



Утверждаю:
М. И. Гладкова
2024 год

**10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
РАЦИОН САД (С 3 ДО 7 ЛЕТ)**

Примерное циклическое меню

Рацион: САД

Сезон: ОСЕНЬ – ЗИМА

Неделя: I

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная манная	200	4,54	3,89	21,44	144,20	0,00	199
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,03	414
	Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,30	32,00	0,00	227
	Бутерброд с маслом	30/7	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	16,89	21,14	57,86	457,54	0,03	
	Салат из моркови	60	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне	200/9	0,80	3,60	6,37	31,38	2,80	37
	Суфле куриное	80	3,20	4,00	12,70	105,40	7,30	86
Обед	Макароны отварные с маслом	180	13,20	2,79	2,45	190,00	0,03	327
	Соус сметанный с томатом	30	4,68	4,92	48,50	156,00	0,00	219
	Компот из сухофруктов с VitC	180	0,50	1,40	2,10	24,00	0,40	373
	Хлеб пшеничный	20	0,10	0,10	21,40	87,80	1,50	390
Обед	Хлеб ржаной	30	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	700
	Пирожок с повидлом	70	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200/6	25,26	17,47	108,54	672,78	12,03	
			8,80	3,99	25,40	172,20	0,07	437
Полдник			0,05	0,00	21,33	28,00	0,02	411
			8,85	3,99	46,73	200,20	0,09	
Итого за день			51,54	42,60	223,23	1372,72	15,75	

Сезон: ОСЕНЬ – ЗИМА

Неделя: 1

го за день

Сезон: ОСЕНЬ – ЗИМА

Неделя: 2

го за день

Примерное циклическое меню

Рацион: САД

Сезон: ОСЕНЬ – ЗИМА

Неделя: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная (ячневая)	180	5,67	5,28	37,44	220,00	0,00	182
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,03	414
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/7	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	3
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	14,99	17,42	78,89	530,84	0,17	
	Винегрет овощной	60	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
	Расольник ленинградский на мясном бульоне	200/9	0,80	3,60	4,60	54,90	7,90	46
	Цыплёнок тушёный в соусе	60	2,20	2,68	10,20	73,60	5,40	82
	Макаронные отварные с маслом	180	10,40	11,60	2,90	157,50	0,00	290
	Компот из сухофруктов с VитС	180	4,68	4,92	48,50	156,00	0,00	219
Обед	Хлеб пшеничный	20	0,10	0,10	21,40	87,80	1,50	390
	Хлеб ржаной	30	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	700
			1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	701
Полдник			20,96	23,56	102,62	608,00	14,80	
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	12,81	6,41	3,29	122,00	0,26	265
	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	700
Ужин	Чай с сахаром	200/6	0,05	0,00	21,33	28,00	0,02	411
			13,66	6,71	29,62	176,20	0,28	
Итого за день			50,15	47,69	221,23	1357,24	18,85	

Рацион: САД

Сезон: ОСЕНЬ – ЗИМА

Неделя: 2

8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная (геркулесовая)	180	5,50	8,60	36,20	244,00	0,00	182
	Какао с молоком	200	4,00	3,50	17,50	118,00	1,50	416
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/7	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	3
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	14,24	19,2	73,65	527,5	1,64	
	Салат из консервированной кукурузы	40	1,10	2,40	3,20	39,70	3,70	12
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200/9	1,39	3,90	3,39	67,80	14,70	73
	Котлета мясная (хлеби куриные)	70	14,71 (17,03)	9,24 (14,14)	5,44 (5,3)	183,00 (217,00)	0,00 (0,03)	299 (329)
	Гороховое пюре	130	12,2	7,5	43,1	292,5	0	199
	Компот из сухофруктов с VmC	180	0,10	0,10	21,40	87,80	1,50	390
	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	700
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	701
			17,57	14,56	86,11	566,00	19,90	
Обед	Сырники из творога	50/30	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13	245
	Чай с сахаром	150	0,05	0,00	21,33	28,00	0,02	411
Полдник			9,35	6,33	26,71	144,00	0,15	
Всего за день			41,70	40,09	196,57	1279,70	25,29	

Примерное циклическое меню

Рацион: САД

Сезон: ОСЕНЬ – ЗИМА

9

Неделя: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная (пшено)	180	5,67	5,28	37,44	220,00	0,00	182
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,50	145,34	0,03	414
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
Завтрак 2	Сок пакетированный		12,7	17,87	73,56	501,34	0,03	
	Салат из свеклы с консерв. зеленым горошком	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
	Борщ с картофелем на мясном бульоне	60	1,00	2,50	4,90	46,20	5,80	35
	Суфле рыбное	200/9	1,60	4,00	11,20	87,80	7,03	64
	Макароны отварные с маслом	70	12,81	2,56	3,29	122,00	0,26	284
	Соус сметанный с томатом	180	4,68	4,92	48,50	156,00	0,00	219
	Компот из сухофруктов с VitC	30	0,50	1,40	2,10	24,00	0,40	373
	Хлеб пшеничный	180	0,10	0,10	21,40	87,80	1,50	390
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	700
Обед	Ватрушка с творогом	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	701
	Чай с сахаром		23,47	16,14	106,41	602,00	14,99	
		75	9,22	6,48	29,18	202,00	0,04	441
Полдник		200/6	0,05	0,00	21,33	28,00	0,02	411
			9,27	6,48	50,51	230,00	0,06	
Итого за день			45,98	40,49	240,58	1375,54	18,68	

Примерное циклическое меню

Рацион: САД

Сезон: ОСЕНЬ – ЗИМА

Неделя: 2

10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная из смеси круп (рис-пшено)	200	5,67	5,28	37,44	220,00	0,00	182
	Какао с молоком	200	4,00	3,50	17,50	118,00	1,50	416
	Бутерброд с маслом	30/7	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
Обед 2	Сок пакетированный	100	12,12	16,33	69,56	474	1,5	
	Салат из репчатого лука	60	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200/9	0,08	0,00	27,70	113,00	0,50	11
	Капуста тушёная с мясом птицы	200	2,68	2,83	17,10	104,70	8,20	88
	Компот из сухофруктов с VitC	180	14,40	16,80	20,20	241,10	0,00	139
	Хлеб пшеничный	20	0,10	0,10	21,40	87,80	1,50	390
Ужин	Хлеб ржаной	30	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	700
	Кондитерские изделия	80	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	701
	Кисель	200	20,04	20,39	101,42	624,80	10,20	
Ужин	Кисель	200	5,50	6,50	54,60	298,40	0,01	493
	Кисель	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,00	396
	Кисель	200	11,30	11,50	62,60	398,40	1,01	
Итого за день			44,00	48,22	243,68	1539,40	16,31	

дневная калорийность за 10 дней равна – 1830 ккал

ки: 59,0

ры: 62,0

еводы: 256,7

вводится дополнительно С-витаминизация 3-х блюд

используются документы: Сборника рецептов для питания детей в школьных образовательных
анизациях/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640 с.