

«Утверждаю»

Дошкольная группа «Элис»

Керопова У.А.

2023г.



10-дневное циклическое меню группы «Элис»

детей от 1 до 3 лет

Время пребывания детей 13 часов

Источник: «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы» - 2007 год.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Могильный, Тутельян
Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях

День 2									
ЗАВТРАК									
	Каша пшеничная молочная жидкая	120	4,33	4,68	21,36		141,07	199	
	Бутерброд с повидлом	45	1,35	4,22	20,75		124,88	4	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,23	20,25		83,25	301	
	Сырники из творога (с вареньем)	70	11,16	2,16	18,40		137,66	129	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
	Яблоко	385	17,29	11,29	80,76		486,86		
ЗАВТРАК 2									
	Яблоко	40	0,20	0,20	3,90		18,8	Б/н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
	Салат витаминный	40	0,20	0,20	3,90		18,8		
ОБЕД									
	Суп картофельный с клецками	30	0,33	3,03	3,18		41,4	5	
	Суп картофельный с клецками	150	6,00	5,48	6,75		102,75	61	
	Тефтели из говядины	50	5,40	8,50	6,45		124	104	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15		117,5	701.1	
	Компост из смеси сухофруктов	150	0,67	0,03	15,45		66,75	296	
	Рис отварной с овощами	100	2,25	3,66	16,97		125,7	58	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
	Кисломолочный напиток	530	18,60	21,20	72,95		578,1		
ПОЛДНИК									
	Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80	6,15		88,5	119	
	Булочка творожная	50	6,16	6,59	23,33		178,34	2/12	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
	Салат из квашеной капусты	200	10,36	11,39	29,48		266,84		
УЖИН									
	Салат из квашеной капусты	30	0,45	1,50	2,40		26,5	10	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68		34,8	700	
	Вафли	50	0,00	0,00	0,00		0	5	
	Кисель из свежих ягод	150	0,15	0,08	16,12		65,25	518	
	Макаронные изделия отварные	100	3,55	2,71	21,48		126,45	216	
	Курица отварная	50	11,13	7,11	0,00		116,24	108	
ИТОГО ЗА УЖИН									
		400	16,60	11,64	46,68		369,24		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1555	63,05	55,72	233,77		1719,84		

День 9									
ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,23	20,25		83,25	301	
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	120	4,44	4,74	17,70		131,4	6/4	
	Панкейки с морковью	70	5,91	7,24	29,75		207,88	449	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	10,80	12,21	67,70		422,53		
ЗАВТРАК 2	Фрукты	40	0,36	0,04	3,60		17,6	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		40	0,36	0,04	3,60		17,6		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15		117,5	701.1	
	Салат витаминный	30	0,33	3,03	3,18		41,4	5	
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,42	2,10	8,33		58,5	20/2	
	Рис отварной с овощами	100	2,25	3,66	16,97		125,7	58	
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07		52,08	123	
	Оладьи из печени	50	9,00	5,10	3,40		96	34/8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		530	17,10	14,45	69,10		491,18	
ПОЛДНИК	Кефир (1 вариант)	150	4,20	0,08	5,48		38,25	281	
	Булочка с творогом	50	5,16	5,80	24,19		169,16	3/12	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	9,36	5,88	29,67		207,41		
УЖИН	Салат из квашеной капусты	30	0,45	1,50	2,40		26,5	10	
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,15	0,00	6,98		28,5	288	
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20		208,5	609	
	Рагу из мяса кур	50	4,95	5,45	4,80		88,5	3/9	
ИТОГО ЗА УЖИН		280	9,30	11,85	51,38		352		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	46,92	44,43	221,45		1490,72		

День 8									
ЗАВТРАК		Какао с Молоком	150	2,40	2,32	10,12		69,75	18
		Запеканка из творога	70	11,35	8,19	14,31		176,81	227
		Сул молочный с макаронными изделиями	120	2,64	2,52	9,54		71,4	77
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			340	16,39	13,03	33,97		317,96	
ЗАВТРАК 2		Фрукты	40	0,36	0,04	3,60		17,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			40	0,36	0,04	3,60		17,6	
ОБЕД		Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,27	2,99	31,02		166,25	177
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15		117,5	701.1
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,03	15,45		66,75	296
		Салат из квашеной капусты	30	0,45	1,50	2,40		26,5	10
		Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,31	1,31	4,07		48,74	28
		Котлеты из говядины	50	9,40	7,93	7,60		139,33	106
ИТОГО ЗА ОБЕД			550	22,05	14,26	84,69		565,07	
ПОЛДНИК		Снежок	150	3,82	3,30	14,78		103,88	6/н
		Пряники детские	50	3,23	4,10	34,15		186,5	493
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			200	7,05	7,40	48,93		290,38	
УЖИН		Плов из курицы	150	14,21	18,41	23,70		320	133
		Огурец соленый	25	0,20	0,00	0,40		3,3	Е/н
		Сок яблочный	150	1,35	0,00	31,95		133,35	6/н
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68		34,8	700
		Пряники детские	50	3,23	4,10	34,15		186,5	493
ИТОГО ЗА УЖИН			395	20,31	22,75	96,88		677,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1525	66,16	57,48	268,07		1868,96	

День 3										
ЗАВТРАК		Чай с лимоном и сахаром	150	0,15	0,00	6,98		28,5	288	
		Запеканка из творога	70	11,35	8,19	14,31		176,81	227	
		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	120	3,60	3,18	18,42		117	14/4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			340	15,10	11,37	39,71		322,31		
ЗАВТРАК 2		Фрукты	40	0,36	0,04	3,60		17,6	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			40	0,36	0,04	3,60		17,6		
ОБЕД		Гуляш из отварной говядины	50	8,12	8,12	1,59		111,67	95	
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15		117,5	701.1	
		Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07		52,08	123	
		Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,71		70,95	63	
		Салат из капусты пекинской, огурцов и зелены	30	0,23	2,13	0,51		22,34	9	
		Каша ячневая рассыпчатая	120	3,86	2,87	24,12		139,91	180	
ИТОГО ЗА ОБЕД			550	18,44	16,74	72,15		514,45		
ПОЛДНИК		Кефир (1 вариант)	150	4,20	0,08	5,48		38,25	281	
		Печенье витаминизированное	50	0,25	0,00	40,00		162	3	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			200	4,45	0,08	45,48		200,25		
УЖИН		Каша пшениная рассыпчатая	120	5,21	3,86	28,92		173,86	178	
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,03	15,45		66,75	296	
		Голубцы ленивые	64	5,50	7,54	4,19		107,66	121	
		Пряники детские	50	3,23	4,10	34,15		186,5	493	
		Сок яблочный	150	1,35	0,00	31,95		133,35	6/н	
		Салат из овощей	30	0,78	2,34	0,90		27,9	13	
ИТОГО ЗА УЖИН			564	16,74	17,87	115,56		696,02		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1694	55,09	46,10	276,50		1750,63		

День 4										
ЗАВТРАК		Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,60		18	286	
		Каша овсяная молочная с маслом сливочным	120	4,44	4,74	17,70		131,4	6/4	
		Оладьи с джемом	70	5,05	5,17	30,46		188,79	556	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			340	9,60	9,91	52,76		338,19		
ЗАВТРАК 2		Фрукты	40	0,36	0,04	3,60		17,6	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			40	0,36	0,04	3,60		17,6		
ОБЕД		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15		117,5	701.1	
		Каша гречневая рассыпчатая	120	6,55	4,09	27,05		173,27	175	
		Компост из смеси сухофруктов	150	0,67	0,03	15,45		66,75	296	
		Суп гороховый вегетарианский	150	4,29	0,36	12,09		76,41	35	
		Оладьи из пшена	50	9,00	5,10	3,40		96	34/8	
		Морковь свежая	30	0,40	0,03	2,05		10	15	
ИТОГО ЗА ОБЕД			550	24,86	10,11	84,19		539,93		
ПОЛДНИК		Снежок	150	3,82	3,30	14,78		103,88	6/н	
		Булочка с творогом	50	5,16	5,80	24,19		169,16	3/12	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			200	8,98	9,10	38,97		273,04		
УЖИН		Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,30	2,96	31,16		165,97	177	
		Огурец соленый	25	0,20	0,00	0,40		3,3	Б/н	
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68		34,8	700	
		Печенье витаминизированное	50	0,25	0,00	40,00		162	3	
		Сок яблочный	150	1,35	0,00	31,95		133,35	6/н	
		Котлеты рубленые из птицы	50	5,28	5,86	5,93		99,29	131	
ИТОГО ЗА УЖИН			415	13,70	9,06	116,12		598,71		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1545	57,50	38,22	295,64		1767,47		

День 6									
ЗАВТРАК									
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,60		18	286	
	Каша гречневая молочная жидкая	120	4,19	6,25	15,00		133,43	64	
	Омлет натуральный	40	3,70	5,87	0,68		70,21	222	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15		117,5	701.1	
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,24	6,36	19,80		163,29	2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		405	18,19	18,98	64,23		502,43		
ЗАВТРАК 2									
	Фрукты	40	0,36	0,04	3,60		17,6	3	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		40	0,36	0,04	3,60		17,6		
ОБЕД									
	Картофельное пюре	*100	2,07	3,07	13,40		91,33	141	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15		117,5	701.1	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,03	15,45		66,75	296	
	Салат витаминный	30	0,33	3,03	3,18		41,4	5	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	50	6,37	3,18	1,21		58,75	252	
	Суп с цветной капустой на бульоне из индейки	150	2,58	0,38	6,27		45,9	39	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		530	15,97	10,19	63,66		421,63		
ПОЛДНИК									
	Молоко кипяченое	150	4,12	4,20	6,45		79,5	284	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
		150	4,12	4,20	6,45		79,5		
УЖИН									
	Напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,23	20,25		83,25	301	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68		34,8	700	
	Плов из птицы	150	15,33	14,07	25,50		290	304	
	Вафли	50	0,00	0,00	0,00		0	5	
	Салат из квашеной капусты и зеленого горошка	30	1,82	3,09	3,93		50,72	17	
ИТОГО ЗА УЖИН									
		400	18,92	17,63	56,36		458,77		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1525	57,56	51,04	194,30		1479,93		

День 10							
ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	150	0,15	0,00	6,98	28,5	288
	Суп молочный с крупой (пшено или гречневая крупа)	120	2,69	2,69	9,70	73,44	75
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,24	6,36	19,80	163,29	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	9,08	9,05	36,48	265,23	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	40	0,36	0,04	3,60	17,6	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		40	0,36	0,04	3,60	17,6	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	7,05	51	9/2
	Тефтели из говядины	50	5,40	8,50	6,45	124	104
	Каша ячневая рассыпчатая	120	3,86	2,87	24,12	139,91	180
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.1
	Компот из яблок и кураги	150	0,23	0,00	13,80	53,25	1/10
	Салат из капусты с овощами	30	0,80	2,00	1,00	24,9	12
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	15,29	15,82	76,57	510,56	0 5
ПОЛДНИК	Вафли	50	0,00	0,00	0,00	0	536
	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,50	4,80	12,75	130,5	
УЖИН	Плов из отварной говядины	150	10,62	9,90	28,74	249	116
	Какао с молоком	150	2,40	2,32	10,12	69,75	18
	Перец болгарский в нарезке	30	0,40	0,00	1,70	8,4	6
	Зефир	50	0,40	0,05	39,90	163	702
ИТОГО ЗА УЖИН		380	13,82	12,27	80,46	490,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	46,05	41,98	209,86	1414,04	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		15169	557,52	491,93	2398,79	16426,31	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1516,9	55,75	49,19	239,88	1642,63	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **Дети**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	120	3,32	5,17	19,44	137,64	274
	Омлет с цветной капустой	40	2,94	3,30	1,64	48,26	79
	Бутерброд с сыром	45	5,62	3,38	16,31	119,25	3
	Чай с сахаром	150	0,11	0,00	4,60	18	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	11,99	11,85	41,99	323,15	
ЗАВТРАК 2	Банан	40	0,60	0,20	8,40	38,4	Б/Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		40	0,60	0,20	8,40	38,4	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	150	1,82	1,22	9,90	69,06	37
	Котлеты или биточки рыбные	50	8,06	5,74	6,86	112	82
	Картофельное пюре	100	2,07	3,07	13,40	91,33	141
	Салат из квашеной капусты	30	0,45	1,50	2,40	26,5	10
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,67	0,03	15,45	66,75	296
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	17,02	12,06	72,16	483,14	
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	2,40	2,32	10,12	69,75	18
	Кекс "Детский"	50	2,90	9,12	25,00	194	489
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,30	11,44	35,12	263,75	
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Плов из птицы	150	15,33	14,07	25,50	290	304
	Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	5,6	14
	Сок яблочный	150	1,35	0,00	31,95	133,35	Б/Н
ИТОГО ЗА УЖИН		360	18,30	14,31	65,13	463,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	53,21	49,86	222,80	1572,19	