

Утверждаю
ИП ХАРИТОНОВА Е.Г.

Директор

МП



Харитонova Е.Г./

Согласовано

АНОО ДО "КОНФЕТНОЕ ДЕРЕВО"

Директор

Николаева С.И. /



МЕНЮ

Примерное циклическое десятидневное меню для питания детей

Возрастная категория: Ясли, сад

Сезон:осень-зима

Основание:

Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-584с.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. М.: ДеЛи принт, 2008 - Тутельян В.А., Скурихин И.М.



МЕНЮ

1 день

Ясли

Ясли		Прием пищи, наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА											
Завтрак											
КАША "ДРУЖБА"		150	4,7	7,5	20,1	168,0	190	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		7	0,0	5,8	0,1	52,4		2012			
БАТОН		20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008			
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2	0,1	13,5	54,0	430	2008			
Итого за прием пищи:		357	6,3	14,0	44,0	326,8					
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,5	0,1	9,9	43,0	442	2008			
Итого за прием пищи:		100	0,5	0,1	9,9	43,0					
Обед											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ		40	1,1	2,4	3,1	38,4		2012			
СУП КУРИНЫЙ		150	2,2	3,5	10,2	80,7	86	2012			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		110	3,3	3,7	14,9	106,1	414	2012			
ГУЛЯШ МЯСНОЙ		80	12,6	12,7	2,5	174,4	259	2008			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0					
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008			
Итого за прием пищи:		570	22,1	22,6	61,2	536,6					
Полдник											
БУЛОЧКА С ВИШНЕЙ		50	2,6	3,6	23,4	121,8	437				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150	0,3	0,2	20,5	86,9	372	2012			
Итого за прием пищи:		200	2,9	3,8	43,9	208,7					
Ужин											
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		160	13,6	17,5	14,0	268,2	309	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180/15/5	0,3	0,1	13,2	53,9	431	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0					
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008			
Итого за прием пищи:		400	16,8	17,9	46,1	412,6					
Всего за день:			48,6	58,4	205,1	1 527,7					

СОГЛАСОВАНО
АНОО ДО "КОНФЕТНОЕ ДЕРЕВО"
/ /

МЕНЮ

1 день

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА							
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	26,7	223,4	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4		2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54,0	430	2008
Итого за прием пищи:	417	8,7	16,8	55,7	408,4		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50	1,4	3,0	3,9	48,0		2012
СУП КУРИНЫЙ	180	2,3	4,0	11,5	91,2	86	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	3,9	4,4	17,7	125,2	414	2012
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	12,6	12,7	2,5	174,4	259	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
Итого за прием пищи:	670	23,9	24,5	73,2	607,3		
Полдник							
БУЛОЧКА С ВИШНЕЙ	50	2,6	3,6	23,4	121,8	437	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	27,3	115,8	372	2012
Итого за прием пищи:	250	3,1	3,9	50,7	237,6		
Ужин							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,0	21,7	17,3	334,5	309	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/5	0,3	0,1	13,2	53,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
Итого за прием пищи:	450	20,9	22,2	54,3	501,8		
Всего за день:		57,1	67,5	243,8	1 798,1		



МЕНЮ

2 день

Ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА							
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,5	6,0	20,1	152,3	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3		2012
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2012
Итого за прием пищи:	365	11,8	16,6	45,4	379,3		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
САЛАТ ЛЕТНИЙ	40	0,5	0,0	4,4	20,8	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,1	4,9	5,4	78,6	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,7	10,4	26,6	230,4	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	2012
Итого за прием пищи:	540	14,4	15,7	71,5	488,0		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	5,1	6,5	60,3	321,2		2008
РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60,0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	9,6	8,0	66,6	381,2		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17,8	12,5	17,1	255,5	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,6	4,0	32,0	351	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	12,8	51,3	430	2008
Итого за прием пищи:	400	21,5	14,5	52,8	429,3		
Всего за день:		57,7	54,8	246,1	1 724,8		

СОГЛАСОВАНО
АНОО ДО "КОНФЕТНОЕ ДЕРЕВО"
/_____/

МЕНЮ

2 день

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА							
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,6	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3		2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2012
Итого за прием пищи:	425	14,0	18,9	57,1	455,8		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
САЛАТ ЛЕТНИЙ	50	0,6	0,0	5,6	26,0	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,6	5,9	6,4	94,5	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	9,7	12,8	33,3	288,0	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0,1	19,4	81,1	375	2012
Итого за прием пищи:	680	17,9	19,2	88,3	602,3		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	5,1	6,5	60,3	321,2		2008
РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	79,8	435	2008
Итого за прием пищи:	250	11,1	8,5	68,7	401,0		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	20,5	14,3	19,7	294,6	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	52,8	351	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	12,8	51,3	430	2008
Итого за прием пищи:	450	25,2	17,2	63,0	512,1		
Всего за день:		68,6	64,2	286,9	2 018,2		