

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
«Целинный д/с
«Теремок»


(Тарасенко Т.А.)

Приказ № 71/1 30.08.2019

МЕНЮ

МБДОУ «Целинный детский сад «Теремок» Целинного района Алтайского края
с режимом работы 10,5 часов

Возрастная категория: 1.5 лет до 3 лет, от 3 лет до 7 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Номер технологической карты
		Б	Ж	У			
Первый день							
1 ЗАВТРАК							
Каша молочная «Дружба» с маслом	150 200	3.54/4.70	6.54/8.11	19.76/27.68	117.37/173.16	0.8	№168
Кофейный напиток	150 200	2.6/3.8	2.6/3.8	10.4/15.2	60.84/97.84	5.68	№130
Хлеб с маслом	50 5/5	2.33 0,05/0,05	0.19 3.9/3.9	9.32 0,05/0,05	98.5 35,5/35,5		№1
ИТОГО:		8.52/10.85	13.23/16	39,53/52.85	312.25/405	6.48	
2 ЗАВТРАК							
Сок яблочный	150 200	0.5/1	0	20.1/48.2	42.6/84.67	4	№399
ИТОГО:				16.8/22.4	75/90	4	
ОБЕД							
Горошек зел. отварной	45\60	3.1	0.2	6.5	40	10	№4
Суп фасолевый с мясом говядины	150 250	3.7/4.9	2.55/3.4	5.45/7.26	63.2/90.9	3.39	№ 47
Котлета из говядины в томатном соусе	60/80 1	4.60/6.50	9.6/10.8	25.1/35.08	110.8/154.4	2.2	№101
Перловый гарнир	120/150	4.84/6.05	5.78/7.23	32.74/41.18	136.41/220.51	0.45	№10/4
Кисель ягодный брикет. +С	150/200	0.78/1.04 2.99	0	20.22/26.96 11.96	80.53/107.44	15	№9/10
Хлеб	60		0.23		120.2		
ИТОГО:		14.67/18.68	16.1/19.11	69.16/89.3	483.85/606.84	31.04	
ПОЛДНИК							
Печень тушеная в сметане	60/80	9.44/12.58	3.8/5,07	1.44/1.94	75,37/100,5	0.52	№105
Картоф. пюре с маслом	120/150	2,6/3,25	3,74/4,68	6,43/8,04	99,12/123,9	2.09	№58
Чай с сахаром	150 200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	№136
Хлеб	30	1.49	0,12	5,98	60,1		
ИТОГО:		14.43/18.52	8.56/11.07	23.6/28.96	271.55/333.78	7.61	
ИТОГО		37.57/47.73	33.99/42.28	149.04/193.96	1067.65/1345.65	49.13	
Второй день							

1 ЗАВТРАК							
Кулеш молочный вермишелевый с маслом	150 200	3.95/5.6	5.75/8	15.48/20.	110.28/157.04	0.9	№35
Какао с молоком	150 200	2.6/3.8	2.6/4.8	10.4/15.20	60.84/97.84	1	№120
Хлеб	40						
с маслом	5	24.33	6.49	9.37	182		
с сыром	10					0.53	№1
итого:		30.88/33.73	14.84/19.29	35.20/44.57	299.12/436.88	2.43	
2 ЗАВТРАК							б/н
Сок абрикосовый	150 200	0.5/1	0	16.8/22.4	64/86	4	
итого:				16.8/22.4	64/86	4	
ОБЕД							
Морковь отв. порц.	123\180	1.31\2.62	2.59/5.18	5.18/49.3	49,3/98.6	7.38	№320
Щи с мясом гов. со сметаной	150(250	1.26/1.68	1.01/1.34	5.54/7.38	36.99/49.32	18.87	№32
Гуляш мясной в молочном соусе	60 80	3.89/5.18	5.65/7.54	1.63/2.17	88.54/118.06	0.36	№95
Гречневый гарнир	120 150	5.84/7.55	7.23/8.05	32.94/41.18	176.4/220.51	0	№67
Компот из с/ф +С	150 200	0.78/1.04	0	20.22/26.96	80.53/107.44	0,8	№126
Хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		
итого:		14.76/18.4	14.12/17.16	72.29/89.65	502.66/615.53	27.41	
ПОЛДНИК							
Пудинг творожный со сгущенным молоком	180/250	22.97/31.9	16/22.22	20.73/24.87	154.29/195.15	0,5	№83
Чай с сахаром	150/200	2.6/3.8	2.6/3.8	10.4/15.2	60.84/97.84	5	№136
итого:		25.57/35.7	18.6/26.02	31.13/40.7	215.13/292.99	5.5	
ИТОГО:		83.71100.78	47.56/62.47	138.62/197.32	1080.91/1431.4	39.34	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

1 ЗАВТРАК							
Каша молочная ячневая с маслом	150 200	4.07/5.76	7.81/9.42	19.40/27.86	118.71/174.4	0.9	№66 № 130
Коф. напиток	150 200	2.65/3.2	2.8/3.4	11.2/13.6	67.37/89.82	5.68	
Хлеб	50	2.33	0.19	9.32	98.5		
с маслом	5	0.05	3,9	0,05	35,5		№1
итого:		9.1/11.34	14,7/17	39.97/50.83	320.08/398.76	6.58	
2 ЗАВТРАК							
яблоко	100 200	0.4/0.8	0	10.66/14.21	45/90	4	б/н
итого:		0.4/0.8		10.66/14.21	45/90	4	
ОБЕД							
Кукуруза конс.отвар.	45/60	2.6	1.8	4.7	45	0	№245
Суп – картоф с фрик. из фарша гов.	150 250	2.40/3.20	3.85/5.13	14.14/18.86	100.67/134.22	4.48	№83
Суфле из фарша отварной говядины	60 80	5.54/7.72	10.74/14.32	22.16/30.88	141.96/189.28	0	№138
Гороховое пюре	120 150	4.67/5.84	3.28/4.11	12.08/15.11	99.34/124.17	0	№161
Кисель ягод + вит. С	150 200	0	0	14.7/19.6	60/80	15	№9/10
Хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		
итого:		15.6/19.75	18.1/23.79	75.04/96.41	522.17/647.87	19.48	
ПОЛДНИК							
Капуста тушеная с мясом говядины	180 250 60/80	4,39/5,85 10.47/13.97	4.39/5.86 12.19/16.26	5.6/7.47	13.88/18.51 156.39/208.5	2.18	№274
Чай с сахаром	150 200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	№136
Хлеб	30	1.99	0.12	5.98	55.1		
итого:		17.75/23.01	17.6/23.32	21.33/26.45	262.33/276.29	7.18	
ИТОГО:		42.85/54.9	54.5/64.02	147/187.85	1149.08/1412.95	37.24	

Четвертый день							
1 ЗАВТРАК							
Каша манная на молоке с маслом	150 200	6.5/8.66	8.16/10.88	33.15/44.20	235.8/314.4	1	№189
Какао с молоком	150 200	2.65/3.2	4.8/6.4	11.2/13.6	67.37/89.82	1	№120
Хлеб с маслом	50 5/5	2.33 0.05	0.19 3.9	9.32 0.05	98.5 35.5		№1
итого:		10.72/13.51	10.25/13.59	40.23/50.54	306.73/407.11	2	
2 ЗАВТРАК			0.2			2	№399ж
Сок виноградный	100 200	0.3		16.3	68		
итого:		0.1/0.2		2.5/3.75	23.14/34.71	2	
ОБЕД							
Капуста морск. конс. отварная	45/60	0.9	0.2	0	5.4	2	б\н
Борщ с мясом говядины	150 250	4.5/9.9	3.5/7.2	7.5/13.72	100/160	15.6	№62
Биточки мясные в молочном соусе	60 80	3.26/4.35	8.4/11.2	9.15/12.2	113.6/157.6	12 0.5	№16
Пшеничный гарнир	120 150	6.84/8.55	5.78/7.23	22.94/31.18	86.41/150.51	18.3	№417
Компот из с\ф + витамин С	150 200	0	0	14.7/19.6	60/80	0.8	№126
Хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		
итого:		14.56/17.85	16.8/21.87	63.41/82.71	481.73/643.67	47.2	
ПОЛДНИК							
Вареники ленивые из творога с маслом	180 250 5	5.74/7.97 0.05	16.15/22.43 3.9	18.2/25.28 0.05	132.04/207 35.5	0.4	№125
Чай с сахаром	150 200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	№136
итого:		8.39/11.17	20.95/28.83 -	29.4/38.88	199.41/296.82	5.4	
ИТОГО:		33.77/42.73	46.23/61.92	135.5/175.8	1011.01/1382.3	56.6	

Пятый день

1ЗАВТРАК							
Каша молочная овсяная с маслом	150 200	3.24/4.32	1.92 2.9	0.30 0.44	126.79/152.94	0	№308
Кофейный напиток	150 200	2.6/3.8	2.6/3.8	16.47/21.96	60.84/97.84	5.68	№130
Хлеб с маслом и сыром	50 5 10/15	2.33 0.05 2.2/3.3	0.19 3.9 2.4/3.6	22.59 0.05 0	98.5 35.4 32/48	0,53	№1
итого:		10.87/14.25	14.91/19.25	58.81/70.05	342.69/452.68	6.21	
2 ЗАВТРАК							
груша	150 200	0.2	0.1	4.1	18.8	2	б/н
итого:				15.75/20.1	75/90	2	
ОБЕД							
Свекла отварная порц.	123/180	1.31	2.59	5.18	49.3	4	№320
Суп крестьянский с мясом говядины со сметаной	150 250	2.42	1.62	13.2	92.08	7.08	№39
Рыбные тефтели в томатном соусе	60 80	6.98/9.30	2.68/3.57	4.82/6.43	70/93.34	2.88	№92 №119
Макаронны отварные	120 150	4.68/5.85	4.92/6.15	25/31.26	165.9/207.38	0	№205
Кисель ягод + вит С	150 200	0.78/1.04	0	20.22/26.96	80.53/107.44	15	№9/10
Хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		
итого:		14.24/23.84	10.11/13.7	69.63/86.79	491.25/601.19	18.96	
ПОЛДНИК							
Пироги с капустным фаршем печен в духовом шк.	150 160	2.9	12.48	12.3	170.5	44.4	№1/12 №850
Чай с сахаром	150 200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	№136
итого:		6.9/8.1	7.12/8.64	33.06/43.06	208.63/255.95	49.4	
ИТОГО:		32.08/46.19	32.14/41.59	177.25/220	1117.57/1399.82	76.57	
Шестой день							
1ЗАВТРАК							
Каша	150 200	4.07/5.42	6.81/9.08	19.40/25.86	118.70/174.94	18.03	№70

молочная пшеница с маслом	150 200	2.65/3.2	2.8/3.4	11.2/13.6	67.37/89.82	1	№120
Какао с молоком	50	2.33	0.19	9.32	98.5		№1
Хлеб с маслом	5	0.05	3.9	0.05	35.5		
итого:		9.05/10.95	9.8/12.67	39.92/48.78	284.57/363.26	19.03	
2 ЗАВТРАК							
Сок персиковый	100 200	0.3	0	16.5	68	6	б/н
итого:		0.88/1.77		0.11/0.22	32.77/65.55	6	
ОБЕД							
Зеленый горошек отвар.	45/60	3.1	2	6.5	40	10	№4
Суп-пюре с гречками с мясом говядины.	150 250	2.1/3.5	3.24/4.34	9.41/12.54	79.98/149.96	3.42	№99/115
Тефтели из говядины	60 80	6.37/8.49	8.1/10.8	25.1/33.46	126.74/168.98	1.2	№107
Капуста тушен. в молоке	120 150	4.44	4.24	14.76	116	33.28	№337
Компот из с/ф+ витамин С	150 200	0	0	14.7/19.6	60/80	0.8	№126
Хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		
итого:		13.97/18.3	15.31/20.05	67.6/85.6	496.04/643.04	54,68	
ПОЛДНИК							
Рыба тушен. в молочном соусе	60 80	10.13/13.51	4.27/5.7	4.77/6.36	119.7/159.6	2.88	№16
Рис отварной	150 180	4.86	7.16	48.92	279.6	0	№315
Чай с сахаром хлеб	150/200 30	0.9/1.2 1.45	0.9/1.2 0.12	9.75/13 5.98	36.96/49.28 60.1	5	№136
итого:		6.8/8.28	7.15/8.7	30.26/37.61	206.76/243.98	7.88	
ИТОГО:		30.7/39.23	32.26/41.4	137.8/172.2	1020.14/1315.83	87.59	

Седьмой день

1 ЗАВТРАК							
Каша кукурузная вязкая с масл.	150 200	3.07/4.09	6.44/8.58	19.4/25.86	118.71/174.94	1	№311
Кофейный напиток	150 200	2.6/3.8	2.6/3.8	10.4/13.86	60.84/97.84	5.68	№130
Хлеб с маслом и сыром	50 5 10 15	2.33 0.05 2.2/3.3	0.19 3.9 2.4 3.6	9.32 0.05 0	98.5 35.5 32/48	0,53	№1
итого:		10.25/13.57	15.53/20.07	39.17/49.09	345.55/454.78	7.21	
2 ЗАВТРАК							
Сок грушевый	150 200	0.4	0.3	11	45.5	16	б/н
итого:				16.8/22.4	75/90	16	
ОБЕД							
Морковь отварн.	120 180	1.31	2.59	5.18	49.3	3.69	№320
Рассольник с мясом говядины со сметаной	150 250	2.54/3.38	1.43/1.9	9.18/15.3	71.06/94.74	7	№34
Сосиска в томат. соусе	60 80	3.6/4.8	3.2/4.26	0.07/0.09	27/176	43	№99
Картофел. пюре	120 150	2.6/3.25	3.74/4.68	6.43/8.04	99.12/123.9	4	№58
Кисель ягод. + вит.С	150 200	0.78/1.04	0	20.22/26.96	80.53/107.44	15	№9/10
Хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		
итого:		14.58/18.05	8.14/10.50	53.51/69.42	498.1/622.5	72.69	
полдник							
Сырники творожные со сгущенным молоком	150 180	5.9/7.08	6.25/7.5	20.51/24.61	169.8/194.7	0.5	№85
Чай с сахаром	150 200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	№136
итого:		17.63/23.87	16.05/22.12	28.83/37	369.55/489.13	5.5	
Итого:		42.46/55.49	39.72/52.69	138.31/177.91	1228.82/1656.41	101.4	

Восьмой день							
1ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронами с маслом	150 200	3.45/4.6	6.25/8.33	15.48/20.64	110.28/157.04	0.9	№37
Какао с молоком	150 200	2.65/3.2	2.8/3.4	11.2/13.6	67.37/89.82	1	№120
Хлеб с маслом	50 5	2.33 0.05	0.19 3.9	9.32 0.05	98.5 35.5		№1
Итого:		8.48/10.35	10.14/15.82	36.05/43.61	311.66/380.86	1.9	
2ЗАВТРАК							
банан	100 100	1.5	0.5	21	95	10	№368г
итого:		0.4/0.8		14.21/28.42	45/90	10	
ОБЕД							
Свекла отвар порц	150/180	1.31	2.59	5.18	49.3	4	№320
Суп гороховый с мясом говядины	150 250	3.7/4.9	2.55/3.4	5.45/7.27	83.2/110.93	4.26	№37
Печень по - строгановски	60 80	6.64/8.85	3.47/4.62	2.13/2.84	72.9/97.21	1.0	№104
Перловый гарнир	120 150	4.84/6.05	5.78/7.23	32.94/41.18	136.41/220.51	0	№10/4
Компот из с/ф + вит С	150 200	0.78/1.04	0	2022/26.96	80.58/107.44	0.8	№126
Хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		
Итого:		18.95/23.83	12.03/15.48	72.70/90.21	493.29/656.29	10.06	
ПОЛДНИК							
Запеканка картофельная с отварным мясом говядины	180 250	15.28/21.22	15.03/20.8	13.1/18.02	272.49/379.85	8.9	№ 97
Сок персиковый	150 200	0,3	0	16.5	68	6	б/н
Хлеб	30	1.45	0.12	5.98	61		
Итого:		15.52/19.01	8.67/11.08	30.12/36.88	329.96/369.98	14.9	
ИТОГО:		43.35/53.82	30.84/42.38	153.08/199.05	1179.91/1496.5	36.86	

Девятый день

1ЗАВТРАК							
Каша молочная рисовая с маслом	150 200	3.53/5.04	6.47/8.62	20.49/27.32	119.5/179.34	0.9	№72
Кофейный напиток	150 200	2.6/3.8	2.6/3.8	10.4/13.38	60.84/97.84	5.68	№130
Хлеб	50	2.33	0.19	9.32	98.5		
с маслом	5	0.05	3.9	0.05	35.5		
и сыром	10\15	2.2\3.3	2.4\3.6	0	32/48	0,53	№1
Итого:		10.71/14.7	15.56/20.11	40.26/51	346.34/459.18	7.11	
2 ЗАВТРАК							
Сок абрикосовый	150 200	0.5	0	12.7	55	4	б/н
итого:				16.8/22.4	64/86	4	
ОБЕД							
Кукур. Конс.отв. .	45/60	2.6	1.8	4.7	45	4	№ 245
Суп – свекольник с мясом говядины со сметаной	150 250	2.31/3.85	1.31/2.18	4.06/6.76	103.31/172.18	9	№46
Рыба тушеная с овощами	60 80 120 150	10.13/13.51 2.5/3.12	4.27/5.69 3.38/4,23	4.77/6.36 9.62/12.03	119.7/139.6 101.04/133.1	4.88	№247
Кисель ягод брикет +С	150 200	0.78/1.04	0	20.22/26.96	80.58/107.44	15	№9/10
Хлеб	60	2.99	0.23	11.96	120.2		
итого:		18.71/24.51	9.19/12.33	50.63/64.07	524.83/672.52	32.88	
ПОЛДНИК							
Голубцы ленивые с отварным мясом говядины	180 250	7.31	7.32	9.34	133.21	23.14	№94
Чай с сахаром	150 200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	№136
итого:		6.6/8.04	7.4/9	30.9/38.38	213.35/260.95	28.14	
ИТОГО:		36.03/47.07	32.15/41.44	138.59/175.35	11148.5/1395.1	72.13	

Десятый день

1ЗАВТРАК							
Лапшевник с сыром	150/200	10.71/14.28	11.04/14.72	29.22/38.96	271.94/362.58	0.39	№78
Какао с молоком	150/200	9/12	2.30/3.06	9.75/13	13.96/49.28	1	№120
Хлеб	50	3.33	0.19	22.59	108.5		
с маслом	5	0.05	3.9	0.05	35.5		№1
Итого:		23.54/30.11	17.79/21.87	61.61/74.6	429.9/555.86	1.39	
2ЗАВТРАК							
апельсин	100/200	0.2	0.9	8.1	43	60	№ 145
итого:		0.9		12	47	60	
ОБЕД							
Капуста морская конс. отварн.	40/60	0.9	0.2	0	5.4	2	б/н
Уха из свежей рыбы с крупой	200/250	7/10.5	3.46/5.19	12.26/18.7	108/162	1.0	№170
Плов из промыш. фарша	120/160	9.56/11.96	11.33/14.16	18.64/23.30	201.67/252.09	0.2	№4/8
Чай с сахаром	150/200	0.9/1.2	0.9/1.2	9.75/13	36.96/49.28	5	№136
Хлеб	60	3.99	0.23	27.11	130.2		
Итого:		17.71/21.22	13.46/16.79	78.17/92.67	507.19/608.16	8.2	
ПОЛДНИК							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/250	5.7/6.8	6.5/7.8	21.15/25.38	176.39/211.67	0.5	№81
Компот из с\ф + вит С	150/200	0	0	20.22/26.96	80.58/107.44	0.8	№126
Итого:		8.3/10.6	9.1/11.6	31.55/38.76	237.23/309.51	1.2	
ИТОГО:		50.45/62.83	40.35/50.26	183.33/218.03	1221.32/1520.53	70.89	

Список литературы:

1. СанПиН 2.4.1.3049 – 13
2. Здоровая жизнь Громов В.И., Васильев Г.А. www.Bibliotekar.ru/605/24.htm
3. Детское питание. Центрполиграф.
4. Кулинарная книга диетолога www.sunduk.ru/receipts
5. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях.