Рацион: детсад

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГОБУ Владивостокская КШ iv вида
_____ Е.Б. Никифорова

Примерное десятидневное цикличное меню

Возраст: 3-7 лет

Сезон: лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Затрак								
	Каша молочная из пшена и риса	200	4	7	21	169	1,3	182
	Бутерброд с сыром	45	5	7	14	138	0,08	3
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	109	9,3	414
Итого за Затрак			13	18	51	416	10,68	
2й завтрак								
	Фрукты свежие	160	1	1	16	75	16	386
Итого за 2й завтрак			1	1	16	75	16	
Обед								
	Салат летний	60	1	3	4	49	10,1	16
	Борщ со свеклой со сметаной на мясном бульоне	250/5	2	4	14	103	15,37	64
	Гуляш из отварного мяса	50/50	16	17	5	237	2,9	293
	каша гречневая рассыпчатая	100	5	4	23	148		330
	компот из смеси сухофруктов	200			18	74		394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91		
Итого за Обед			28	28	84	701	28,37	
Полдник								
	печенье	50	10	6	33	170	28	
	Кефир	200	6	5	8	126	1,2	420
Итого за Полдник			16	11	41	296	29,2	
Ужин								
	Тефтеля рыбная	80/30	13	6	9	145	3,22	261
	пюре картофельное	120	3	5	18	125	20,892	339
	чай с сахаром и лимоном	200\7			15	64	2,9	412
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114		
Итого за Ужин			20	11	65	447	27,012	
Итого за день			77	69	256	1935	111,262	
День 2								
Затрак								
	Сырники из творога	150	30	16	18	344	0,75	245
	соус сметанный	50	1	2	3	33	0,05	372
	Бутерброд с маслом	40	3	8	14	139		1
	Какао с молоком	200	3	3	19	116	2,22	416
Итого за Затрак			36	30	53	632	3,02	
2й завтрак								
	Сок фруктовый	200	1		20	92	4	418
Итого за 2й завтрак			1		20	92	4	
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1	3	3	45	13,75	14
	суп из овощей на курином бульоне со сметаной	250\5	2	4	10	87	27,47	99
	плов из птицы	190	23	22	38	446	3,67	321
	Компот из кураги	200	1		18	76	0,48	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91		
Итого за Обед			30	30	88	744	45,37	
Полдник								
	Булочка с изюмом	50	4	4	29	169		456
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	2,6	419
Итого за Полдник			10	11	38	289	2,6	
Ужин								
	запеканка картофельная с мясопродуктами	200	13	9	31	256	35,926	308
	Кисель из повидла	200			24	95	0,36	401
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114		
Итого за Ужин			18	10	78	466	36,286	
Итого за день			95	81	277	2222	91,276	

День 3								
Затрак								
	Омлет с морковью	130	8	11	5	157	2,158	231
	Бутерброд с маслом	40	3	5	16	119		1
	чай с молоком	200	3	3	14	97	1,3	413
Итого за Затрак			14	19	35	372	3,458	
2й завтрак								
	Фрукты свежие	160	1	1	16	75	16	386
Итого за 2й завтрак			1	1	16	75	16	
Обед								
	Салат из морской капусты	60	1	2	4	42	3,25	ТТК
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250/10/10	9	12	24	181	20,27	82
	рыба, тушенная в томате с овощами	80	14	6	2	123	2,37	261
	каша рисовая рассыпчатая	100	2	3	26	145		330
	Компот из изюма	200			19	76		394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91		
Итого за Обед			31	23	92	709	25,93	
Полдник								
	Булочка с сыром	50	5	5	29	184	0,04	ТТК
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	2,6	419
Итого за Полдник			11	12	38	304	2,64	
Ужин								
	Лапшевник с творогом	150	15	10	29	269	0,315	225
	соус сметанный сладкий	50	1	2	5	37	0,04	ттк
	чай с сахаром	200			15	61	0,1	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114		
Итого за Ужин			20	12	72	482	0,455	
Итого за день			77	67	253	1941	48,483	
День 4								
Затрак								
	каша пшенная на молоке	200	6	8	30	218	1,3	199
	Бутерброд с сыром	45	5	7	14	138	0,08	3
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	109	9,3	414
Итого за Затрак			15	18	60	465	10,68	
2й завтрак								
	Сок фруктовый	200	1		20	92	4	418
Итого за 2й завтрак			1		20	92	4	
Обед								
	Салат из свежих огурцов	60	1	5	2	55	5,8	13
	суп картофельный с клёцками с мясом	250/25\10	8	9	17	179	13,74	91
	Котлеты мясные	80	13	11	9	183	0,8	299
	капуста тушеная	100	3	7	11	121	51,9	354
	компот из свежих яблок	200			19	79	4	390
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91		
Итого за Обед			28	32	76	707	76,24	
Полдник								
	печенье	50	10	6	33	170	28	
	Ряженка	200	6	5	8	126	1,2	420
Итого за Полдник			16	11	41	296	29,2	
Ужин								
	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	14	13	28	284	32,42	319
	чай с сахаром и лимоном	200\7			15	64	2,9	412
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114		
Итого за Ужин			19	14	66	462	35,32	
Итого за день			78	75	263	2022	155,44	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае" * г.Владивосток *
Для документов

День 5								
Затрак								
	каша манная на молоке	200	6	8	31	217	1,3	199
	Бутерброд с маслом	40	3	8	14	139		1
	Какао с молоком	200	3	3	19	116	2,22	416
Итого за Затрак			12	19	63	473	3,52	
2й завтрак								
	Фрукты свежие	160	1	1	16	75	16	386
Итого за 2й завтрак			1	1	16	75	16	
Обед								
	Салат из свежих овощей с яблоками	60	1	3	3	45	7,5	18
	Борщ с капустой с картофелем с мясом со сметаной	250/10\5	6	6	17	156	46,6	68
	Оладьи из печени	70	14	6	9	148	23,1	282
	Соус молочный(для подачи к блюду)	50	1	3	3	47	0,16	368
	каша пшеничная рассыпчатая	100	5	4	26	162		330
	компот из смеси сухофруктов	200			18	74		394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91		
Итого за Обед			30	24	95	723	77,38	
Полдник								
	ватрушка с повидлом	50	4	4	33	182	0,42	441
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	2,6	419
Итого за Полдник			9	11	42	302	3,02	
Ужин								
	Рыба, припущенная в молоке	80	10	4	2	88	1,91	
	картофель отварной	120	2	4	20	126	24	336
	Чай с повидлом	200			11	43	0,46	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114		
Итого за Ужин			17	9	55	371	26,37	
Итого за день			68	64	271	1945	126,29	
День 6								
Затрак								
	каша овсяная "геркулесовая" на молоке	200	7	9	28	221	1,3	199
	Бутерброд с сыром	45	5	7	14	138	0,08	3
	чай с молоком	200	3	3	14	97	1,3	413
Итого за Затрак			15	19	56	455	2,68	
2й завтрак								
	Сок фруктовый	200	1		20	92	4	418
Итого за 2й завтрак			1		20	92	4	
Обед								
	салат из моркови с яблоком	60	1	3	4	48	3,35	41
	суп картофельный с крупой рисовой со свежей рыбой	250	5	6	14	134	11,6	86
	Жаркое	200	16	5	25	209	32,02	292
	Компот из кураги	200	1		18	76	0,48	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91		
Итого за Обед			26	16	79	558	47,45	
Полдник								
	печенье	50	10	6	33	170	28	
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	2,6	419
Итого за Полдник			16	12	42	290	30,6	
Ужин								
	капуста тушенная с сосиской	200	8	18	18	264	82,9	тк
	чай с сахаром	200			15	61	0,1	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114		
Итого за Ужин			12	18	56	440	83	
Итого за день			71	65	253	1835	167,73	

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае» г.Владивосток
Для документов

День 7

Затрак								
	пудинг из творога с изюмом	100	16	11	24	264	0,66	249
	соус молочный сладкий	30		1	4	30	0,072	369
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	109	9,3	414
	Бутерброд с маслом	40	3	8	14	139		1
Итого за Затрак			23	24	58	542	10,032	
2й завтрак								
	Фрукты свежие	160	1	1	16	75	16	386
Итого за 2й завтрак			1	1	16	75	16	
Обед								
	огурец свежий	60			2	8	6	71
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	6	7	12	133	49,42	77
	печень, тушеная в соусе	50/50	14	10	6	170	25,35	261
	макаронные изделия отварные	100	4	4	24	143		335
	Компот из изюма	200			19	76		394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91		
Итого за Обед			28	21	80	621	80,77	
Полдник								
	пирожки печенные с яблочным фаршем	50	3	3	30	156	2	440
	Кефир	200	6	5	8	126	1,2	420
Итого за Полдник			9	8	38	282	3,2	
Ужин								
	Запеканка овощная	200	7	5	32	206	49,02	169
	чай с сахаром и лимоном	200\7			15	64	2,9	412
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114		
Итого за Ужин			11	6	70	384	51,92	
Итого за день			71	59	262	1903	161,922	

День 8

Затрак								
	омлет с колбасными изделиями	100/35	11	16	3	200	0,28	229
	Бутерброд с сыром	45	5	7	14	138	0,08	3
	Какао с молоком	200	3	3	19	116	2,22	416
Итого за Затрак			20	26	36	454	2,58	
2й завтрак								
	Сок фруктовый	200	1		20	92	4	418
Итого за 2й завтрак			1		20	92	4	
Обед								
	помидор свежий	60	1		2	14	15	71
	суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	250\10	5	5	18	144	16,8	88
	Тефтеля мясная	80/50	12	12	10	198	2,06	303
	Пюре из бобовых	130	15	5	31	227		306
	компот из свежих яблок	200			19	79	4	390
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91		
Итого за Обед			36	24	98	753	37,85	
Полдник								
	Булочка домашняя	60	5	4	36	198		452
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	2,6	419
Итого за Полдник			10	11	45	318	2,6	
Ужин								
	рыба, запеченная в молочном ссоусе	90	13	5	6	121	0,24	268
	пюре картофельное	110	2	4	16	115	19,151	339
	Кисель фруктовый	200			22	90	0,8	400
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114		
Итого за Ужин			20	10	67	439	20,191	
Итого за день			86	71	266	2056	67,221	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае" * г.Владивосток * Для документов

День 9								
Затрак								
	каша пшенная на молоке	200	6	8	30	220	1,3	199
	Бутерброд с сыром	45	5	7	14	138	0,08	3
	чай с молоком	200	3	3	14	97	1,3	413
Итого за Затрак			14	18	58	454	2,68	
2й завтрак								
	Фрукты свежие	170	1	1	17	80	17	386
Итого за 2й завтрак			1	1	17	80	17	
Обед								
	Салат витаминный 2 вариант	60	1	3	5	55	17,7	49
	суп картофельный с морской капустой со сметаной на курином бульоне	250	2	5	10	93	9,72	ТТК
	Птица, тушеная в соусе с овощами	175	12	11	24	249	28,368	319
	компот из смеси сухофруктов	200			18	74		394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91		
Итого за Обед			20	20	75	562	55,788	
Полдник								
	печенье	50	10	6	33	170	28	
	Ряженка	200	6	5	8	126	1,2	420
Итого за Полдник			16	11	41	296	29,2	
Ужин								
	Вареники ленивые	150	24	12	21	288	0,59	244
	соус сметанный	50	1	2	3	33	0,05	372
	чай с сахаром	200			15	61	0,1	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114		
Итого за Ужин			29	14	62	496	0,74	
Итого за день			80	64	252	1889	105,408	
День 10								
Затрак								
	Каша из смеси круп с яблоками	200	7	8	30	220	2,02	194
	Бутерброд с маслом	40	3	8	14	139		1
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	109	9,3	414
Итого за Затрак			13	20	60	469	11,32	
2й завтрак								
	Сок фруктовый	200	1		20	92	4	389
Итого за 2й завтрак			1		20	92	4	
Обед								
	салат из белокочанной капусты	60	1	3	6	54	21,9	21
	суп картофельный с бобовыми с мясом	250\10	12	7	26	208	13,45	87
	Котлета рыбная	80	14	6	7	141	1,59	271
	Соус молочный(для подачи к блюду)	50	1	3	3	47	0,16	368
	картофель отварной	100	2	4	15	104	17,41	336
	Компот из кураги	200	1		18	76	0,48	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91		
Итого за Обед			34	23	93	721	54,99	
Полдник								
	ватрушка с повидлом	50	4	4	33	182	0,42	441
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	2,6	419
Итого за Полдник			9	11	42	302	3,02	
Ужин								
	Макароны, запеченные с яйцом	200	9	8	41	274	0,16	222
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114		
	чай с сахаром и лимоном	200\7			15	64	2,9	411
Итого за Ужин			14	9	79	452	3,06	
Итого за день			72	63	294	2036	76,39	
Итого за период			775	677	2646	19785	1111,422	
Среднее значение за период			1	1	3,9	75	4,194	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,6	30,8	53,5			

Литература:

1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

2. Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организац/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015.-640 с.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии Приморского края» г.Владивосток
Для документов