

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ детский сад №5

Н. А. Загорнова



№ 21 от 03 сентября 2016 г.

Примерное 10-ти дневное меню

по организации горячего питания Детей

в возрасте от 3-7 лет

(весенне-летний период)

Меню составлено в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)



Меню на 1 неделю понедельник

Сезон: **Весенне-летний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак													
5Ф00313	Макароны отварные	150	9,29	10,01	22,71	218	0,05	0,07	0,14	104,6	1,14		
15/Ф0006	Кондитерские изделия	30	2,12	3,11	6,44	62	0,02	0,01		7,66	0,55		
5/Ф00061	Чай с сахаром	180			13,62	54				0,32	0,04		
5Ф00326	Яйца вареные	1/2 шт.	2,39	2,02	0,13	28	0,01	0,07		9,68	0,44		
	Всего в Завтрак	380	13,8	15,14	42,9	362	0,08	0,15	0,14	122,26	2,17		
Второй завтрак													
002	Сок фруктовый	100	0,6	0,6	14,7	66	0,05	0,03	15	24	3,3		
	Всего в Второй завтрак	100	0,6	0,6	14,7	66	0,05	0,03	15	24	3,3		
Обед													
5/078	Суп крестьянский на мясном бульоне	250	1,9	4,08	12,41	94	0,06	0,06	6,25	23,57	0,71		
5/Ф0005	Пюре картофельное	180	4,16	4,68	24,42	156	0,14	0,15	12,26	66,63	1,2		
5Ф00453	Котлеты, биточки	70	14,54	10	5,38	170	0,06	0,16	0,48	46,42	1,31		
5/0376	Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54				0,26	0,04		
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87							
0002	Хлеб пшеничный	40	1,59	0,2	9,67	47							
	Всего в Обед	770	25,49	19,56	82,2	608	0,26	0,37	18,99	136,88	3,26		
Полдник													
5Ф00636	Раженка	180	5,08	9,5	6,72	133	0,03	0,18	0,22	196,42	0,16		
5/Ф0001	Бутерброды с джемом	60	3,28	4,03	30,13	170	0,07	0,03	0,36	12,2	0,87		
	Всего в Полдник	240	8,36	13,53	36,85	303	0,1	0,21	0,58	208,62	1,03		
	Итого		48,25	48,83	176,65	1 339	0,49	0,76	34,71	491,76	9,76		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **Весенне-летний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю вторник



№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
5/0185	Каша молочная жидкая "Г еркулес"	200	6,05	8,75	20,16	184	0,11	0,21	0,78	169,4	0,74	
5Ф00001	Бутерброды с маслом	50	2,92	8,73	19,57	169	0,04	0,02		8,98	0,7	
5Ф000621	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1	
Всего в Завтрак			11,31	19,48	50,36	423	0,18	0,34	1,76	272,68	1,54	
Второй завтрак												
5/0399	Фрукты	100	0,5		10,1	43			2			
Всего в Второй завтрак			0,5		10,1	43			2			
Обед												
15Ф00059	Компот из лимонов	180	0,14	0,02	18,65	76	0,01	0,01	2,74	5,89	0,07	
5/Ф00005	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,71	4,13	14,47	106	0,07	0,07	14,89	43,84	0,97	
5/0313	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,55	4,85	21,63	149	0,12	0,07		8,89	2,25	
5/Ф0049	Куры отварные	70	18,08	13,6		195	0,32	0,1		26,4	1,28	
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87						
0002	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47						
Всего в Обед			30,38	23,41	81,11	659	0,52	0,25	17,63	85,02	4,57	
Полдник												
15/Ф0005	Выпечка	70	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03	2,73	9,9	0,65	
0400	Молоко кипячёное	180	6,1	5,44	10,1	113						
Всего в Полдник			9,74	11,7	37,06	292	0,06	0,03	2,73	9,9	0,65	
Итого			51,93	54,58	178,63	1 417	0,76	0,62	24,11	367,6	6,76	

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **Весенне-летний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю среда



№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
5Ф00367	Завтрак Запеканка из творога	150	12,13	9,76	23,95	232	0,05	0,22	0,43	182,39	0,51		
5Ф00001	Бутерброды с маслом	40	1,75	5,24	11,74	101	0,02	0,01	0,49	5,39	0,42		
5/Ф00061	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	5,91	24				2,68	0,15		
	Всего в Завтрак	360	13,95	15,01	41,6	357	0,07	0,23	0,92	190,46	1,08		
0368	Фрукты Второй завтрак	100	0,6	0,45	15,45	69	0,05	0,05	7,5	28,5	3,45		
	Всего в Второй завтрак	150	0,6	0,45	15,45	69	0,05	0,05	7,5	28,5	3,45		
	Обед												
5Ф081	Суп картофельный с горохом	250	6,76	2,73	20,2	132	0,21	0,06	3,44	43,28	2,2		
5Ф00313	Макаронные отварные	110	6,81	7,34	16,65	160	0,04	0,05	0,1	76,71	0,84		
5Ф00453	Котлеты, биточки	70	14,54	10	5,38	170	0,06	0,16	0,48	46,42	1,31		
5/0376	Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54				0,26	0,04		
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87							
0002	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47							
	Всего в Обед	680	33	20,87	82,22	650	0,31	0,27	4,02	166,67	4,39		
	Полдник												
5Ф00004	Бутерброды с сыром	50	4,32	3,26	19,47	125	0,04	0,03	0,07	62,83	0,7		
5Ф000625	Какао с молоком	180	3,45	3,54	16,92	113	0,03	0,15	0,61	124,22	0,31		
	Всего в Полдник	240	7,77	6,8	36,39	238	0,07	0,18	0,68	187,05	1,01		
	Итого		55,32	43,13	175,67	1314	0,5	0,73	13,13	572,67	9,92		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Заведующая

Загорнова Н.А.

УТВЕРЖДАЮ:



Сезон: **Весенне-летний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю четверг

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
5/0168	Завтрак Каша манная молочная	200	5,92	7,83	23,31	187	0,06	0,2	0,78	166,04	0,3
5Ф00001	Булгуроводы с маслом	50	2,92	8,73	19,57	169	0,04	0,02	0,98	8,98	0,7
5Ф000621	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Всего в Завтрак	430	11,18	18,56	53,51	426	0,13	0,33	1,76	269,32	1,1
002	Второй завтрак Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	66	0,05	0,03	15	24	3,3
	Всего в Второй завтрак	100	0,6	0,6	14,7	66	0,05	0,03	15	24	3,3
5/Ф00075	Обед Борщ со свежей капустой и картофелем, сметаной	250	2,53	4,12	15,94	111	0,07	0,07	8,06	36,94	1,24
5Ф00498	Плов из птицы	200	15,57	18,62	32,99	362	0,09	0,13	1,2	32,16	1,66
5/0376	Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54				0,26	0,04
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
0002	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47					
	Всего в Обед	700	22,99	23,54	88,92	661	0,16	0,2	9,26	69,36	2,94
15,5	Полдник Выпечка	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,04	0,08	15,6	1,08
5/Ф00061	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	5,91	24			0,49	2,68	0,15
	Всего в Полдник	250	4,52	2,99	50,03	246	0,08	0,04	0,57	18,28	1,23
	Итого		39,29	45,69	207,16	1 399	0,42	0,6	26,59	380,96	8,57

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)



Сезон: **Весенне-летний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак												
5Ф00329	Омлет натуральный	80	6,98	11,66	2,51	143	0,04	0,24	0,26	76,82	1,06		
5Ф00001	Бутерброды с маслом	50	2,92	8,73	19,57	169	0,04	0,02	0,98	8,98	0,7		
5Ф000621	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1		
	Всего в Завтрак	310	12,24	22,39	32,71	382	0,11	0,37	1,24	180,1	1,86		
	Второй завтрак												
0368	Фрукты	100	0,6	0,45	15,45	69	0,05	0,05	7,5	28,5	3,45		
	Всего в Второй завтрак	100	0,6	0,45	15,45	69	0,05	0,05	7,5	28,5	3,45		
	Обед												
5Ф00109	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	7,44	2,94	16,39	122	0,07	0,07	3,12	15,31	0,89		
5,15	Рыба запеченная с овощами	70	8,84	5,22	6,98	110	0,05	0,07	0,22	36,58	0,67		
5/0376	Компот из смеси сухофруктов	180	3,3	0,6	13,62	54				0,26	0,04		
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87							
0002	Хлеб пшеничный	40	1,59	0,2	9,67	47							
	Всего в Обед	570	21,17	8,96	63,36	420	0,12	0,14	3,34	52,15	1,6		
	Полдник												
15/Ф006	Кондитерские изделия	30	2,12	3,11	6,44	62	0,02	0,01		7,66	0,55		
5/0399	Сок фруктовый	200	0,75		15,15	64			3				
	Всего в Полдник	230	2,87	3,11	21,59	126	0,02	0,01	3	7,66	0,55		
	Итого		36,88	34,91	133,11	997	0,3	0,57	15,08	268,41	7,46		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **Весенне-летний**
 Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
 Диета:

Меню на 2 недели понедельник



№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
Завтрак														
5/0313	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,14	3,34	14,87	102	0,08	0,05				6,11	1,55	
15/Ф006	Кондитерские изделия	30	2,12	3,11	6,44	62	0,02	0,01				7,66	0,55	
5/Ф0061	Чай с сахаром	180			13,62	54						0,32	0,04	
Всего в Завтрак		360	5,25	6,45	34,94	218	0,1	0,06				14,09	2,13	
Второй завтрак														
5/0399	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43						2		
Всего в Второй завтрак		100	0,5		10,1	43						2		
Обед														
5Ф00109	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	7,44	2,94	16,39	122	0,07	0,07	3,12	15,31	0,89			
5/Ф005	Пюре картофельное	180	4,16	4,68	24,42	156	0,14	0,15	12,26	66,63	1,2			
5Ф00453	Котлеты, биточки	70	14,54	10	5,38	170	0,06	0,16	0,48	46,42	1,31			
5/0376	Компот из смеси сухофруктов	180		0,6	13,62	54				0,26	0,04			
0001	Хлеб ржаной	50	3,3		16,7	87								
0002	Хлеб пшеничный	40	1,59	0,2	9,67	47								
Всего в Обед		770	31,03	18,42	86,18	636	0,27	0,38	15,86	128,62	3,44			
Полдник														
0002	Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94								
5Ф00536	Ряженка с сахаром	180	5,08	9,5	6,72	133	0,03	0,18	0,22	196,42	0,16			
Всего в Полдник		220	8,26	9,9	26,06	227	0,03	0,18	0,22	196,42	0,16			
Итого			45,04	34,77	157,27	1 124	0,4	0,62	18,08	339,13	5,73			

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

Загорнова Н.А.



Сезон: **Весенне-летний**
 Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
 Диета:

Меню на 2 недели вторник

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
5/0185	Завтрак Каша пшённая жидкая на молоке	180	6,51	7,68	26,24	200	0,13	0,18	0,7	150,64	0,74
5Ф00001		50	2,92	8,73	19,57	169	0,04	0,02	0,98	8,98	0,7
5Ф00621		180	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	Всего в Завтрак	410	11,77	18,41	56,44	439	0,2	0,31	1,68	253,92	1,54
5/004	Второй завтрак Фрукты	100	1,4	0,3	12,1	64			90		
	Всего в Второй завтрак	100	1,4	0,3	12,1	64			90		
5/Ф00075	Обед Борщ со свежей капустой и картофелем, сметаной	250	2,53	4,12	15,94	111	0,07	0,07	8,06	36,94	1,24
5/0168		110	2,52	4,75	22,96	145	0,03	0,03	0,6	15,49	0,47
5/Ф00049		70	18,08	13,6		195	0,32	0,1		26,4	1,28
5/0376		180			13,62	54				0,26	0,04
0001		50	3,3	0,6	16,7	87					
0002	20	1,59	0,2	9,67	47						
	Всего в Обед	680	28,02	23,27	78,89	639	0,42	0,2	8,66	79,09	3,03
15,5	Полдник Выпечка	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,04	0,08	15,6	1,08
5Ф00629	Молоко кипяченое	180	4,12	3,67	6,82	77	0,05	0,22	1,84	170,64	0,14
	Всего в Полдник	250	8,58	6,65	50,94	299	0,13	0,26	1,92	186,24	1,22
	Итого		49,77	48,63	198,37	1440	0,75	0,76	102,26	519,25	5,79

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

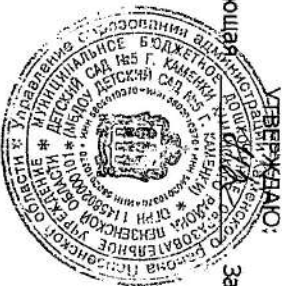
Сезон: **Весенне-летний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 2 недели среда



№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe							
	Завтрак																	
5Ф00367	Запеканка из творога	150	12,13	9,76	23,95	232	0,05	0,22	0,43	182,39	0,51							
15Ф0000	Булгуровды с маслом	50	2,74	10,63	18,15	180	0,04	0,04	0,04	8,89	0,67							
15Ф0062	Кофейный напиток с молоком	180	4,1	4,39	19,75	134	0,05	0,19	0,82	164,99	0,12							
	Всего в Завтрак	380	18,97	24,78	61,85	546	0,14	0,45	1,25	356,27	1,3							
	Второй завтрак																	
0368	Фрукты	100	0,6	0,45	15,45	69	0,05	0,05	7,5	28,5	3,45							
	Всего в Второй завтрак	100	0,6	0,45	15,45	69	0,05	0,05	7,5	28,5	3,45							
	Обед																	
15/Ф007	Свекольник со сметаной	250	3,01	4,44	19,03	128	0,08	0,09	9,45	48,9	1,69							
5Ф00440	Жаркое по-домашнему	180	13,91	12,47	22,33	257	0,15	0,17	11,88	23,08	2,7							
15/0376	Компот из смеси сухофруктов	180			13,08	53				0,25	0,04							
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87												
0002	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47												
	Всего в Обед	680	21,81	17,71	80,8	572	0,23	0,26	21,33	72,23	4,42							
	Полдник																	
5Ф00004	Булгуровды с сыром	40	2,88	2,17	12,98	83	0,03	0,02	0,05	41,89	0,47							
5Ф00625	Какао с молоком	180	3,45	3,54	16,92	113	0,03	0,15	0,61	124,22	0,31							
	Всего в Полдник	220	6,33	5,71	29,9	196	0,06	0,17	0,66	166,11	0,78							
	Итого		47,71	48,66	188	1 383	0,47	0,93	30,73	623,1	9,95							

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)



Сезон: **Весенне-летний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 2 недели четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
5/0168	Завтрак Каша рисовая молочная	180	5,37	8,36	31,54	223	0,05	0,18	0,7	148,54	0,36		
5Ф00001	Бутерброды с маслом	30	1,75	5,24	11,74	101	0,02	0,01	0,98	5,39	0,42		
5Ф00621	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1		
	Всего в Завтрак	390	9,47	15,6	53,92	395	0,11	0,3	1,68	248,22	0,88		
002	Второй завтрак Сок фруктовый	100	0,6	0,6	14,7	66	0,05	0,03	15	24	3,3		
	Всего в Второй завтрак	100	0,6	0,6	14,7	66	0,05	0,03	15	24	3,3		
5Ф00114	Обед Суп картофельный с мучными клецками	250	8,38	13,44	48,55	349	0,32	0,21	23	93,9	3,26		
5/0313	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,14	3,34	14,87	102	0,08	0,05	0,48	6,11	1,55		
5Ф00453	Котлеты, биточки	70	14,54	10	5,38	170	0,06	0,16	0,26	46,42	1,31		
5/0376	Компот из смеси сухофруктов	180	3,3	0,6	13,62	54				0,26	0,04		
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87							
0002	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47							
	Всего в Обед	720	30,94	27,58	108,79	809	0,46	0,42	23,48	146,69	6,16		
0002	Полдник Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94							
5/Ф0013	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,34	7,39	17,89	159	0,06	0,2	0,7	147,8	0,3		
	Всего в Полдник	220	8,51	7,79	37,23	253	0,06	0,2	0,7	147,8	0,3		
	Итого		49,52	51,57	214,64	1 522	0,68	0,95	40,86	566,71	10,63		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Заведующая

Загорнова Н.А.

Сезон: Весенне-летний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)
Диета:

Меню на 2 недели пятница



№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
5Ф00329	Омлет натуральный	80	6,98	11,66	2,51	143	0,04	0,24	0,26	76,82	1,06		
5Ф00001	Бутерброды с маслом	50	2,92	8,73	19,57	169	0,04	0,02	0,49	8,98	0,7		
5/Ф0061	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	5,91	24				2,68	0,15		
	Всего в Завтрак	310	9,96	20,4	27,99	336	0,08	0,26	0,75	88,48	1,91		
	Второй завтрак												
0368	Фрукты	100	0,6	0,45	15,45	69	0,05	0,05	7,5	28,5	3,45		
	Всего в Второй завтрак	100	0,6	0,45	15,45	69	0,05	0,05	7,5	28,5	3,45		
	Обед												
15Ф0031	Макароны отварные	110	1,48	2,94	7,59	63	0,01	0,01		2,39	0,29		
15Ф0043	Котлеты рыбные любительские	70	8,45	4,96	3,59	93	0,06	0,07	0,19	12,72	0,63		
5/Ф0005	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,71	4,13	14,47	106	0,07	0,07	14,89	43,84	0,97		
5/0376	Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54				0,26	0,04		
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87							
0002	Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94							
	Всего в Обед	700	19,12	13,03	75,31	497	0,14	0,15	15,08	59,21	1,93		
	Полдник												
15/Ф006	Кондитерские изделия	30	2,12	3,11	6,44	62	0,02	0,01		7,66	0,55		
5/0399	Сок фруктовый	200	1		20,2	85			4				
	Всего в Полдник	230	3,12	3,11	26,64	148	0,02	0,01	4	7,66	0,55		
	Итого		32,8	36,99	145,39	1 049	0,29	0,47	27,33	183,84	7,83		

Промышленное, прочитано и сдано
печатно *М. С. Сидорова* (подпись) *м.с.с.с.*

Заведующая *М. С. Сидорова* (подпись) *м.с.с.с.*

