

СОГЛАСОВАНО
Советом по питанию
МБОУ «Партизанская школа»
Детский сад «Радуга»
«26» мая 2020г.



ПРИМЕРНОЕ

Циклическое 10-дневное меню (неделя 1-2) на летний период

для организации питания детей в возрасте от 2 до 7 лет,
посещающих с 10,5 часовым режимом пребывания

МБОУ «Партизанская школа» Детский сад «Радуга»

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150/200	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
Итого за завтрак		370/440	7,16	12,47	56,08	364	2,83	
2-ой завтрак	Сок	150/180	0,90	-	18,18	76	3,60	№418 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	40/60	3,70	5,00	34,10	183	-	
Итого за 2-ой завтрак		190/240	4,60	5,00	52,28	259	3,60	
Обед	Борщ свекольный	150/200	2,04	5	14,11	110	8,79	№64 Сборник рецептов блюд
	Рис отварной	120/150	6,37	4,55	39,2	223,4	-	№332 Сборник рецептов блюд
	Гуляш из отварного мяса	120/160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	№293 Сборник рецептов блюд
	Салат из капусты	60/80	0,84	3,64	5,14	52,44	19,47	№21 Сборник рецептов блюд
	Компот из яблок	120/150	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№390 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	30/40	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,98	0,36	10,02	52	-	
Итого за обед		560/730	35,43	30,56	150,51	857,34	52,87	
Полдник	Оладьи со стужённым молоком	70/100	5,85	4,6	40,4	226	-	№432 Сборник рецептов блюд
	Салат из моркови и яблок	60/80	0,65	0,11	5,17	49,15	3,75	№41 Сборник рецептов блюд
	Кисель из смородины	180/200	0,16	0,07	24,3	98	22	№396 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий апельсин	75/100	0,90	0,20	23,07	98	60	№389 Сборник рецептов блюд
Итого за полдник		410/480	7,56	4,98	92,94	471,15	85,75	
Итого за день			54,75	53,01	351,81	1951,49	145,05	

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная геркулес	150/200	4,38	4,7	31,16	183	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с сыром	40/55	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
Итого за завтрак		370/455	11,18	13,17	60,75	404	2,94	
2-ой завтрак	Ряженка	150/180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№420 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	40/60	3,70	5,00	34,10	183	-	
Итого за 2-ой завтрак		190/240	8,92	9,50	41,66	275	0,54	
Обед	Суп гороховый	150/200	5,49	5,27	16,32	134,8	5,8	№87 Сборник рецептов блюд
	Пюре картофельное	120/150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	№339 Сборник рецептов блюд
	Суфле куриное	75/100	13,21	7,10	2,45	190	0,03	№327 Сборник рецептов блюд
	Салат из помидоров и огурцов	60/80	0,75	0,06	6,99	31,4	2,89	№15 Сборник рецептов блюд
	Компот из яблок	120/150	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№390 Сборник рецептов блюд
Итого за обед	Хлеб ржаной	30/40	3,3	0,6	16,7	87	-	
		555/640	26,08	17,94	120,7	762,7	50,38	
	Омлет натуральный	80/90	7,52	13,46	1,51	157	0,15	№229 Сборник рецептов блюд
	Икра кабачковая	60/80	0,72	2,82	4,62	47	4,5	№57 Сборник рецептов блюд
	Хлеб пшеничный	20/30	1,98	0,36	10,02	52	-	
Итого за полдник	Кофейный напиток	180/200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№414 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий банан	75/100	1,50	0,50	21,00	95	10,00	№386 Сборник рецептов блюд
		420/480	14,57	19,55	71,51	442,0	38,28	
Итого за день		60,75	60,16	294,62	1883,7	98,14		

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	150/200	6,21	5,28	32,79	203	-	№182 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	0,04	3,93	156	0,10	№2 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
Итого за завтрак		370/455	8,82	5,34	56,92	400	2,93	
2-ой завтрак	Йогурт	150/180	5,40	16,0	7,20	67	1,26	№420 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	40/60	3,70	5,00	34,10	183	-	
Итого за 2-ой завтрак		190/240	9,10	21,0	41,30	250	1,26	
Обед	Суп суп рыбный	150/200	6,23	7,6	21,16	154,3	7,6	№87 Сборник рецептов блюд
	Плов из курицы	160/210	22,26	7,73	35,69	301	1,07	№321 Сборник рецептов блюд
	Суфле куриное	75/100	13,21	7,10	2,45	190	0,03	№327 Сборник рецептов блюд
	Салат из помидоров и огурцов	60/80	0,75	0,06	6,99	31,4	2,89	№15 Сборник рецептов блюд
	Кисель из повидла	180/200	0,16	2,8	24,3	98	22	№401 Сборник рецептов блюд
Итого за обед	Хлеб ржаной	30/40	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,98	0,36	10,02	52	-	
		540/710	36,7	13,56	119,67	315,7	37,26	
Полдник	Сырники творожные	80/160	18,69	12,67	5,38	116	0,13	№245 Сборник рецептов блюд
	Яблоко печеное	80/110	0,45	0,35	47,49	195	3,88	№403 Сборник рецептов блюд
	Какао с молоком	180/200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№416 Сборник рецептов блюд
Итого за полдник	Фрукт свежий банан	75/100	1,50	0,50	21,00	95	10,00	№386 Сборник рецептов блюд
		440/560	24,31	16,71	89,69	513	13,88	
Итого за день			78,93	56,61	277,58	1578,7	55,33	

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150/200	6,21	5,28	32,79	203	-	№199 Сборник рецептов блюд
			6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3 Сборник рецептов блюд
			0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
Итого за завтрак		370/455	13,01	13,75	424	2,94		
2-ой завтрак	Кофейный напиток	150/180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№414 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	40/60	3,70	5,00	34,10	183	-	
Итого за 2-ой завтрак		190/240	6,55	7,41	48,46	274	1,17	
Обед	Рассольник ленинградский	150/200	2,42	5,11	16,93	122	7,54	№82 Сборник рецептов блюд
	Каша гречневая	120/150	8,68	6,15	39	246,2	-	№330 Сборник рецептов блюд
	Тефтели мясная	120/160	11,78	12,91	14,90	223	1,12	№303 Сборник рецептов блюд
	Салат из капусты огурцов и перца	60/80	0,75	0,06	6,99	31,4	2,89	№17 Сборник рецептов блюд
	Компот сухофруктов	180/200	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№394 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	30/40	3,3	0,6	16,7	87	-	
Итого за обед		600/780	27,2	24,94	114,62	792,1	27,51	
Полдник	Картофель запеченый	100/150	22,59	6,1	19,36	147	4,29	№163 Сборник рецептов блюд
	Кабачки тушеные	60/80	0,45	0,35	47,49	195	3,88	№359 Сборник рецептов блюд
	Кисель из смородины	180/200	0,16	0,07	24,3	98	22	№396 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий банан	75/100	1,50	0,50	21,00	95	10,00	№386 Сборник рецептов блюд
Итого за полдник		500/620	25,7	112,15	535	40,17		
Итого за день			72,46	53,75	337,61	2025,1	71,79	

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшенная	150/200	6,21	5,28	32,79	203	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с сыром чай с лимоном	40/55 180/200	6,68 0,12	8,45 0,02	19,39 10,20	180 41	0,11 2,83	№3 Сборник рецептов блюд №412 Сборник рецептов блюд
Итого за завтрак		370/455	13,01	13,75	62,38	424	2,94	
2-ой завтрак	Кефир	150/180	5,40	16,0	7,20	67	1,26	№420 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	40/60	3,70	5,00	34,10	183	-	
Итого за 2-ой завтрак		190/240	6,55	7,41	48,46	274	1,17	
Обед	Щи зеленые	150/200	2,42	5,11	16,93	122	7,54	№74 Сборник рецептов блюд
	Картофель отварной	120/150	8,68	6,15	39	246,2	-	№336 Сборник рецептов блюд
	Котлета куриная рубленая с сыром	90/110	11,78	12,91	14,90	223	1,12	№324 Сборник рецептов блюд
	Салат из капусты	60/80	0,84	3,64	5,14	52,44	19,47	№21 Сборник рецептов блюд
	Компот из яблок	120/150	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№390 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	30/40	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,98	0,36	10,02	52	-	
Итого за обед		600/760	29,27	28,88	151,67	865,14	51,63	
Полдник	Ватрушка с творогом	60/80	9,22	5,48	29,18	202	0,04	№441 Сборник рецептов блюд
	Салат из моркови	60/80	0,75	0,06	6,99	31,4	2,89	№42 Сборник рецептов блюд
	Какао с молоком	180/200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№416 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий апельсин	100/100	0,90	0,20	23,07	98	60	№389 Сборник рецептов блюд
Итого за полдник		400/460	14,54	8,93	75,06	438,4	64,36	
Итого за день			63,37	58,97	337,57	2001,5	117,68	

Прием	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150/200	4,9	31,26	4,9	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	0,04	0,04	3,93	156	0,10	№2 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	10,20	0,02	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
Итого за завтрак		385/450	7,2	45,39	4,96	4,96	45,39	384,0	2,93	
2-ой завтрак	Сок	150/180	0,90	18,18	-	-	18,18	76	3,60	№418 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	40/60	3,70	34,10	5,00	5,00	34,10	183	-	
Итого за 2-ой завтрак		190/240	4,60	52,28	5,00	5,00	52,28	259	3,60	
Обед	Суп с клецками	150/200	2,42	16,93	5,11	5,11	16,93	122	7,54	№119 Сборник рецептов блюд
	Пюре картофельное	120/150	8,68	39	6,15	6,15	39	246,2	-	№339 Сборник рецептов блюд
	Рыба тушеная с овощами	60/80	11,78	14,90	12,91	12,91	14,90	223	1,12	№261 Сборник рецептов блюд
	Салат из помидоров и огурцов	60/80	0,75	6,99	0,06	0,06	6,99	31,4	2,89	№15 Сборник рецептов блюд
Итого за обед	Кисель из смородины	180/200	0,16	24,3	0,07	0,07	24,3	98	22	№396 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	30/40	3,3	16,7	0,6	0,6	16,7	87	-	
Итого за обед		560/760	29,07	38,17	38,17	128,84	859,6	33,55		
Полдник	Запеканка рисовая	60/80	9,22	29,18	5,48	5,48	29,18	202	0,04	№202 Сборник рецептов блюд
	Хлеб пшеничный	20/30	1,98	10,02	0,36	0,36	10,02	52	-	
	Салат из моркови	60/80	0,75	6,99	0,06	0,06	6,99	31,4	2,89	№42 Сборник рецептов блюд
	Какао с молоком	180/200	3,67	15,82	3,19	3,19	15,82	107	1,43	№416 Сборник рецептов блюд
Итого за полдник	Фрукт свежий яблоко	100/100	0,90	23,07	0,20	0,20	23,07	98	60	№386 Сборник рецептов блюд
Итого за день		400/460	14,54	75,06	8,93	75,06	438,4	64,36		
			63,37	337,57	58,97	337,57	2001,5	120,1		

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	150/200	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептов блюд
		40/55	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3 Сборник рецептов блюд
		180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
Итого за завтрак	Кефир	385/450	7,2	4,96	45,39	384,0	2,93	
2-ой завтрак	Кондитерское изделие	150/180	5,40	16,0	7,20	67	1,26	№420 Сборник рецептов блюд
		40/60	3,70	5,00	34,10	183	-	
Итого за 2-ой завтрак	Суп с фасолью	190/240	6,55	7,41	48,46	274	1,26	
Обед	Жаркое по домашнему	150/200	5,49	5,27	16,32	134,8	5,8	№87 Сборник рецептов блюд
		120/150	10,86	10,86	19,4	243,9	4,1	№292 Сборник рецептов блюд
		60/80	11,78	12,91	14,90	223	1,12	№261 Сборник рецептов блюд
		60/80	0,75	0,06	6,99	31,4	2,89	№17 Сборник рецептов блюд
		180/200	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№394 Сборник рецептов блюд
Итого за обед	Хлеб ржаной	30/40	3,3	0,6	16,7	87	-	
		20/30	1,98	0,36	10,02	52	-	
		620/760	34,43	30,17	104,43	854,6	37,41	
		120/150	9,22	5,48	29,18	202	5,6	№244 Сборник рецептов блюд
		20/30	3,70	5,00	34,10	183	-	
Полдник	Кофейный напиток	180/200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№414 Сборник рецептов блюд
		100/100	0,90	0,20	23,07	98	60	№386 Сборник рецептов блюд
		400/460	14,54	8,93	75,06	438,4	64,36	
Итого за полдник	Фрукт свежий апельсин	400/460	14,54	8,93	75,06	438,4	64,36	
Итого за день			63,37	58,97	337,57	2001,5	105,96	

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150/200	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
Итого за завтрак	Завтрак	385/450	7,2	4,96	45,39	384,0	2,83	
2-ой завтрак	Сок	150/180	0,90	-	18,18	76	3,60	№418 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	40/60	3,70	5,00	34,10	183	-	
Итого за 2-ой завтрак	Завтрак	190/240	4,60	5,00	52,28	259	3,60	
Обед	Суп с макаронами	150/200	5,49	5,27	16,32	134,8	5,8	№87 Сборник рецептов блюд
	Каша пшеничная	120/150	10,86	10,86	19,4	243,9	4,1	№292 Сборник рецептов блюд
	Гуляш из отварного мяса	120/160	11,78	12,91	14,90	223	1,12	№261 Сборник рецептов блюд
	Салат из помидоров и огурцов	60/80	0,75	0,06	6,99	31,4	2,89	№15 Сборник рецептов блюд
	Компот из компотной смеси	180/200	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№394 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	30/40	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,98	0,36	10,02	52	-	
Итого за обед	Обед	680/780	34,43	30,17	104,43	854,6	37,41	
Полдник	Булочка веснушка	120/150	9,22	5,48	29,18	202	5,6	№244 Сборник рецептов блюд
	Салат из кукурузы	20/30	3,70	5,00	34,10	183	-	
	ряженка	150/180	5,40	16,0	7,20	67	1,26	№420 Сборник рецептов блюд
Итого за полдник	Полдник	400/460	14,54	8,93	75,06	438,4	64,36	
Итого за день	Итого за день		63,37	49,06	277,16	1936	108,2	

Неделя 2

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
350автрак	Каша молочная пшенная	150/200	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептов блюд
		50	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 Сборник рецептов блюд
		180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
Итого за завтрак	Чай с лимоном	385/450	7,2	4,96	45,39	384,0	2,83	
2-ой завтрак	Йогурт	150/180	0,90	-	18,18	76	3,60	№440 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	40/60	3,70	5,00	34,10	183	-	
Итого за 2-ой завтрак		190/240	4,60	5,00	52,28	259	3,60	
Обед	Борщ с капустой	150/200	1,82	4,9	12,74	102,5	10,28	№63 Сборник рецептов блюд
	Макароны отварные	120/150	5,68	4,36	27,25	171	-	№219 Сборник рецептов блюд
	Котлета рыбная	60/80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	№271 Сборник рецептов блюд
	Салат из капусты	60/80	0,84	3,05	5,4	52,44	19,47	№21 Сборник рецептов блюд
	Компот из сухофруктов	180/200	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№394 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	30/40	3,3	0,6	16,7	87	-	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20/30	1,98	0,36	10,02	52	-	
		680/780	34,43	30,17	104,43	854,6	37,41	
	Пудинг из творога	120/150	9,22	5,48	29,18	202	5,6	№244 Сборник рецептов блюд
	Яблоко печеное	60/80	3,70	5,00	34,10	183	-	
Итого за полдник	Молоко кипяченое	150/180	5,40	16,0	7,20	67	1,26	№420 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий банан	100/100	0,90	0,20	23,07	98	60	№386 Сборник рецептов блюд
		400/460	14,54	8,93	75,06	438,4	64,36	
Итого за день		63,37	49,06	277,16	1936	108,2		

Прием	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150/200	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
Итого за завтрак		385/450	7,2	4,96	45,39	384,0	2,83	
2-ой завтрак	кисель	150/180	0,90	-	18,18	76	3,60	№440 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	40/60	3,70	5,00	34,10	183	-	
Итого за 2-ой завтрак		190/240	4,60	5,00	52,28	259	3,60	
Обед	Суп с крупой	150/200	1,82	4,9	12,74	102,5	10,28	№63 Сборник рецептов блюд
	Рагу овощное	120/150	5,68	4,36	27,25	171	-	№219 Сборник рецептов блюд
	Тефтели мясная	60/80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	№271 Сборник рецептов блюд
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60/80	0,84	3,05	5,4	52,44	19,47	№21 Сборник рецептов блюд
	Компот	180/200	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№394 Сборник рецептов блюд
	сухофруктов	30/40	3,3	0,6	16,7	87	-	
Итого за обед	Хлеб ржаной	20/30	1,98	0,36	10,02	52	-	
	Хлеб пшеничный	680/780	34,43	30,17	104,43	854,6	37,41	
	Омлет	120/150	9,22	5,48	29,18	202	5,6	№244 Сборник рецептов блюд
Полдник	Кабачки тушеные	60/80	3,70	5,00	34,10	183	-	
	Кофейный напиток	150/180	5,40	16,0	7,20	67	1,26	№420 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий яблоко	100/100	0,90	0,20	23,07	98	60	№386 Сборник рецептов блюд
Итого за полдник		400/460	14,54	8,93	75,06	438,4	64,36	
Итого за день			63,37	56,32	277,16	208,69	115,23	