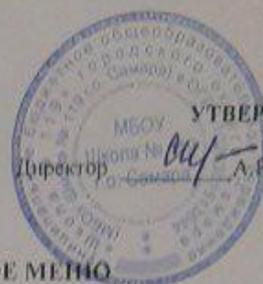


Департамент потребительского рынка и услуг
Администрации городского округа Самара



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

А.Р. Сингатулина

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета:

Наименование сборника: Сборник технических нормативов – сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Под ред. Т.П. Могилюного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи принт, 2011

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша вязкая манная молочная	200/5/5	9,39	8,41	43,52	288	2,18	168
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,21	5,05	27		01
Всего в Завтрак	445	14,26	11,81	64,39	422	3,61	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,56	0,14	5,25	27	26,6	
Всего в Второй Завтрак	100	0,56	0,14	5,25	27	26,6	
Обед							
Салат из вареной свеклы	50	0,7	2,54	4,51	44	16,23	33
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,1	2,27	13,71	84	6,6	82
Суфле куриное	80	13,55	14,55	2,51	195	0,03	310
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	37		001
Всего в Обед	630	21,24	20,13	69,67	497	23,22	
Полдник							
Сдоба обыкновенная	70	3,09	1,61	27,66	133	0,04	459
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	270	9,19	7,05	37,77	246	2,77	
Ужин							
Рагу из овощей (с соусом сметанным)	200/20	3,17	14,98	17,97	220	10,94	137
Чай с сахаром	200/10	0,12	0,02	10,2	41	0,03	392
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		002
Всего в Ужин	460	5,67	15,3	42,67	331	10,97	
Всего за день	1905	50,92	54,43	219,75	1523	67,17	

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5/5	7,96	8,41	45,04	288	20,18	168
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,21	5,05	27		01
Всего в Завтрак	445	12,01	11,03	64,45	406	21,35	
Второй завтрак							
Яблоко	150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	368
Всего в Второй Завтрак	150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,54	4,51	44	16,23	20
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Курица в соусе с томатом	60/60	14,69	15,98	4,03	219	0,45	161
Пюре картофельное	150	0,17	4,8	20,44	137	18,16	321
Компот из свежей клубники	180	1,19	0,04	10,91	45,0	14,4	160
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,25	12,09	59		002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		001
Всего в Обед	820	26,43	28,42	81,73	698	53,89	
Полдник							
Печенье	40	3,24	6,16	25,84	174		003
Варенец	200	5,8	5	8	100	1,4	401
Всего в полдник	240	9,19	7,05	37,77	246	2,77	
Ужин							
Рыба запеченная в омлете	146/54	25,4	7,27	5,15	188	0,6	249
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		002
Всего в Ужин	427	27,9	7,59	29,85	299	3,43	
Всего за день	2082	76,13	54,54	229,25	1718	88,94	

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Пудинг из творога запеченный, сметанный соус	150/50	11,03	9,62	40,35	294	2,13	163
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,32	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,21	5,05	27		01
Всего в Завтрак	435	15,9	13,02	60,72	428	3,56	
Второй завтрак							
Апельсины	150	0,75		15,15	64	3	399
Всего в Второй Завтрак	150	0,75		15,15	64	3	
Обед							
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,36	2,34	23	2,35	11
Борщ с мясом, сметаной	250	3,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	232
Гречка рассыпчатая сл.маслом	150	8,6	6,09	28,68	244	0	313
Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		002
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	37		001
Всего в Обед	740	26,81	27,59	101,75	756	13,99	
Полдник							
Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,37	135		460
Ряженка	200	5,8	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	250	9,19	12,01	37,48	248	2,73	
Ужин							
Суп молочный вермишелевый	200/5/5	5,75	5,21	18,84	145	0,91	93
Кисель фруктовый	200	0,15	0,07	24,15	93	21,96	373
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70		002
Всего в Ужин	440	25,89	15,71	52,9	456	22,27	
Всего за день	2015	51,73	68,33	268	1,952	45,55	

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая на молоке	200/5/5	10,03	3,57	46,33	304	2,13	163
Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Завтрак	445	14,35	11,19	65,74	422	3,35	
Второй завтрак							
груша	150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	363
Всего в Второй Завтрак	150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	
Обед							
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	3,13	42	5,5	10
Рассольник на мясном курином бульоне со сметаной	200/5/10	2,24	2,63	10,24	74	5,5	74
Тефтели мясные в соусе	110	12,58	18,41	12,87	268	0,47	71
Компот из клюквы	180	0,17	0,04	10,91	45	14,4	160
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	37		374
Всего в Обед	605	19,78	24,27	53,85	466	25,87	0001
Полдник							
Гренки с сыром	50	7,92	3,01	29,96	224	0,09	117
йогурт	200	5,3	5	8,4	102	0,6	401
Всего в полдник	250	13,22	13,01	38,36	326	0,69	
Ужин							
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	13,16	321
Котлеты или биточки рыбные запеченные	50	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	33	0,03	392
Хлеб пшеничный	50	1,59	0,2	9,67	47		0002
Всего в Ужин	450	15,35	8,78	47,24	329	18,53	
Всего за день	1900	48,95	57,7	220,64	1612	55,94	

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Запеканка из творога с морковью	150/50	9,95	9,67	40,13	237	2,4	135
Какао-напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,32	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	30/5	1,23	3,73	7,31	63		1
Всего в Завтрак	435	14,85	16,59	62,76	407	3,83	533
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,56	0,14	5,25	27	26,6	
Всего в Второй Завтрак	100	0,56	0,14	5,25	27	26,6	
Обед							
Салат из моркови и зеленого горошка	50 200	0,58 1,36	2,68 3,36	2,17 5,35	35 62	0,88 16,03	43 66
Щи из свежей капусты	60/60	15,51	12,43	3,29	137	0,01	273
Бефстроганов из отварного мяса							
Макаронные изделия отварные	150/5	5,7	4,67	27,33	174	2,32	205
Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,73	39		372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	37		0001
Всего в Обед	775	26,74	23,81	76,57	484	19,24	
Полдник							
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		469
снежок	200	1		20,2	35	4	399
Всего в полдник	250	4,64	6,26	47,16	264	4	
Ужин							
Каша пшеничная жидкая на молоке с маслом	150/50	9,95	9,67	40,13	237	2,4	135
Напиток из шиповника	200	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	50	1,59	0,2	9,67	47		0002
Всего в Ужин	450	11,94	9,89	74,79	436	2,76	
Всего за день	2020	58,73	56,69	268,53	1618	56,43	

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша ячневая молочная вязкая	200/5/5	9,26	3,54	41,25	279	2,13	163
Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,33	0,3	14,5	70		0002
Всего в Завтрак	445	17,51	15,09	70,11	487	3,45	
Второй завтрак							574
Банан	250,5	2,25	0,75	31,5	143	15	
Всего в Второй Завтрак	150						
Обед							
Салат из соленных огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
Свекольник	250	2,26	3,9	14,59	102	7,47	28
Плов с курицей	160	11,24	10,98	23,66	238	0,41	77
Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	37		0001
Всего в Обед	690	17,62	18,05	81,22	509	11,02	
Полдник							
Пирог открытый с повидлом	50/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
Молоко кипяченое	200	6Д	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	255	15,61	19,15	11,62	329	2,88	
Ужин							
Омлет натуральный	150	4,31	7,32	23,23	176	5,15	151
Зеленый горошек консервированный	50	0,03	0,04	23,53	95	1,65	373
Кисель фруктовый	200	1,59	0,2	9,67	47		
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	37		0002
Всего в Ужин	450	9,23	8,16	73,13	355	6,8	
Всего за день	1990	62,22	61,2	267,58	1,823	39,15	

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша кукурузная	200/5/5	7,04	9,62	34,79	254	0,67	133
Какао-напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,32	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	30/5	1,23	3,73	7,31	63		1
Всего в Завтрак	445	11,94	16,54	57,42	424	2,1	
Второй завтрак							003
Мандарин	70	0,56	0,14	5,25	27	26,6	
Всего в Второй Завтрак	70						
Обед							
Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	34	4,75	13
Суп картофельный с мучными клецками на мясном бульоне со сметаной	200/20/15	1,63	2,69	9,71	70	4,6	35
Запеканка картофельная с мясом	30/130	12,13	9,5	25,7	237	3,3	291
Компот из смородины	180	0,17	0,04	10,91	45	14,4	160
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	37		0001
Всего в Обед	645	17,61	15,87	64,21	423	27,05	
Полдник							
Бутерброд с сыром	34/16	4,33	6,01	26,35	179	0,2	454
варенец	200	6Д	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	250	10,48	11,45	36,96	292	2,93	
Ужин							
Суфле из рыбы	120	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
Чай с лимоном	180/107	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Свекла тушеная с черносливом	50	0,78	2,59	9,83	66	4,32	28
Хлеб пшеничный	50	2,33	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	417	22,63	12,17	39,41	357-	7,53	
Всего за день	1827	63,22	56,17	203,25	1,523	66,21	

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Запеканка из творога с рисом	200	10,51	12,53	67,33	427	1,11	115
Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	30/5	1,23	3,73	7,31	63		1
Всего в Завтрак	435	14,08	18,67	89	581	2,28	591
Второй завтрак							
яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	15	363
Всего в Второй Завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66	15	
Обед							
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,6	2,36	3,36	39	4,8	93
Суп картофельный с мясным фрикадельками	15/200	4,36	12,31	12,31	100	3,91	33
Макаронник с мясом	160/5	17,93	33,34	33,34	311	0,39	292
Компот из кураги	180	0,75	11,73	19,05	79	6	399
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	37		0001
Всего в Обед	660	28,93	18,58	97,35	675	20,1	
Полдник							
Ватрушка с джемом	50	3,19	2,13	31,51	159	0,06	458
ряженка	200	5,3	5	3	100	1,4	401
Всего в полдник	250	8,49	7,13	34,51	259	1,46	
Ужин							
Каша молочная «геркулес»	200/5/5	13,13	13,39	11,9	225	17,73	267
Кисель из клюквы	200	0,12	0,02	10,2	41	2,33	393
Хлеб пшеничный	30	2,33	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	440	15,58	13,71	36,6	336	20,06	
Всего за день	1935	67,68	58,69	272,2	1917	43,9	

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша дружба молочная вязкая с маслом	200/5	6,53	9	33,81	242	0,71	140
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,32	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,21	5,05	27		0001
Всего в Завтрак	440	11,4	12,4	54,18	376	2,14	
Второй завтрак							
Апельсин	150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	363
Всего в Второй Завтрак	150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	363
Обед							
Суп картофельный с фасолью	200/7/3	1,9	4,95	11,95	100	6,33	53
Голубцы ленивые формовые	190	9,63	3,63	9,93	157	0,54	305
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	33	1,55	372
Хлеб ржаной	50	0,6	0,6	16,7	37		0001
Всего в Обед	630	27,01	23,8	114,91	784	13,57	
Полдник							
Пряники	50	3,24	6,16	25,34	174		
Йогурт	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	250	9,35	11,6	35,95	287	2,73	
Ужин							
Тефтели рыбные в соусе	127	13,36	4,88	6,61	124	0,98	54
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	33	0,03	392
Хлеб пшеничный	50	2,33	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	527	18,88	10,76	44,95	347	26	
Всего за день	1997	67,24	59,01	265,44	1863	51,94	

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Запеканка из творога с морковью, яблоками, фруктовый соус	170/30	9,42	10,49	33,29	265	2,53	135
Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	30/15	3,2	0,56	13,47	72		0001
Всего в Завтрак	445	14,97	13,46	61,12	428	3,7	
Второй завтрак							
Груша	166,5	0,6	0,45	15,45	69	7,5	368
Всего в Второй Завтрак	150						
Обед							
Салат из репчатого лука	20	0,63	3,03	3,35	46	6,63	45
Харчо по – грузинский на мясном бульоне со сметаной	250	8,84	8,66	14,5	171	5,31	102
Жаркое по-домашнему	60/110	20,3	5,33	13,5	205	7,26	276
Компот из клюквы	180	0,17	0,04	10,91	45	14,4	160
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	37		0001
Всего в Обед	670	33,24	17,66	58,96	504	33,6	
Полдник							
Хлеб с повидлом	50	3,19	2,13	31,51	159	0,06	28
Снежок	200	5,3	5	8,4	102	0,6	401
Всего в полдник	250	8,99	7,13	39,91	261	0,66	
Ужин							
Каша гречневая молочная вязкая	200/5/5	11,08	9,62	40,85	294	2,18	168
Чай с лимоном	190/10	0,12	0,02	10,2	41	2,33	393
Хлеб пшеничный	50	2,33	0,3	14,5	70		401
Всего в Ужин	460	13,53	9,94	65,55	405	4,51	
Всего за день	1,975	71,33	48,64	240,99	1,667	49,97	