

Утверждаю:
Руководитель СП

«детский сад «Тополёк»

И. А. Карпова

« 01 *Июль* 2022 год



10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
РАЦИОН САД (С 3 ДО 7 ЛЕТ)

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: весна-летний

День 1

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд юд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная жидкая манная	200	4,54	3,89	21,44	144,2	0	199
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,03	414
	Яйца вареные	40	5,32	4,66	0,3	32,0	0	227
	Бутерброд с маслом	40/7	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1
Итого за завтрак			16,89	21,14	57,56	457,5		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат из свеклы с огурцами	60	0,8	3,6	6,37	31,38	2,8	37
	Борщ на мясном бульоне и сметана	200/9	3,2	4,0	12,7	105,4	7,3	63
	Пудинг из говядины	70	18,81	9,24	5,44	183	0,16	307
	Макароны отварные с маслом	130	4,68	4,92	48,5	156	0	219
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02	373
	Компот из фруктов с ви С	180	0,06	0	27,7	113	0,50	394
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	700
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52	0	701
Итого за обед			27,45	30,19	138,7	845,3		
Полдник	Пирожок с повидлом	70	8,8	3,99	25,4	172,2	0,07	437
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого за полдник			8,86	4,01	35,39	212,2		
Итого за день			53,74	55,34	262,0	1725		

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: весенне-летний

День 2

Неделя: I

Прием пищи	Наименование блюда	Выход бл юд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нормы рецентуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Запеканка творожная	120	22,1	14,66	28,89	336	0,29	250
	Джем	20	0,4	0	0,8	11,8	0,56	
	Какао с молоком	200	4,0	3,5	17,5	118	1,5	
	Бутерброд с сыром	40/7	3,15	6,7	20,0	154,4	0,14	
Итого за завтрак			29,65	24,8	67,19	620,2		3
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат из солёных огурцов	60	0,84	3,04	5,4	52,4	19,4	20
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясн. буль	180	7,2	0,9	24	147,5	5,8	87
	Жаркое по-домашнему	250	7,53	7,47	21,95	265	8,97	292
	Компот из фруктов + ВиС	180	0,06	0	27,7	113	0,50	394
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	10,02	52	0	701
Полдник	Рыба, запечённая под молочным	80	3,8	4,3	29,9	155		265
	Чай с молоком	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4	413
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	700
Итого за полдник			11,97	9,3	52,39	255		
Итого за день			59,77	63,74	239,33	1815		

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: весенне-летнее

День 3

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход бл юд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,23	5,22	18,83	345,2	1,13	100
	Кофейный напиток с молоком	200	4,0	3,5	17,5	118	1,5	414
	Бутерброд с маслом	40,7	3,15	6,7	20,0	154,4	0	1
Итого за завтрак			13,38	15,42	56,33	617,6		
Завтрак 2	Сок пакетированный или фрукты	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат из кукурузы (консерв)	40	0,08	3,6	27,7	113	5,1	12
	Борщ с капустой и картофелем на кубиках	180,9	3,2	4,0	12,7	105,4	7,3	63
	Кнели куриные	70	21,47	19,6	35,7	406	1,01	329
	Гарнир из крупы (гречка)	130	11,79	6,77	53,06	280	0	179
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02	373
	Компот из фруктов + VitC	180	0,06	0	27,7	113	0,50	394
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71		700
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,3	10,02	52		701
Итого за обед			41,43	38,59	183,4	986,4		
Полдник	Сырники из творога	50	13,31	11,66	31,2	283	0,13	226
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого за полдник			13,37	11,68	13,38	323		
Итого за день			68,72	65,69	263,2	1969,2		

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

День 4

Приемники	Наименование блюда	Выход блю- юд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Норма рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная вязкая из смеси круп (рис-пшено)	200	5,67	5,28	37,44	220	0	182
	Какао с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,03	416
	Бутерброд с сыром	40/7	3,15	6,7	20,0	154,4	0,14	3
Итого за завтрак			13,4	17,02	78,94	519,7		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат с зеленым горошком	15	0,5	2,4	3,3	37,5	3,8	10
	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	180	1,97	2,73	14,58	90,75	8,2	86
	Плов из птицы	200	21,47	19,6	35,7	406	1,01	321
	Компот из фруктов + vit C	180	0,06	0	27,7	113	0,50	394
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	700
	Хлеб ржаной	40	1,99	0,36	10,02	52	0	701
Итого за обед			36,25	12,53	91,3	600	0	452
Полдник	Булочка домашняя	70	5,0	8,7	37,7	250,6	0	411
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого за полдник			5,06	11,68	41,19	323		
Итого за день			55,25	59,23	221,5	1585		

Рацион: сад

Примерное циклическое меню

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход бл юд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная вязкая питательная	200	5,67	5,28	37,44	220	0	182
	Какао с молоком	200	4,0	3,5	17,5	118	1,5	416
	Бутиерброд с маслом	40/7	3,15	6,7	20,0	154,4	0,14	1
Итого за завтрак			12,82	15,48	74,94	492,4		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,08	0	27,7	113	0,5	11
	Суп картофельный с крупой (рисом) на мясном бульоне со сметаной	180	2,4	11,3	24,4	195	7,3	86
	Ленивые голубцы	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	315
	Компот из фруктов + vit С	180	0,06	0	27,7	113	0,50	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	700
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	10,02	52	0	701
Итого за обед			21,98	24,04	85,9	700,0		
Полдник	Кондитерские изделия	30	15,5	6,5	54,6	298,4	0,01	489
	Кисель	200	5,8	5,0	9,99	100,0	1,4	396
Итого за полдник			17,56	16,52	64,59	398,4		
Итого за день			52,9	56,04	235,53	1573		

Рацион: сад

Примерное циклическое меню

Сезон: весенне-летний

День 6

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каши молочная вязкая (рисовая)	200	5,67	5,28	37,44	220	0	182
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,03	414
	Бутерброд с маслом	40/7	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Итого за завтрак			12,7	17,87	73,56	501,3		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,9	3,6	8,1	69,2	4,6	33
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	180	1,39	3,9	3,39	87,8	14,7	73
	Суфле куриное	80	18,81	6,19	2,45	190,0	0,03	327
	Гарнир из крупы (гречка)	130	12,2	7,5	43,1	307	0	199
	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,4	2,1	124	0,4	373
	Компот из фруктов + vit C	200	0,08	0	27,7	113	0,50	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		700
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	10,02	52	0	701
Итого за обед			33,23	23,19	109,78	1014,0		
Полдник	Сырники из творога	50	9,3	16,33	5,38	116	0,13	245
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого за полдник			9,6	6,35	15,37	156		
Итого за день			56,07	57,41	208,81	1713,5		

Рацион: сад

Примерное циклическое меню

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

День 7

Приемщица	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная вязкая (ячневая)	200	5,67	5,28	37,44	220	0	182
	Какао с молоком	200	4,0	3,5	17,5	118	1,5	416
	Бутерброд с сыром	40/7	3,15	6,7	20,0	154,4	0,14	3
Итого за завтрак			12,82	15,4	74,94	492,4		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Винегрет овощной	60	0,8	3,6	4,6	54,9	7,9	46
	Рассольник ленинградский	180	12,2	2,68	10,2	73,6	5,4	82
	Котлета мясная	70	14,71	9,24	17,3	183,0	0	299
	Картофель в молоке	180	3,3	16,0	29,8	158,4	3,1	337
	Компот из фруктов + Vit C	180	0,06	0	27,7	113	0,50	394
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,3	10,02	52,0	0	701
Итого за обед			33,05	31,82	99,62	634,9		
Полдник	Рыба, запечённая в омлете	150	19,05	15,4	23,8	141	0,45	263
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71,0	0	700
	Чай с молоком	200	5,8	5,0	9,99	100	1,4	413
Итого за полдник			24,85	20,4	33,79	372		
Итого за день			71,26	67,62	220,2	1641,1		

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: весенне-летний

День 8		Неделя: 2						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блю- юд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каши молочная вязкая (геркулесовая)	200	4,54	0,44	21,44	144,2	0	199
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,03	414
	Бутерброд с маслом	40/7	20,45	7,55	14,62	136,0	0	1
Итого за завтрак			29,57	13,03	57,56	425,2		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат из картофеля с солёными огурцами	60	0,8	3,1	5,1	51,96	7,2	23
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	7,2	2,26	24,0	147,5	5,8	87
	Кнели куриное с рисом	70	17,03	14,14	5,3	217,0	0,03	329
	Гороховое пюре	130	12,2	7,5	43,1	307,2	0	199
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,5	44,0	0,02	373
	Компот из фруктов + VitC	200	0,06	0	27,7	113	0,50	394
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	700
Хлеб ржаной	40	1,98	0,3	10,02	52	0	701	
Итого за обед			31,2	31,62	99,5	998,2		
Полдник	Ватрушка с творогом	75	9,22	6,48	29,18	202	0,04	441
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	471
Итого за полдник			9,28	6,5	27,77	242		
Итого за день			69,9	51,1	255,0	1800		

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: весенне-летний

День 9

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная вязкая (тщательная)	200	5,67	5,28	37,44	220	0	182
	Какао с молоком	200	4,0	3,5	17,5	118	1,5	415
	Бутерброд с сыром	40/7	3,15	6,7	20,0	154,4	0,14	3
Итого за завтрак			12,82	15,48	74,94	492,4		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,84	7,04	5,4	52,4	19,4	35
	Суп картофельный с крупой(тщательно)	200	2,4	11,3	24,4	195,0	7,3	86
	Суфле из рыбы	70	12,81	2,56	3,29	122	0,26	284
	Компот из зс/х + vit С	200	0,06	0	27,7	113	0,50	394
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,3	10,02	52	0	701
Итого за обед			26,48	37,08	112,69	597,7		
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	3,8	4,3	29,9	155	0	456
	Чай с сахаром	200	0,06	0	9,99	40	0,03	411
Итого за полдник			12,87	6,5	39,17	242		
Итого за день			52,71	59,06	260,0	1870		

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: весенне-летний

День 10

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Омлет натуральный	123	13,3	26,8	17,0	350	0,1	229
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,03	414
	Бутерброд с маслом	40/7	3,15	6,7	20,0	154,4	0,14	1
Итого за завтрак			21,03	38,5	58,5	649,7		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,08	0	27,7	113	0,5	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	180	2,68	2,83	17,1	104,7	8,2	88
	Биточки мясные	70	14,71	8,2	11,2	162	0,09	299
	Капуста тушеная	180	3,7	5,8	16,9	135,1	30	354
	Компот из/х + vit C	180	0,06	0	27,7	113	0,50	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	10,02	52,0	0	701
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71,0	0	700
Итого за обед			26,43	21,03	105,5	655		
Полдник	Кондитерские изделия	80	5,5	4,6	38,4	242,9	0,01	493
	Кисель	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	396
Итого за полдник			11,3	9,6	46,4	342,9		
Итого за день			59,3	69,1	220,5	1790		

Средне-суточная калорийность за 10 дней равна – 1830 ккал

Белки: 59,0

Жиры: 62,0

Углеводы: 256,7

Проводится дополнительно С- витаминизация 3-х блюд.

Используемые документы: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / под ред. М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640 с.

