

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая

МКДОУ ДС №32 "Аленький цветочек"

г. Челябинск, ул. Ястребцева



" 09.07.2021 г. 2021 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием

МКДОУ ДС № 32 "Аленький цветочек"

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			Масса порции (г)	Б	Ж		У	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Неделя 1												
1 день												
Завтрак												
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	96	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	200	7,33	7,87	27,88	210,67	0,08	0,07	1,96	184,4	1,79
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	253	Кофейный напиток	200	2	2	16	103	0,023	0,023	1,1	121	0,023
сб. рецептур и блюд под ред. Монахова	158	Бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,7	16,5	123,1	0,049	0,031	0	8,9	0,43
Итого за завтрак				11,63	15,57	60,38	436,77	0,152	0,124	3,06	314,3	2,243
Завтрак 2												
сб. Уральский рег. центр питания 2012 г.	532	Сок яблочный	120	0,06	58,5	0,12	0,0113	2,4	9,6	0,24		
Итого за завтрак 2				0,060	58,500	0,120	0,011	2,400	9,600	0,240	0,000	0,000
Обед												
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	348	Огурец свежий порционно	60	0,48	0	1,8	5,4	0,014	0,027	6	13,8	0,52
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	36	Суп гороховый с картофелем на мясокостном бульоне	200	4,3	3,9	17,51	120	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	152	Гуляш из мяса говядины с овощами	80	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18
сб. рецептур блюд Здобных, 2005	688	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,1	7,5	28,5	202,5	0,06	0,02	0	12	0,75

241	Комопот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	
123	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,1	0,06			13,3	0,29	
Итого за обед			18,86	19,45	86,77	648,8	0,344	0,127	12,03	120,47	2,78	
Полдник												
236	Запеканка из творога с рисом	150	18,5	10,8	11,97	219,5	0,045	0,267	0,21	134,01	0,74	
517	Кисель	200	0,45	0	17,2	112,50	0,020	0	10,3	21	0	
122	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	14,25	82,20	0,120	0,9	0,06	37,50	1,05	
Итого за полдник			22,16	12,15	43,42	414,2	0,185	1,167	10,57	192,51	1,79	
Итого за день			52,710	105,670	190,690	1499,781	3,081	11,018	25,900	627,280	6,813	

2 день

Завтрак												
93	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяныит "Геркулес" с маслом	200	6,35	8,51	21,86	187	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82	
248	Какао с молоком	200	1,33	1,44	14,44	100	0,034	0,034	1,3	121,9	0,024	
158	Бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,7	16,5	123,1	0,049	0,031	0	8,9	0,43	
3	Сыр	15	3,6	4,42	0,0045	54,45	0,006	0,045	0,1	150	0,06	
Итого за завтрак			13,58	20,07	52,8045	464,55	0,219	0,15	3,35	469,75	1,334	

Завтрак 2

368	Банан	125	2,08	0,69	29,1	137,9	0,05	0,07	13,8	11,1	0,8
Итого за завтрак 2			2,080	0,690	29,100	137,900	0,050	0,070	13,800	11,100	0,800

Обед

111	Салат из зеленого горошка	60	3	0,12	4,98	33	0,2	0,11	66	15,6	0,42
170	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200	2,65	2,92	14,31	95,29	0,06	0,07	11,38	60,87	1,33
174	Тефтели из мяса говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,04	0,04	0,79	4,59	0,23
206	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,05	5,2	18,06	142	0,13	0,1	17,95	46,18	1,06
241	Комопот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
123	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,1	0,06	0	0	13,3	0,29
Итого за обед			20,66	18,18	81,15	576,89	0,49	0,32	96,52	189,68	3,34

Полдник

454	Пирог с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8	0,08	0,04	0,03	15,52	1,08
-----	------------------	----	-----	------	-------	-------	------	------	------	-------	------

180	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
	7,93	25,21	70,35	527,4	0,146	0,913	0,96	192,3	1,41
Итого за полдник	44,250	64,150	233,405	1706,740	0,905	1,453	114,63	862,830	6,884

3 день

Завтрак												
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	88	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	253	Кофейный напиток	200	2	2	16	103	0,023	0,023	1,1	121	0,023
сб. рег. центр и бл. под ред. Мопильного	158	Бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,7	16,5	123,1	0,049	0,031	0	8,9	0,43
Итого за завтрак				10,51	15,17	57,59	418,1	0,152	0,114	3,05	312,52	0,763

Завтрак 2												
сб. Уральский рег. центр питания г. Пермь 2012 г.	532	Сок персиковый	120	0,036	0	20,6	85,44	0,01	0,006	12	15,6	0
				0,036	0	20,6	85,44	0,01	0,006	12	15,6	0
Обед												
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	347	Помидор свежий порционно	60	0,36	0	2,56	11,4	0,036	0,01	11,2	21,4	0,84
сб. рег. центр и бл. под ред. Мопильного	233	Лапша куриная	200	5,52	8,36	20,35	80,34	0,06	0,04	4,3	42,3	1,26
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	200	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	0,05	0,03	18,3	83,07	1
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	179	Курица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106	0,04	0,03	1,5	10,41	0,83
сб. Уральский рег. центр питания 2012 г.	123	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,1	0,06	0	0	13,3	0,29
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	241	Комопот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
Итого за обед				19,3	23,8	72,12	463,34	0,246	0,11	35,7	219,62	4,23

Полдник												
сб. Уральский рег. центр питания 2012 г.	602	Вафли	60	2,3	18,36	37,4	325,2	0,026	0,013	0	4,8	0,36
сб. Уральский рег. центр питания 2012 г.	122	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	14,25	82,20	0,120	0,9	0,06	37,50	1,05
Сб. мет. рг.ком. по орг. пнт. детей и подростков в учрежд. образования 2008.	348	Йогурт (порционно)	115	2,42	5,5	18,7	120	0	0	0,9	150	0
Итого за полдник				7,93	25,21	70,35	527,4	0,146	0,913	0,96	192,3	1,41
Итого за день				37,776	64,18	220,66	1494,28	0,554	1,143	51,71	740,04	6,403

4 день

Завтрак												
сб. рег. центр бл. для предприятия Злобнов, 2005	236	Запеканка из творога со стуженым мо.	200	37,25	25,7	47,9	574,02	0,12	0,62	1,1	294	1,38

263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
158	Бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,7	16,5	123,1	0,049	0,031	0	8,9	0,43
Итого за завтрак			39,55	31,4	76,38	740,12	0,169	0,651	1,1	303,25	1,87

Завтрак 2

Обед											
33	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	200	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
417	Овощное рагу	200	20,1	26,8	22,3	256,3	0,02	0,1	2,6	48	5
	Витаминизированный напиток	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	0	0
123	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,1	0,06	0	0	13,3	0,29
Итого за обед			25,88	32,05	70,75	518,51	0,47	0,5	29,17	85,07	6,15

Полдник

289	Ватрушка	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,09	0,1	0,3	55,05	0,46
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
368	Груша	120	0,5	0,4	14,3	63,8	0,04	0,04	6,9	26,4	3,2
Итого за полдник			6,1	4,7	50,76	289,1	0,13	0,14	7,2	81,8	3,72
Итого за день			71,5	68,2	197,9	1547,7	0,8	1,3	37,5	470,1	11,7

5 день

Завтрак											
96	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,01	8,09	28,39	213	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
253	Кофейный напиток	200	2	2	16	103	0,023	0,023	1,1	121	0,023
158	Бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,7	16,5	123,1	0,049	0,031	0	8,9	0,43
Итого за завтрак			11,31	15,79	60,89	439,1	0,212	0,074	3,05	315,24	1,223

Завтрак 2

532	Сок абрикосовый	120	0,036	0	20,6	85,44	0,01	0,06	12	15,6	0
Итого за завтрак 2			0,036	0	20,6	85,44	0,01	0,06	12	15,6	0

Обед

33	Салат "Свеколка"	60	0,48	5,067	4,913	69,289	0,02	0,005	3,2	20,52	0,538
77	Суп картофельный на куринокожном бульоне	200	6,4	4,5	11,6	84,1	0,16	0,005	9	18,3	0,8
424	Рис отварной	150	3,7	6,1	29	229	0	0	0	5	0,5
134	Рыбная котлета	80	7,8	4,35	28,3	114	0,06	0,09	0,42	44,1	0,88

134	Рыбная котлета	80	7,8	4,35	28,3	114	0,06	0,09	0,42	44,1	0,88
241	Комонат из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
123	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,1	0,06	0	0	13,3	0,29
Итого за обед			21,36	20,467	110,303	652,489	0,3	0,1	13,02	150,36	3,018
Полдник											
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
122	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	14,25	82,20	0,120	0,9	0,06	37,50	1,05
368	Яблоко	125	0,48	0,5	11,8	55	0,04	0,03	12,5	20,00	2,75
Итого за полдник			8,79	6,43	38,29	243,2	0,19	1,11	12,56	79,85	4,86
Итого за день			41,496	42,687	230,083	1420,229	0,712	1,344	40,63	561,05	9,101

6 день											
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,5	7,4	26,08	192	0,06	0,04	1,9	180,2	0,3
253	Кофейный напиток	200	2	2	16	103	0,023	0,023	1,1	121	0,023
158	Бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,7	16,5	123,1	0,049	0,031	0	8,9	0,43
Итого за завтрак			9,8	15,1	58,58	418,1	0,132	0,094	3	310,1	0,753

Завтрак 2											
532	Сок персиковый	120	0,036	0	20,6	85,44	0,01	0,006	12	15,6	0
Итого за завтрак 2			0,04	0,00	20,60	85,44	0,01	0,01	12,00	15,60	0,00

Обед											
56	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
117	Творожная запеканка со сметаной	160	28,67	24,3	28,5	446	0,2	0,2	0,54	256	1,3
263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
123	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,1	0,06	0	0	13,3	0,29
Итого за обед			34,12	29,55	60,04	649,59	0,31	0,23	16,08	307,13	2,33
251	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,2	5,7	7,2	106,2	0,078	0,065	1,53	24,19	0,56
263	Хлеб пшеничный	30	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
368	Банан	125	2,08	0,69	29,1	137,9	0,05	0,07	13,8	11,1	0,8

7,28	6,39	48,28	287,1	0,138	0,138	15,33	35,64	1,41
81,24	51,04	187,50	1440,23	0,58	0,47	46,41	668,47	4,50

7 день

Завтрак

об. Уральский рег. центр питания 2004 г	91	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,44	7,53	25,38	192	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95
об. Уральский рег. центр питания 2004 г	253	Кофейный напиток	200	2	2	16	103	0,023	0,023	1,1	121	0,023
центр и бл. под ред. Молчанова, 2012	158	Бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,7	16,5	123,1	0,049	0,031	0	8,9	0,43
об. рег. центр и бл. под ред. Молчанова, 2012	7	Сыр	15	3,6	4,42	0,0045	54,45	0,006	0,045	0,1	150	0,06
Итого за завтрак				14,34	19,65	57,8845	472,55	0,188	0,149	3,15	466,48	1,463

Завтрак 2

Обед												
ор-ч рац. пит. В ДОО	56	Салат из свежей капусты	60	1,36	3,06	3,76	48	0,024	0,032	36	38,4	0,48
ор-ч рац. пит. В ДОО	68	Суп Свекольник	200	1,92	6,33	10,05	104,12	0,12	0,1	12,35	60,2	1,3
об. Уральский рег. центр питания 2004 г	153	Жаркое по Домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97
об. Уральский рег. центр питания 2004 г	241	Комопот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
об. Уральский рег. центр питания 2012 г	123	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,1	0,06	0	0	13,3	0,29
Итого за обед				13,76	15,14	64,96	535,49	0,334	0,162	56,92	220,08	3,05

Полдник

об. рег. центр и бл. под ред. Молчанова, 2012	209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
об. Уральский рег. центр питания 2004 г	263	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
об. Уральский рег. центр питания 2012 г	122	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	14,25	82,20	0,120	0,9	0,06	37,50	1,05
об. рег. центр бл. под ред. Молчанова, 2011 г	368	Яблоко	125	0,48	0,5	11,8	55	0,04	0,03	12,5	20,00	2,75
Итого за полдник				8,79	6,43	38,29	243,2	0,19	1,11	12,56	79,85	4,86
Итого за день				36,89	41,22	161,13	1251,24	0,71	1,42	72,63	766,41	9,37

8 день

Завтрак

об. Уральский рег. центр питания 2004 г	93	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" с маслом сливочным	200	6,35	8,51	21,86	187	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
об. Уральский рег. центр питания 2004 г	248	Какао с молоком	200	1,33	1,44	14,44	100	0,034	0,034	1,3	121,9	0,024
	158	Бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,7	16,5	123,1	0,049	0,031	0	8,9	0,43

сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	5,32	Сов. перловый	120	0,036	0	20,6	85,44	0,01	0,006	12	15,6	0
сб. рецептур и блод под ред. Мопильного				0,036	0,000	20,600	85,440	0,010	0,006	12,000	15,600	0,000
Обед												

сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	33	Салат из зеленого горошка	60	3	0,12	4,98	33	0,2	0,11	66	15,6	0,42
сб. рецептур и блод под ред. Мопильного	200	Суп рыбный	200	4,29	4,86	13,97	132,86	0,12	0,07	10,36	16,76	1
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	151	Ленивые голубцы	200	16,4	12,7	11,97	227,5	0,08	0,11	24,9	67,7	1,6
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	241	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
сб. Уральский рег. центр питания 2012 г.	123	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,1	0,06	0	0	13,3	0,29
Итого за обед				26,67	18,13	67,41	549,46	0,46	0,29	101,66	162,5	3,32

Полдник

сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	314	Ватрушка	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,09	0,1	0,3	55,05	0,46
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	255	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
сб. рецептур блод. для питания детей в ДОО	368	Груша	125	0,48	0,36	12,36	55,2	0,04	0,04	6	22,8	2,76
Итого за полдник				11,88	9,66	46,44	345,5	0,21	0,44	8,9	317,85	3,42
Итого за день				48,566	43,440	187,250	1390,500	0,893	0,841	125,81	815,700	8,014

9 день

сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	88	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	253	Кофейный напиток	200	2	2	16	103	0,023	0,023	1,1	121	0,023
сб. рецептур и блод под ред. Мопильного	158	Бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,7	16,5	123,1	0,049	0,031	0	8,9	0,43
сб. рецептур и блод под ред. Мопильного, 2012	209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
Итого за завтрак				15,61	19,77	57,89	481,1	0,182	0,294	3,05	334,52	1,763

Завтрак 2

Обед												
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	348	Огурец порционно	60	0,48	0	1,8	5,4	0,014	0,027	4	13,8	0,652
сб. рецептур и блод под ред. Мопильного, 2012	38	Суп овощной	200	6,45	5,16	21,92	148,87	0,21	0,08	6,05	35,62	1,29
сб. рецептур и блод под ред. Мопильного, 2012	186	Греча отварная	150	4,5	6,4	21,9	263	0,06	0,07	0	24,93	2,4
сб. рецептур и блод под ред. Мопильного	255	печень по-строгановски	80	11,52	4,61	2,84	97,2	0,08	0,8	0,41	22,48	3,69
сб. рецептур и блод под ред. Мопильного		Витаминизированный напиток	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	0	0

сб. Уральский рег. центр питания г. Пермь, 2012 г.	38	2,3	0,43	12,69	66,1	0,06	0	0	13,3	0,39
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	24,97	16,62	78,35	655,17	0,71	1,29	26,46	96,33	7,67	
Полдник										
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	50	2,3	18,36	37,4	325,2	0,026	0,013	0	4,8	0,36
сб. рецептурный блок для питания детей в ДОО	180	5,2	5,7	7,2	106,2	0,078	0,065	1,53	24,19	0,56
сб. рецептурный блок для питания детей в ДОО	125	0,75	0,17	19	80	0,04	0,03	50	30	0,31
Итого за день		41,330	36,560	155,240	1216,270	0,932	1,614	79,51	460,850	9,743

10 день

Завтрак										
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	99	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	24,8	1,33	1,44	14,44	100	0,034	0,034	1,3	121,9	0,024
сб. рецептурный блок для Мотельного, 2012	30/6	2,3	5,7	16,5	123,1	0,049	0,031	0	8,9	0,43
сб. рецептурный блок для Мотельного, 2012	7	3,6	4,42	0,0045	54,45	0,006	0,045	0,1	150	0,06
Итого за завтрак		13,87	19,15	59,0745	481,55	0,209	0,19	3,35	479,26	1,064

Завтрак 2

сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	532	0,312	0	7,6	34,2	0,01	0,025	2,5	12,5	0,12
Итого за завтрак 2										

Обед

сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	347	0,36	0	2,52	11,4	0,036	0,01	11,2	21,4	0,84
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	44	5,85	5,81	19,99	155	0,08	0,14	1	188	0,36
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	206	3,05	5,2	18,06	142	0,13	0,1	17,95	46,18	1,06
сб. Уральский рег. центр питания, Пермь, 2012 г.	354	7,57	3,97	3,52	80,03	0,056	0,056	3,45	30,86	0,59
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	241	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01
сб. Уральский рег. центр питания 2012 г.	123	2,5	0,45	12,69	66,1	0,06	0	0	13,3	0,29
Итого за обед		19,45	15,43	78,06	533,13	0,326	0,296	22,8	327,48	2,31

Полдник

сб. Уральский рег. центр питания 2012 г.	122	5,05	9,63	33,52	177,70	0,090	0,04	0,27	30,75	0,44
сб. Уральский рег. центр питания 2004 г.	263	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06
сб. рецептурный блок для питания детей в ДОО	368	2,08	0,69	29,1	137,9	0,05	0,07	13,8	11,1	0,8
Итого за полдник		7,13	10,32	74,6	358,6	0,14	0,11	14,07	42,2	1,3

