

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ
детский сад № 39 п. Пионерский
Е.О. Германчук

**Примерное циклическое меню для воспитанников
МДОБУ детского сада № 39 п. Пионерский средних возвратных групп от 1 года до 3 лет
(10,5 часовым пребыванием)**

День: 1

Неделя: первая

Сезон: весенне-летнее

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организаций / Под ред. М.П. Могильного и В.Аю Тутельяна-М.: ДеЛи плюс, 2019г

Прием пищи	Наименование блюда, гр	Выход блюд, гр	Выход блюд, гр	Пищевые вещества, гр			Энерг. ценность (ккал)	Вита мин С, мг	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом сливочным (хлеб пшеничный)	50	35\15	3,06	9,43	18,27	170	0	1, ДеЛи плюс, 2016. -104с
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	200/5	3,09	4,07	32,09	177	0	182, ДеЛи плюс, 2016. -198с.
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,033	411, ДеЛи плюс, 2016. - 326 с.
	Всего:	450,00		6,22	13,52	61,46	391,40	0,03	
2-й завтрак	Печенье	50,00	50,00	3,75	9,9	37,2	208,5	0	ПВ
	Всего:	50,00		3,75	9,9	37,2	208,5	0	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50,00	50,00	0,40	0,05	0,85	5,00	1,75	70, ДеЛи плюс, 2016.
	Суп из овощей гороховый	200,00	200,00	1,09	5,52	12,22	92,40	12,56	143,
	Жаркое по-домашнему	200	200	25,0	15,8	19,89	240,8	8,09	292, ДеЛи плюс, 2016. - 267 с.
	Напиток из плодов шиповника	200,00	200,00	0,67	0,27	20,70	87,70	10,00	417, ДеЛи плюс, 2016. - 329 с., 417
	Хлеб ржаной	25	25	1,65	0,3	8,35	43,75	0	ПВ
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	ПВ
	Всего:	695,00		30,40	22,22	71,67	516,95	32,40	
	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,02	11,1	44,4	0,033	411, ДеЛи плюс, 2016. - 326 с.
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200,00	200,00	13,6	24,5	20,08	375,13	0,42	245/481, ДеЛи плюс, 2016. -239 с.
	Хлеб пшеничный	15	15	1,18	0,15	7,21	35,5	0	ПВ
	Хлеб ржаной	25	25	1,65	0,3	8,35	43,75	0	ПВ
	Всего:	440,00	440,00	16,49	24,97	46,74	498,78	0,453	
	Итого за первый день:	1645,00		56,86	70,61	217,0	1615,63	32,88	


 ТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОБУ
 детский сад № 39 Пионерский
 Е.О. Германчук

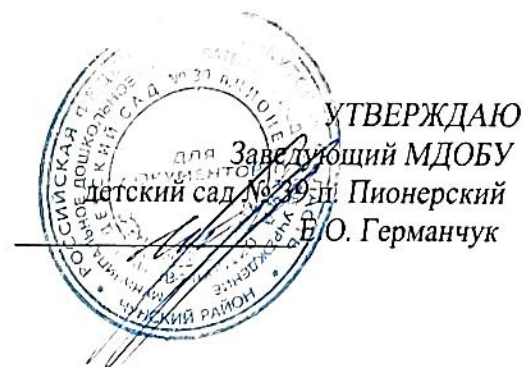
День: 2

Неделя: первая

Сезон: весенне-летнее

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.Аю Тутельяна-М.: ДеЛи плюс, 2019г

Прием пищи	Наименование блюда, гр	Выход блюд, гр	Выход блюд, гр	Пищевые вещества, гр			Энерг ценност ь (ккал)	Витамин С, мг
				Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с сыром (хлеб пшеничный)	60	40\5\15	6,68	8,45	19,39	180	0,11
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	200	4,39	4,2	28,3	169	0
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34
	Всего:	440		13,72	14,44	66,52	451	0,45
	Чай без сахара	180,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2-й Завтрак	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	50	3,75	9,9	37,2	208,5	0
	Всего:	230,00		3,75	9,90	37,20	208,50	0,00
Обед	Салат из моркови с курагой	50	50	0,73	0,05	7,1	32,1	2,28
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03
	Тефтели из говядины с рисом с соусом сметанным	70,00	70\60	7,90	8,91	13,30	164,60	5,96
	Пюре картофельное (гарнир)	130	130	2,65	4,16	17,7	118,7	15,7
	Кисель из кураги	180	180	0,8	0,05	25,73	106,5	0,44
	Хлеб пшеничный	15	15	1,18	0,15	7,21	35,5	0
	Хлеб ржаной	25	25	1,65	0,3	8,35	43,75	0
	Всего:	670		16,59	17,71	92,66	597,75	30,41
Уплотнённый полдник	Пирог печеный с повидлом	150	150	7,14	7,36	19,48	181,29	0,39
	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	9,64	5,5	42,56	276,73	2,44
	Чай с лимоном	180	180	2,67	2,34	14,31	98	1,2
	Всего:	365	0	12,31	13,29	49,16	389,03	11,43
	Итого за второй день:	1705		46,37	55,34	245,54	1646,28	42,29



День: 3

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.Аю Тутельяна-М.: ДеЛи плюс, 2019г

Прием пищи	Наименование блюда, гр	Выход блюдо, гр	Выход блюдо, гр	Пищевые вещества, гр			ккал	Витамины С, мг
				Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с повидлом (хлеб пшеничный)	55	30\5\20	2,4	8,37	27,83	156	0,1
	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	150\6	9,46	15,46	3,75	264,9	0,49
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	8,26	35,4	0
	Чай с сахаром	200	200	0,066	0,022	11,1	44,4	0,033
	Всего:	425		13,25	24,092	50,94	500,7	0,623
2-й завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные "Сливовый"	180	180	0,54	0,18	27,36	113	7,2
	Всего:	180		0,54	0,18	27,36	113	7,2
Обед	Овощи натуральные соленные (помидоры)	50	50	0,55	0,05	1,75	12,37	5,7
	Суп картофельный с клецками с мясом курицы	200	200/20/12	4,39	4,73	9,71	99	4,6
	Котлеты рубленые из курицы с маслом сливочным	80	80/5	12,68	16,77	13,53	256	0,67
	Каша гречневая рассыпчатая	130,00	130,00	7,45	5,27	33,48	211,40	0,00
	Компот из сушеных плодов (смесь сухофруктов)	180	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	8,26	35,4	0
	Всего:	660		26,79	27,08	91,72	716,17	11,33
Уплотнённый полдник	Вермишель с маслом с сыром	150	150	7,15	7,36	19,48	181,29	0,39
	Хлеб пшеничный	15	15	1,18	0,15	7,21	35,5	0
	Чай с молоком	180	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Всего:	285	0	6,12	6,02	67,1	341,6	2,83
	Итого за третий день:	1550		46,7	53,372	237,12	1671,47	21,983

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ
детский сад № 39 г. Понерский
Е.О. Германчук

День: 4

Неделя: первая

Сезон: весенне-летнее

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.Аю Тутельяна-М.: ДеЛи плюс, 2019г

Прием пищи	Наименование блюда, гр	Выход блюд, гр	Выход блюд, гр	Пищевые вещества, гр			(ккал)	Витамины С, мг
				Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с маслом сливочным (хлеб пшеничный)	50	35\15	3,06	9,43	18,27	170	0
	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	200/5	5,67	5,28	32,55	191	0
	Чай с молоком	180	180	2,67	2,34	14,31	98	1,2
	Всего:	430		11,4	17,05	65,13	459	1,2
2-й Завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные "Абрикосовый"	200	200	1	0	25,4	105,55	8
	Всего:	200		1	0	25,4	105,55	8
Обед	Салат овощной «Винегрет»	50	50	0,68	2,6	4,28	43,3	6
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	200/20	5,31	4,14	12,35	108	8,96
	Биточки рубленые из говядины	70	70	10,41	7,85	10,45	154	0
	Жаркое домашнему	200	200	25,0	15,8	19,89	240,8	8,09
	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	200	0,44	0,022	27,76	113,3	0,39
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	8,26	35,4	0
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Всего:	690		21,82	24,852	84,53	645,16	22,51
Уплотнённый полдник	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200	200	27,3	22,4	48,66	360	0,5
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржаной	25	25	1,65	0,3	8,35	43,75	0
	Чай без сахара	180,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие (апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	37,1	30
	Всего:	525	0	31,43	23,1	74,77	488,15	30,5
	Итого за четвертый день:	1845		65,65	65,002	249,83	1697,86	62,21



День: 5

Неделя: первая

Сезон: весенне-летнее

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.Аю Тутельяна-М.: ДеЛи плюс, 2019г

Прием пищи	Наименование блюда, гр	Выход блюд, гр	Выход блюд, гр	Пищевые вещества, гр			(ккал)	Витамин С, мг
				Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с сыром (хлеб пшеничный)	60	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	200/5/5	3,18	3,89	26,38	153	0
	Какао с молоком	200	200	4,07	3,54	17,5	118,8	1,58
	Всего:	460		13,93	15,88	63,27	451,8	1,69
2-й Завтрак	Чай без сахара	180,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кондитерские изделия (пряник)	50	50	2,95	2,35	37,5	183,3	0,00
	Всего:	230	230	2,95	2,35	37,5	183,3	0
Обед	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50,00	50,00	0,40	0,05	0,85	5,00	1,75
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	200/4	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77
	Котлеты рубленные из филе кур с маслом сливочным	80	80/5	12,68	16,77	13,53	256	0,14
	Макаронные изделия отварные	130	130	4,78	3,9	22,9	145,6	0
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	8,26	35,4	0
	Всего:	680		22,29	25,21	83,48	644,9	18,21
Уплотнённый полдник	Рыба, запеченная с картофелем	150	150	7,12	8,68	14,75	183,75	4,2
	Чай с сахаром	200	200	0,066	0,022	11,1	44,4	0,033
	Хлеб ржаной	25	25	1,65	0,3	8,35	43,75	0
	Хлеб пшеничный	15	15	1,18	0,15	7,21	35,5	0
	Всего:	390	0	10,016	9,152	41,41	307,4	4,233
	Итого за пятый день:	1760		49,186	52,592	225,66	1587,4	24,133



День: 6

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летнее

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.Аю Тутельяна-М.: ДеЛи плюс, 2019г

Прием пищи	Наименование блюда, гр	Выход блюд, гр	Выход блюд, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с повидлом (хлеб пшеничный)	55	30\5\20	2,4	8,37	27,83	156	0,1
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0
	Чай с молоком без сахара	180	180	2,4	1,2	11,8	78,5	0
	Всего:	435		9,19	13,77	67,93	403,5	0,1
2-й Завтрак	Печенье	50	50	3,75	9,9	37,2	208,5	0
	Всего:	50		3,75	9,9	37,2	208,5	0
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	50	50	1,44	3,09	4,01	49,65	4,65
	Борщ с капустой и картофелем	200	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23
	Котлеты рыбные любительские с соусом сметанным	80	80/30	11,96	5,4	10,8	138,23	3,16
	Картофельное пюре	130	130	2,65	4,16	17,7	118,7	15,7
	Кисель из кураги	180	180	0,8	0,05	25,73	106,5	0,44
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	71	0
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	8,26	35,4	0
	Всего:	690		21,99	17,17	91,18	601,48	32,18
Уплотнённый полдник	Макароны, запеченные с сыром	150	150\5	7,08	7	29,5	203,1	0,025
	Какао на молоке	180	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Хлеб ржаной	25	25	1,65	0,3	8,35	43,75	0
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Всего:	375		13,98	10,69	63,33	401,15	1,455
	Итого за шестой день:	1550		48,91	51,53	259,64	1614,63	33,735

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ
детский сад № 39 п. Пионерский
Е.О. Германчук

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летнее

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.Аю Тутельяна-М.: ДеЛи плюс, 2019г

Прием пищи	Наименование блюда, гр	Выход блюдо, гр	Выход блюдо, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с маслом сливочным (хлеб пшеничный)	50	35\15	3,06	9,43	18,27	170	0
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	200/5	5,67	5,28	32,55	191	0
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,16	2,67	15,95	101,1	1,3
	Всего:	450		11,89	17,38	66,77	462,1	1,3
2-й Завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные "яблочный"	200	200	1	0	20,2	84,4	4
	Всего:	200		1	0	20,2	84,4	4
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	50	0,7	2,54	4,5	43,7	16,22
	Суп-лапша по домашнему на курином бульоне	200	200/10	1,74	5,56	9,62	77,6	7,34
	Плов с курицей	200	200	2,15	15,09	32,42	396	0,33
	Компот из сушеных плодов (смесь сухофруктов)	200	200	0,44	0,022	27,76	113,3	0,4
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	8,26	35,4	0
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Всего:	690,00	490,00	7,93	23,65	92,22	713,30	24,29
Уплотнённый полдник	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,022	11,33	45,55	3,14
	Омлет с маслом с кукурузой	160	160	8,51	14,2	5,00	141,00	0,15
	Хлеб ржаной	25	25	1,65	0,3	8,35	43,75	0
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Всего:	405		11,87	14,722	34,34	277,6	3,29
	Итого за седьмой день:	1745		32,69	55,752	213,53	1537,74	32,88

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ
детский сад № 39 п. Пионерский
Е.О. Германчук

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летнее

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.Аю Тутельяна-М.: ДеЛи плюс, 2019г

Прием пищи	Наименование блюда, гр	Выход блюд, гр	Выход блюд, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг
				Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с повидлом	60	40\5\15	6,68	8,45	19,39	180	0,11
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0
	Чай с молоком	200	200	2,96	2,6	15,9	108,8	1,3
	Всего:	460		15,85	16,33	63,19	472,8	1,41
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	50	3,75	9,9	37,2	208,5	0
2-й Завтрак	Чай без сахара	180,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:	230	0	3,75	9,9	37,2	208,5	0
Обед	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50,00	50,00	0,40	0,05	0,85	5,00	1,75
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной	200	200/5	1,85	5,2	13,75	89,6	7,8
	Жаркое по-домашнему	200	200	25,01	15,88	19,8	240,8	8,09
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб пшеничный	15	15	1,18	0,15	7,21	35,5	0
	Хлеб ржаной	45	40	12,07	0,54	15,03	78,75	0,00
	Всего:	690		40,91	21,84	81,63	551,65	18
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная	180	180	20,06	16,14	36,5	382	0,29
	Чай без сахара	180,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Всего:	380	380	21,64	16,34	46,16	429,3	0,29
	Итого за восьмой день:	1760		82,15	64,41	228,18	1662,25	19,7

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ
детский сад № 39 п. Пионерский
Е.О. Германчук

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.Аю Тутельяна-М.: ДеЛи плюс, 2019г

Прием пищи	Наименование блюда, гр	Выход блюдо, гр	Выход блюдо, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с кукурузной крупой	200	200	4,97	5,1	17,77	131,8	0,91
	Какао с молоком	200	200	4,07	3,54	17,5	118,8	1,58
	Бутерброды с маслом сливочным (хлеб пшеничный)	50	35\15	3,06	9,43	18,27	170	0
	Всего:	450		12,1	18,07	53,54	420,6	2,49
2-й Завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные "Абрикосовый"	200	200	1	0	25,4	105,55	8
	Всего:	200		1	0	25,4	105,55	8
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	50	50	1,49	2,59	3	37,62	5,5
	Суп «Борщ домашний с капустой и картошкой»	200	200	1,76	4,04	9,56	82	0,4
	Кура отварная	80	80	15,08	13,6	0	193,6	0
	Капуста тушеная	150	150	3,12	5,55	14,37	120	24,98
	Напиток из плодов шиповника	200,00	200,00	0,67	0,27	20,70	87,70	10,00
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	8,26	35,4	0
	Хлеб пшеничный	15	15	1,18	0,15	7,21	35,5	0
	Всего:	715		24,62	26,44	63,1	591,82	40,88
Уплотнённый полдник	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	11,3	45,55	3,14
	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	9,64	5,5	42,56	276,73	2,44
	Выпечка «Шоколадный кекс»	150	150	7,14	7,36	19,48	181,29	0,39
	Всего:	395		13	5,82	71,87	413,33	5,58
	Итого за девятый день:	1760		50,72	50,33	213,91	1531,13	56,95

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.Аю Тутельяна-М.: ДеЛи плюс, 2019г

Прием пищи	Наименование блюда, гр	Выход блюд, гр	Выход блюд, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной (Геркулес) крупы	200	200/5	5,39	6,38	27,13	187	0
	Чай с сахаром	200	200	0,066	0,022	11,1	44,4	0,033
	Бутерброды с повидлом (хлеб пшеничный)	55	30\5\20	2,4	8,37	27,83	156	0,1
	Всего:	455		7,856	14,772	66,06	387,4	0,133
2-й Завтрак	Пряник	50	50	3	2,4	37,5	183	0
	Всего:	50		3	2,4	37,5	183	0
Обед	Овощи натуральные соленные (помидоры)	50	50	0,55	0,05	1,75	12,37	5,7
	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом курицы	200	200/12	7,1	6,26	13,06	137	4,65
	Котлеты из говядины	70	70	10,41	7,85	10,45	154	0
	Картофельное пюре	130	130	2,65	4,16	17,7	118,7	15,7
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	8,26	35,4	0
	Всего:	670		23,75	18,9	82,37	592,57	27,6
Уплотнённый полдник	Чай с сахаром	200	200	0,066	0,022	11,1	44,4	0,033
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Салат из зеленого горошка консер.	50	500	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6
	Хлеб ржаной	25	25	1,65	0,3	8,35	43,75	0
	Макароны отварные	150	200	12,26	17,78	30,24	290,56	0,17
	Всего:	445	445	17,346	21,412	63,1	215,17	6,803
	Итого за десятый день:	1570		51,952	57,484	249,03	1378,14	34,536