2,92	334,2	0,61
Обед												
С6.2012	80	Суп картофельный с крупой(пшено)	250	2,18	2,84	14,29	92	0,11	0,06	8,25	24	0,97
С6.2011	32\8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	100	9,5	6,5	6,5	123	0,03	0,06	2,7	32,1	1,34
С6.2012	348	Соус томатный	30	0,73	1,52	4,46	34,81	0,01	0	0,62	7,11	0,13
		Сок фруктовый	200	0	0	22	94					
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	9,2	45					
		Хлеб ржаной	25	1,87	0,3	11,87	55,2					
				15,48	11,36	68,32	444,01	0,15	0,12	11,57	63,21	2,44
Полдник												
С6.2011	3\3	Пюре картофельное	150	3,08	4,22	20,64	135	0,12	0,1	10,74	37,12	1,09
С6.2012	8	Сельдь среднесоленая	25	4,25	2,13	0	36	0,01	0,03	0	20	0,28
С6.2012	11	Салат из репчатого лука	60	0,33	2,04	1,97	17,98	0,01	0	2,4	7,44	0,19
С6.2011	10\10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0	0	0	0,26	0,03
		Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	11,5	56,25					
				9,2	8,65	43,2	280,23	0,14	0,13	13,14	44,82	1,59
		Итого за день		36,54	32,24	173,7	1120	0,41	0,65	27,63	442,23	4,64
8 день												
Завтрак												
С6.2011	21\2	Суп молочный с лапшой	200	5,83	9,46	25,79	209,28	0,1	0,3	2,6	246,05	0,43

С6.2012	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
		Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	11,5	56,25					
С6.2012	7	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54	0,08	0,01	0,11	132	0,15
				14,48	17,33	53,11	426,53	0,23	0,48	4,14	515,05	1,01
Обед												
С6.2011	6\2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,74	5,86	15,95	133,01	0,11	0,09	34,53	45,88	1,12
С6.2011	44\3	Каша перловая рассыпчатая с овощами	120	3,03	3,25	20,96	116,08	0,05	0,03	2,25	25,82	0,76
С6.2011	1\8	Мясо говядины отварное	43,4	11,6	8,3	0,32	123,1	0,02	0,06	0,06	7,21	1,53
		Кисель	200	0,02	0	23,3	93,36	0	0	0	0,27	0,03
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	9,2	45					
		Хлеб ржаной	25	1,87	0,3	11,87	55,2					
				20,46	17,91	81,6	565,75	0,18	0,18	36,84	79,18	3,44
Полдник												
		Йогурт фруктовый	170	5,1	17	26,18	275,4					
С6.2011	10\10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0	0	0	0,26	0,03
		Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	11,5	56,25					
				6,64	17,26	46,77	366,65	0	0	0	0,26	0,03
		Итого за день		41,58	52,5	181,48	1359	0,41	0,66	40,98	594,49	4,48
9 день												
Завтрак												
С6.2011	16\4	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	7,79	9,38	34,91	274,43	0,13	0,27	2,4	230,65	0,7
С6.2011	13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
		Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	11,5	56,25					
				12,3	12,51	59,77	419,68	0,16	0,39	2,92	336,51	0,81
Обед												
С6.2011	32\2	Суп фасолевый	250	2,72	5,88	17,39	179,36	0,1	0,07	17,77	28,97	0,95

С6.2012	54	Икра свекольная	155	2,29	3,05	15,43	98,41	0,03	0,06	15,1	60,14	2,11
С6.2012	287-348	Тефтели мясные	80/80	10,91	12,53	13,79	212	0,06	0,11	0,61	34,7	1
С6.2011	6\10	Компот из сухофруктов с вит."С"	200	0,49	0,03	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	9,2	45					
		Хлеб ржаной	25	1,87	0,3	11,87	55,2					
				19,48	21,99	85,98	661,97	0,2	0,26	83,64	138,29	4,38

Полдник

С6.2012	77	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101	0,13	0,08	12	25,85	1,17
С6.2011	34\2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,17	10,75	53	0,02	0,01	0	4,22	0,23
С6.2011	10\10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0	0	0	0,26	0,03
		Кондитерское изделие(конфета/зефир)	20	0,96	6,2	12,16	91,4	0,04	0,05	10	8	0,6
				5,05	9,21	48,64	280,4	0,19	0,14	22	38,33	2,03
		Итого за день		36,83	43,71	194,39	1362	0,55	0,79	108,56	513,13	7,22

10 день

Завтрак

С6.2012	94	Суп молочный пшённый	200	7,21	9,7	27,96	210,48	0,13	0,3	2,6	247,01	0,56
С6.2012	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
		Хлеб пшеничный	25	1,5	0,25	11,5	56,25					
С6.2012	7	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54	0,08	0,01	0,11	132	0,15
				15,86	17,57	55,28	427,73	0,26	0,48	4,14	516,01	1,14

Обед

С6.2011	14\2	Суп из овощей со сметаной	250	2,57	5,85	15,9	132,47	0,1	0,07	17,77	28,97	0,95
С6.2011	3\8	Мясо говядины, тушённое с овощами	180	12,37	10,51	23,07	224,51	0,19	0,16	28,3	27,64	2,73
		Кисель	200	0,02	0	23,3	93,36	0	0	0	0,27	0,03
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	9,2	45					
		Хлеб ржаной	25	1,87	0,3	11,87	55,2					
				18,03	16,86	83,34	550,54	0,29	0,23	46,07	56,88	3,71

Полдник												
С6.2011	8\12	Сдоба обыкновенная	80	7,17	3,44	45,34	244,82	0,11	0,05	0,26	37	0,79
С6.2011	10\10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0	0	0	0,26	0,03
				7,21	3,45	54,43	279,82	0,11	0,05	0,26	37,26	0,82
		Итого за день		41,1	37,88	193,05	1258	0,66	0,76	50,47	610,15	5,67
		Средняя сбалансированность за 10 дней		1	1	4						
		Итого за 10 дней		401,83	401,96	1889	12759	4,7	6,73	648,7	4,805	56,26
		В среднем за 1 день		40,183	40,196	188,9	1275,9					