

Организация питания

Циклическое двухнедельное меню

для организации питания детей в возрасте
от 1,5 до 8 лет с 12 часовым пребыванием в
дошкольной образовательной организации,
в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов питания

Иваново, 2022 год

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
1-я неделя					
День 1. Понедельник					
завтрак	каша манная молочная с маслом	150	200	141	177
	кофейный напиток на молоке	150	200	70	93
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	яйцо вареное 1/2	20	20	31,5	31,5
	масло сливочное	5	8	33,1	52,96
итого		355	468	343,4	444,86
2-й завтрак	сок	150	180	74	88,8
итого		150	180	74	88,8
обед	куриный бульон с гренками	150	200	6	8
	хлеб пшеничный	20	20	48,7	48,7
	плов с курицей	180	200	264	359
	кукуруза консерв.	40	50	36	45
	компот из кураги	160	180	84,75	113
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
итого		590	700	514,17	667,1
полдн ик	булочка	50	60	179	214,8
	Ряженка	150	200	76	101,3
итого		200	260	255	316,1
ужин	капуста тушеная со слив. маслом	180	210	144	165,9
	чай сладкий	190	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
итого		400	450	247,8	296,3
итого за 1 день		1695	2058	1434,37	1813,16

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
1-я неделя					
День 2. Вторник					
завтрак	омлет с маслом слив	130	155	224,77	268
	какао на молоке	150	200	89	118,67
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	горошек зеленый	30	50	11,52	19,2
	сыр российский	15	22	54	72
	масло сливочное	5	8	33,1	52,96
итого		360	475	480,19	621,23
2-й завтрак	апельсин	100	110	34	37,4
итого		100	110	34	37,4
обед	Рассольник с мясом и сметаной	150	200	62	83,2
	котлета мясная	60	70	132	154
	греча с маслом слив	100	150	162	243
	Салат из свежих огурцов	30	40	3,19	26,91
	компот курага, изюм	150	180	84,75	113
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
итого		530	690	535,65	713,51
полдн ик	печенье	40	50	170,8	213,5
	молоко	160	200	96	120
итого		200	250	266,8	333,5
ужин	пюре гороховое с маслом слив	180	210	174,55	229,1
	чай сладкий	190	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
итого		400	450	278,35	359,5
итого за 2день		1590	1975	1594,9 9	2065,1 4

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
1-я неделя					
День 3-й. Среда					
завтрак	запеканка творожная со смет. соусом	130	180	320,67	421,6
	соус сметанный	30	30	22,2	22,2
	чай с молоком сладкий	160	200	79	99
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	масло сливочное	5	8	33,1	52,96
итого		355	458	522,77	686,16
2-й завтрак	яблоки	100	110	47	51,7
итого		100	110	47	51,7
обед	борщ на м/кост б-не со смет	150	200	147	196
	жаркое по-домашнему с мясом	150	180	180	216
	компот из свежих яблок	150	200	73,2	97,6
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
итого		550	690	447,2	561,3
полдник	ватрушка с творогом	60	80	173	230
	кисель из варенья	150	200	67,05	89,4
итого		210	280	240,05	319,4
ужин	каша пшеничная мол. с маслом слив	180	210	153	202,65
	чай сладкий	190	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
итого		400	450	256,8	333,05
итого за 3день		1615	1988	1513,8 2	1951,6 1

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
1-я неделя					
День 4. Четверг					
завтрак	каша пшенная молочная	150	200	159	200
	какао на молоке	150	200	89	118,67
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	сыр российский	15	20	54	72
	масло сливочное	5	8	33,1	52,96
итого		350	468	402,9	534,03
2-й завтрак	яблоки	100	110	47	51,7
итого		100	110	47	51,7
обед	суп картофельный с зеленым горошком на м/к бульоне	180	200	92,82	103,13
	рыба тушеная с овощами	60	70	61	70
	макароны отварные с маслом слив	115	150	128,8	168
	икра кабачковая с раст маслом	40	50	58,52	73,15
	лимонный напиток	150	200	68,99	91,99
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
итого полдн ик		585	720	484,85	599,67
	вафли	40	50	192	240
	йогурт	160	200	92,73	115,91
итого		200	250	284,73	355,91
ужин	горошек зеленый	30	40	11,52	15,36
	рагу овощное с маслом слив	180	200	171,36	190,4
	чай сладкий	180	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
итого		420	480	286,68	336,16
итого за 4 день		1655	2028	1506,1 6	1877,4 7

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
1-я неделя					
День 5. Пятница					
завтрак	каша гречневая молочная	150	200	146	184
	кофейный напиток на молоке	150	200	70	93
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	масло сливочное	5	10	37,4	74,75
	яйцо вареное 1/2	20	20	32,5	32,5
итого		355	470	353,7	474,65
2-й завтрак	сок	150	180	76	88,8
итого		150	180	76	88,8
обед	щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150	200	102,67	125,3
	суфле мясное с маслом слив	160	200	138	175,55
	салат из свеклы	40	50	37,56	46,95
	компот курага, изюм	150	200	84,75	113
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
итого		540	700	437,7	554,2
полд- ник	пирожки печеные с рыбой	60	80	167	222
	чай с молоком сладкий	160	200	79	99
итого		220	280	246	321
ужин	сельдь соленая	25	25	36	36
	винегрет овощной	165	200	142,2	189,6
	чай сладкий с лимоном	180	200	41	46
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
итого		400	465	287	362
итого за5 день		1665	2095	1400,4	1800,6 5

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
2-я неделя					
День 6. Понедельник					
завтрак	каша геркулесовая с маслом	150	200	149	187
	какао на молоке	150	200	89	118,67
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	яйцо вареное 1/2	20	20	31,5	31,5
	масло сливочное	5	8	33,1	52,96
итого		355	468	370,4	480,53
2-й завтрак	сок	150	180	74	88,8
итого		150	180	74	88,8
обед	суп вермишелевый	150	200	62,8	83,76
	капуста тушеная с курой	150	200	201	269
	горошек зеленый	30	40	11,52	15,36
	компот из кураги	160	200	84,75	113
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
итого		530	690	434,79	574,52
полдн ик	ватрушка с повидлом	60	80	190	253
	молоко	150	200	90	120
итого		210	280	280	373
ужин	пюре гороховое с маслом слив	180	210	196,37	229,1
	чай сладкий	190	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
итого		400	450	300,17	359,5
итого за 6 день		1645	2068	1459,36	1876,35

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
2-я неделя					
День 7. Вторник					
завтрак	омлет с маслом слив	130	155	224,77	268
	кофейный напиток на молоке	150	200	70	93
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	кукуруза консерв	30	50	27	45
	сыр российский	15	22	54	72
	масло сливочное	5	8	33,1	52,96
итого		360	475	476,67	621,36
2-й завтрак	сок	150	180	74	88,8
итого		150	180	74	88,8
обед	суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	200	81	108
	оладьи из печени	60	70	180	210
	макароны отварные с маслом слив	100	150	112	168
	икра кабачковая	30	40	9	12
	компот из изюма	160	180	84,75	113
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
итого		540	690	541,47	704,4
	печенье	40	50	170,8	213,5
	Ряженка	160	200	76	101,3
итого		200	250	246,8	314,8
ужин	рагу овощное с маслом слив	180	210	171,36	199,92
	чай сладкий	190	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
итого		400	450	275,16	330,32
итого за 7день		1650	2045	1614,1	2059,68

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
2-я неделя					
День 8. Среда					
завтрак	запеканка из творога	130	180	320,67	421,6
	соус сметанный	30	30	22,2	22,2
	чай с молоком сладкий	160	200	79	99
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	масло сливочное	5	8	33,1	52,96
итого		355	458	522,77	686,16
2-й завтрак	апельсины	100	110	38	41,2
итого		100	110	38	41,2
	Салат из свеж помидоров с луком	30	40	23,73	31,64
обед	свекольник на мясном б- не со сметаной	150	200	62,49	83,3
	гуляш из отварного мяса	70	85	109	130
	пюре картофельное с масло слив	100	150	92	138
	компот из свежих яблок	150	200	73,2	97,6
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
итого		540	725	435,14	573,94
полдник	вафли	40	50	192	240
	йогурт	160	200	92,73	115,91
итого		200	250	284,73	355,91
ужин	вермишель в молоке с маслом слив	180	210	129,6	158,4
	чай сладкий	190	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
итого		400	450	233,4	288,8
итого за 8 день		1595	1993	1514,04	1946,01

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
2-я неделя					
День 9. Четверг					
завтрак	каша рисовая с маслом	150	200	227	307
	кофейный напиток на молоке	150	200	70	93
	сыр российский	15	20	54	72
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	масло сливочное	5	8	33,1	52,96
итого		350	468	451,9	615,36
2-й завтрак	банан	100	110	89	97,9
итого		100	110	89	97,9
обед	суп картофельный на мясном бульоне	150	200	70,33	94,21
	котлеты рыбные	60	70	74	94
	пюре картофельное с масло слив	100	150	92	138
	салат из зел. гор с маслом раст.	40	60	33	50
	лимонный напиток	150	200	68,99	91,99
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
итого		540	730	413,04	561,6
полдн ик	плюшка	50	60	97	116,4
	кисель из варенья	150	200	67,05	89,4
итого		200	260	164,05	205,8
ужин	кукуруза консерв	40	50	36	45
	капуста тушеная со слив. маслом	180	200	144	158
	чай сладкий	180	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
итого		430	490	283,8	333,4
итого за 9 день		1620	2058	1401,79	1814,06

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
2-я неделя					
День 10. Пятница					
завтрак	каша дружба с маслом	180	220	202,8	234,3
	какао на молоке	150	200	89	118,67
	яйцо вареное 1/2	20	20	31,5	31,5
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	масло сливочное	5	10	37,4	74,75
итого		385	490	428,5	549,62
2-й завтрак	сок	150	200	74	98,67
итого		150	200	74	98,67
обед	суп крестьянский на курином бульоне	180	200	101,22	112,47
	голубцы ленивые со смет соусом из куры	150	200	164	219
	салат из свеклы	40	50	37,56	46,95
	компот курага, изюм	150	200	84,75	113
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
итого		560	700	462,25	584,82
полдник	пряники	40	50	125,6	159
	молоко	160	220	96	132
итого		200	270	221,6	291
ужин	Пудинг из творога с рисом	140	170	219	251
	соус молочный сладкий	40	40	40,6	40,6
	чай сладкий	190	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
итого		400	450	363,4	422
итого за 5день		1695	2110	1549,75	1946,11