

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1»

И. С. Лазарева



"УТВЕРЖДЕНО"

ИП Шипелина Т. Ю.



И. Шипелина Т. Ю.

**Единое примерное двухнедельное цикличное меню для воспитанников
возрастной категории 3-7 лет в дошкольных общеобразовательных
учреждениях Тверской области города Зубцов**

Меню для возрастной категории 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
1 день							
Завтрак							
	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	7,60	5,60	50,00	271,80	Рец №335, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	37,90	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
Итого за завтрак		400	11,50	7,1	86,7	427,2	
Второй завтрак							
	Кондитерское изделие	25	3,00	4,70	20,00	174,40	ТТК
Обед							
	Салат из свеклы/Помидоры свежие*	50	0,99	1,06	5,79	36,63	Рец № 34, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп гороховый с мясом кур	200	7,60	5,10	18,50	145,00	Рец №87, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Овощи тушеные с мясом кур	230	6,80	7,50	22,60	174,60	Рец №319, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	17,20	64,10	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	ТТК
Итого за обед		730	18,89	14,26	84,99	510,83	
Усиленный полдник							
	Каша гречневая молочная	200	9,30	9,70	39,30	273,00	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кофейный напиток	200	5,60	6,40	19,40	153,90	Рец №414, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
Итого за усиленный полдник		450	18,80	17,60	85,40	544,40	
Итого за день			52,19	43,66	277,09	1656,83	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
2 день							
Завтрак							
	Каша рисовая на молоке	200	4,90	8,00	23,30	178,20	Рец №182, Сборник в ОУ Тутьяян 2015г
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	37,90	Рец №411, Сборник в ОУ Тутьяян 2015г
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
	Итого за завтрак	450	8,80	9,50	60,00	333,60	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	11,80	45,00	Рец №386, Единый Сборник Перевалов 2021г
Обед							
	Огурец соленый/ Огурец свежий*	50	0,56	0,08	1,50	9,10	Рец №70, Сборник в ОУ Тутьяян 2015г
	Борщ с мясом кур и сметаной	200	5,70	6,60	12,70	124,60	Рец №63, Сборник в ОУ Тутьяян 2015г
	Котлеты рыбные	80	11,70	2,20	6,00	106,00	Рец №271, Сборник в ОУ Тутьяян 2015г
	Пюре картофельное	150	4,00	5,70	25,90	166,10	Рец 54-1г-2020 Сбр.рец.блюд Новосибирск 2021
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	17,20	64,10	Рец №394, Сборник в ОУ Тутьяян 2015г
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	ТТК
	Итого за обед	730	25,46	15,18	84,20	560,40	
Усиленный полдник							
	Запеканка творожн-манная со сгущенкой	150	22,50	15,40	32,80	358,90	Рец №251, Сборник в ОУ Тутьяян 2015г
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	37,90	Рец №411, Сборник в ОУ Тутьяян 2015г
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
	Итого за усиленный полдник	400	26,40	16,90	69,50	514,30	
Итого за день			61,06	41,98	225,50	1453,30	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
3 день							
Завтрак							
	Каша пшеничная на молоке	200	5,70	8,10	24,60	189,60	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Какао с молоком	200	5,80	6,60	19,70	157,70	Рец №416, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
	Итого за завтрак	450	15,40	16,20	71,00	464,80	
Второй завтрак							
	Кондитерское изделие	25	3,00	4,70	20,00	174,40	ТТК
Обед							
	Горошек зеленый/ Салат из моркови с сахаром	50	2,68	0,17	5,63	34,67	Рец №229, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной	200	4,70	5,60	11,50	107,80	Рец №73, Единый Сборник Перевалов 2021г
	Рисовые зразы	230	15,90	11,30	41,60	348,90	Рец №555, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Подлива по-домашнему	30	1,30	0,10	8,10	38,40	Рец №365, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	17,20	64,10	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	ТТК
	Итого за обед	760	28,08	17,77	104,93	684,37	
Усиленный полдник							
	Овощи тушеные	200	6,80	7,50	22,60	174,60	Рец №319, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	37,90	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
	Итого за усиленный полдник	450	10,70	9,00	59,30	330,00	
Итого за день			57,18	47,67	255,23	1653,57	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
4 день							
Завтрак							
	Каша манная на молоке	200	5,80	8,60	23,10	188,20	Рец №182, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Кисель	200	0,00	0,00	13,00	49,20	Рец №883, СРБиКИ 2011
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
Итого за завтрак		450	9,70	10,10	62,80	354,90	
Второй завтрак							
	Сок	150	0,08		13,65	57,00	Рец №418, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
Обед							
	Салат из свежей капусты/Салат из квашеной капусты*	50	1,05	1,56	3,96	34,77	Рец №47, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Рассольник со сметаной	200	6,80	5,60	22,80	163,00	Рец №82, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Котлета из мяса кур	80	18,00	15,20	6,00	228,90	Рец №324, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Макароны отварные	150	6,30	4,30	45,00	235,30	Рец №335, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Подлива по-домашнему	30	1,30	0,10	8,10	38,40	Рец №365, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	17,20	64,10	Рец №394, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	ТТК
Итого за обед		760	36,95	27,36	123,96	854,97	
Усиленный полдник							
	Оладьи с сгущенным молоком	150	8,60	9,40	53,90	331,80	Рец №432, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	37,90	Рец №411, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
Итого за усиленный полдник		350	8,60	9,40	63,90	369,70	
Итого за день			55,33	46,86	264,31	1636,57	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
5 день							
Завтрак							
	Каша кукурузная на молоке	200	5,30	7,90	27,70	191,00	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кофейный напиток	200	5,60	6,40	19,40	153,90	Рец №414, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
Итого за завтрак		450	14,80	15,80	73,80	462,40	
Второй завтрак							
	Кондитерское изделие	25	3,00	4,70	20,00	174,40	ТТК
Обед							
	Икра кабачковая/ Салат из помидоров и огурцов	50	0,00	3,57	3,57	48,45	Рец №54, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп картофельный с мясом кур	200	9,20	10,20	12,70	177,10	Рец №84, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Ленивые голубцы с мясом кур	200	16,70	13,80	20,60	263,80	Рец №604, Единый Сборник Перевалов 2021г
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	17,20	64,10	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	ТТК
Итого за обед		700	29,40	28,17	74,97	643,95	
Усиленный полдник							
	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/50	12,58	10,07	10,33	180,67	Рец №229, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кисель	200	0,00	0,00	13,00	49,20	Рец №883, СРБиКИ 2011
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
Итого за усиленный полдник		450	16,48	11,57	50,03	347,37	
Итого за день			63,68	60,24	218,80	1628,12	
Итого за 5 дней			57,89	48,08	248,19	1605,68	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
6 день							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,60	40,90	234,10	Рец №330, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	37,90	Рец №411, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
	Итого за завтрак	400	11,50	7,10	77,60	389,50	
Второй завтрак							
	Кондитерское изделие	25	3,00	4,70	20,00	174,40	ТТК
Обед							
	Салат из свеклы/Помидоры свежие*	50	0,99	1,06	5,79	36,63	Рец № 34, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Суп по-крестьянски с крупой	200	4,900	4,900	18,200	131,900	Рец №54-10с, Сборник рецептур Новосибирск 2022
	Овощи тушеные с мясом кур	230	6,800	7,500	22,600	174,600	Рец №319,Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	17,20	64,10	Рец №394, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	ТТК
	Итого за обед	730	16,19	14,06	84,69	497,73	
Усиленный полдник							
	Вермишель молочная	200	6,80	8,10	33,60	228,50	Рец №199, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	37,90	Рец №411, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
	Итого за усиленный полдник	450	10,70	9,60	70,30	383,90	
Итого за день			41,39	35,46	252,59	1445,53	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
7 день							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	200	5,70	8,10	24,60	189,60	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Какао на молоке	200	5,80	6,60	19,70	157,70	Рец №416, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
Итого за завтрак		450	15,40	16,20	71,00	464,80	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	11,80	45,00	Рец №386, Единый Сборник Перевалов 2021г
Обед							
	Горошек зеленый/ Салат из моркови с сахаром	50	0,78	1,56	5,64	40,47	Рец №229, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,70	3,90	13,30	95,10	Рец №88, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Рыба запеченная	80	15,80	2,90	10,00	157,20	Рец №129, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Пюре картофельное	150	4,00	5,70	25,90	166,10	Рец №54-11г-2020 Сбр.рец.блюд Новосибирск 2021
	Подлива по-домашнему	30	1,30	0,10	8,10	38,40	Рец №365, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	17,20	64,10	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	ТТК
Итого за обед		760	28,08	14,76	101,04	651,87	
Усиленный полдник							
	Запеканка творожно-рисовая с сгущенкой	150	19,90	12,90	24,60	291,80	Рец №250, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кофейный напиток	200	5,60	6,40	19,40	153,90	Рец №414, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
Итого за усиленный полдник		400	29,40	20,80	70,70	563,20	
Итого за день			73,28	52,16	254,54	1724,87	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
8 день							
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	200	4,88	6,67	19,60	158,71	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	37,90	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
	Итого за завтрак	450	8,78	8,17	56,30	314,11	
Второй завтрак							
	Кондитерское изделие	25	3,00	4,70	20,00	174,40	ТТК
Обед							
	Салат из квашеной капусты/ Салат из свежей капусты*	50	1,05	1,56	3,96	34,77	Рец №47, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	5,80	6,90	14,20	132,30	Рец №98, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Плов с мясом кур	230	11,60	15,90	35,90	319,30	Рец №321, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	17,20	64,10	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	ТТК
	Итого за обед	730	21,95	24,96	92,16	640,97	
Усиленный полдник							
	Яйцо вареное	50	6,40	5,80	0,40	78,50	Рец №54-60-2020 СБР Новосибирск 2021
	Чай с молоком	200	5,80	6,60	19,70	157,70	Рец №413, Сборник в ОУ Тутельян 2015
	Ватрушка с творогом	70	9,70	7,10	41,90	269,90	Рец №531/567, Единый Сборник Перевалов 2021г
	Итого за усиленный полдник	320	21,90	19,50	62,00	506,10	
Итого за день			55,63	57,33	230,46	1635,58	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
9 день							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	200	9,30	9,70	39,30	273,00	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Сыр (порционный)	7	2,60	2,70	0,00	35,20	Рец №7, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кофейный напиток	200	5,60	6,40	19,40	153,90	Рец №414, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
	Итого за завтрак	457	21,40	20,30	85,40	579,60	
	Второй завтрак						
	Сок	150	0,08		13,65	57,00	Рец №418, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Обед							
	Икра кабачковая/ Салат из помидоров и огурцов	50	0,00	3,57	3,57	48,45	Рец №54, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп рыбный с картофелем	200	9,40	4,40	18,20	145,20	Рец №95, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Капуста тушеная с мясом кур	230	6,80	7,50	22,60	174,60	Рец №354, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	17,20	64,10	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	ТТК
	Итого за обед	730	19,70	16,07	82,47	522,85	
	Усиленный полдник						
	Манные биточки с повидлом	150	8,60	9,40	53,90	331,80	Рец №463, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Какао на молоке	200	5,80	6,60	19,70	157,70	Рец №416, Единый Сборник Перевалов 2021г
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	11,80	45,00	Рец №386, Единый Сборник Перевалов 2021г
	Итого за усиленный полдник	450	14,80	16,40	85,40	534,50	
	Итого за день		55,98	52,77	266,92	1693,95	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
10 день							
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	5,80	8,60	23,10	188,20	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	37,90	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	50	3,90	1,50	26,70	117,50	ТТК
Итого за завтрак		450	9,70	10,10	59,80	343,60	
Второй завтрак							
	Кондитерское изделие	25	3,00	4,70	20,00	174,40	ТТК
Обед							
	Огурец соленый/ Огурец свежий*	50	0,56	0,08	1,50	9,10	Рец №70, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп картофельный с мясом кур	200	9,20	10,20	12,70	177,10	Рец №84, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Гуляш из мяса кур	80	12,70	4,40	8,90	125,50	Рец №580, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Рис отварной	150	4,50	5,20	37,90	202,90	Рец №332, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	17,20	64,10	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	ТТК
Итого за обед		730	30,46	20,48	99,10	669,20	
Усиленный полдник							
	Оладьи с сгущенным молоком	150	8,60	9,40	53,90	331,80	Рец №432, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	37,90	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Итого за усиленный полдник		350	8,60	9,40	63,90	369,70	
Итого за день			51,76	44,68	242,80	1556,90	
Итого за 5 дней			55,61	48,48	249,46	1611,37	
Среднее значение на 10 дней			56,75	48,28	248,82	1608,52	

*замена салатов по сезону