



Заведующий МАДОУ № 55 «Веснушка» г. Южно-Сахалинска

УТВЕРЖДАЮ

Курчатова Л.В.

2013 г.



ПРИМЕРНОЕ

циклическое 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 2 до 3 лет, посещающих с 12-часовым пребыванием Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 55 «Веснушка» г. Южно-Сахалинска (МАДОУ № 55 «Веснушка» г. Южно-Сахалинска)

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Ясли (12-час) 55

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	150	3	3	27	132	199
	Какао с молоком	150	2	3	9	78	416
	Яйца вареные	40	4	4		63	227
	Итого за Завтрак	375	11	14	51	380	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	40		3	1	30	20
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	5	7	14	166	73,01
	Тефтели мясные с соусом сметанным	160	7	8	26	213	304
	Компот из сушеных фруктов	150	1	1	16	68	394
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Хлеб зерновой пшеничный	20	1		9	46	900
	Итого за Обед	570	15	19	73	557	
Полдник							
	Кефир 2,5%	180	5	5	7	106	420,02
	Булочка с маком	50	4	4	28	134	456,02
	Итого за Полдник	230	9	9	35	240	
Ужин							
	Вареники ленивые отварные	140	11	7	17	197	231
	Соус молочный сладкий	40	1	2	5	36	282,01
	Чай с лимоном и сахаром	180			7	21	301,01
	Яблоки	100			12	37	401
	Итого за Ужин	460	12	9	41	291	
	Итого за день	1 735	47	51	214	1 518	

Меню приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли (12-час) 55

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	150	3	2	29	165	199
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Итого за Завтрак	365	8	9	55	366	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Салат из свеклы	40	1	1	4	29	34
	Суп картофельный с клецками	180	4	5	17	134	91
	Биточки рыбные с кальмаром	60	8	4	5	104	288,02
	Компот из свежих ягод	150			12	43	393
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Хлеб пшеничный	20	2		13	42	0,1
	Пюре картофельное с молоком	120	2	2	15	92	339,01
	Итого за Обед	590	18	12	73	478	
Полдник							
	Йогурт фруктовый 2.5%	180	5	5	8	97	420,03
	Коржики молочные	50	3	8	34	204	492
	Яблоки	100			12	37	401
	Итого за Полдник	330	8	13	54	338	
Ужин							
	Омлет с сыром	150	10	10	5	133	230
	Чай с лимоном и сахаром	180			7	21	301,01
	Икра овощная	80	1	4	6	62	56,03
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Итого за Ужин	430	12	14	25	250	
	Итого за день	1 815	46	48	221	1 482	

Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли (12-час) 55

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом и сахаром	150	3	2	15	136	199
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Итого за Завтрак	365	8	9	41	337	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40		2	1	25	15
	Суп картофельный с куриными фрикадельками	180	5	7	13	135	89,01
	Суфле из говяжьей печени	60	10	6	8	95	222,01
	Соус сметанный н/сл	20		1	1	11	372,01
	Компот из плодов консервированных (персик, абрикосы)	150	1		13	89	395,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Хлеб пшеничный	20	2		13	42	0,1
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4	3	30	104	219
	Итого за Обед	600	23	19	86	535	
Полдник							
	Коктейль молочный 2,5% в индивид.уп.	200	6	3	20	134	311,04
	Крендель сахарный	50	5	9	20	126	443
	Бананы	100			17	96	401,01
	Итого за Полдник	350	11	12	57	356	
Ужин							
	Оладьи из кабачков и соусом молочным	180	5	8	18	159	157,02
	Напиток из плодов шиповника	160	1		11	65	417
	Помидоры свежие	40			2	9	27
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Итого за Ужин	400	7	8	38	267	
	Итого за день	1 815	49	48	236	1 545	

Менюготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли (12-час) 55

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Каша пшеничная жидкая молочная	150	2	2	28	145	199
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Итого за Завтрак	365	7	9	54	346	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Помидоры свежие	40			2	9	27
	Суп картофельный с пельменями (бабушкин)	180	4	7	12	163	92,01
	Запеканка из мяса птицы с морковью	60	11	12	4	168	222,04
	Компот из плодов консервированных (ананас)	150			16	57	395,02
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Хлеб пшеничный	20	2		13	42	0,1
	Каша гречневая рассыпчатая	90	4	1	25	133	0,01
	Итого за Обед	560	22	20	79	606	
Полдник							
	Снежок 2,5%	180	6	5	7	94	420,04
	Бутерброды (батон с маслом и сыром)	45	5	7	15	142	3
	Желе фруктовое	140	3		16	76	434,01
	Итого за Полдник	365	14	12	38	312	
Ужин							
	Рыба (горбуша/кета), запеченная с картофелем и овощами	180	14	9	19	205	264,01
	Чай с лимоном и сахаром	180			7	21	301,01
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40		2	1	25	15
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Итого за Ужин	420	15	11	34	285	
	Итого за день	1 810	58	52	219	1 599	

Меню приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли (12-час) 55

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с джемом или повидлом)	55	2	4	20	121	2
	Каша гречневая жидкая молочная	150	4	3	18	140	0,02
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Итого за Завтрак	385	9	10	49	355	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Салат из картофеля с зеленым горошком "Деревенский"	60	1	3	11	54	26
	Суп картофельный мясной с бобовыми	180	9	7	20	158	87,01
	Голубцы ленивые формовые - Соус сметанный с томатом	170	13	11	15	235	315
	Компот из сушеных фруктов	150	1	1	16	68	394
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Хлеб зерновой пшеничный	20	1		9	46	900
	Итого за Обед	600	26	22	78	595	
Полдник							
	Йогурт фруктовый 2.5%	180	5	5	8	97	420,03
	Печенье	20	1	3	9	66	508
	Конфеты (шоколад)	20		5	13	88	508,02
	Итого за Полдник	220	6	13	30	251	
Ужин							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки) Фарш рисовый с яйцом	100	4	7	38	188	437
	Чай с лимоном и сахаром	180			7	21	301,01
	Апельсин	100	1		8	43	404
	Салат из кальмаров с огурцом, кукурузой	100	12	2	4	90	28,03
	Итого за Ужин	480	17	9	57	342	
	Итого за день	1 785	58	54	228	1 593	

Менюготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли (12-час) 55

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Каша жидкая молочная ячневая	150	4	5	20	141	199,04
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Итого за Завтрак	365	9	12	46	342	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Помидоры свежие	40			2	9	27
	Бульон с лапшой домашней	180	5	3	14	123	118
	Плов с мясом	140	12	17	31	296	321,01
	Компот из свежих плодов (яблоки/груши)	150			18	74	390
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Хлеб пшеничный	20	2		13	42	0,1
	Итого за Обед	550	20	20	85	578	
Полдник							
	Чай с лимоном и сахаром	180			7	21	301,01
	Песочник с изюмом	50	4	6	23	126	488
	Итого за Полдник	230	4	6	30	147	
Ужин							
	Запеканка из творога с курагой - Соус фруктовый	180	15	11	20	202	251,02
	Кефир 2,5%	180	5	5	7	106	420,02
	Бананы	100			17	96	401,01
	Итого за Ужин	460	20	16	44	404	
	Итого за день	1 705	53	54	219	1 521	

Менюготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли (12-час) 55

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом и сыром)	45	5	7	15	142	3
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	17	124	100
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Итого за Завтрак	375	12	14	43	360	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Салат из картофеля с кукурузой "Мозайка"	100	2	5	9	91	26,03
	Рассольник ленинградский	180	8	9	15	175	82
	Рулет мясной с луком и яйцом - Соус молочный (для подачи к блюду)	80	8	6	14	119	312
	Компот из плодов консервированных (персик, абрикосы)	150	1		13	89	395,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Хлеб зерновой пшеничный	20	1		9	46	900
	Итого за Обед	550	21	20	67	554	
Полдник							
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня/слива/смородина)	180			17	71	396
	Пицца "Детская"	60	8	7	23	197	448
	Желе фруктовое	140	3		16	76	434,01
	Итого за Полдник	380	11	7	56	344	
Ужин							
	Картофель, запеченный в сметанном соусе с сыром	160	6	6	38	198	163
	Чай с лимоном и сахаром	180			7	21	301,01
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40		2	1	25	15
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Итого за Ужин	400	7	8	53	278	
	Итого за день	1 805	51	49	233	1 586	

Меню приготавливаемых блюд (лист 8)

Неделя: 2

День: 3

Рацион: Ясли (12-час) 55

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	150	3	3	24	134	199
	Какао с молоком	150	2	3	9	78	416
	Яйца вареные	40	4	4		63	227
	Итого за Завтрак	375	11	14	48	382	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40		2	1	25	15
	Суп картофельный с морской капустой "Сахалинский"	180	3	6	6	123	87,01
	Птица тушеная - Соус сметанный	80	9	8	2	128	318
	Компот из свежих ягод	150			12	43	393
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Хлеб зерновой пшеничный	20	1		9	46	900
	Пюре картофельное с молоком	110	2	2	14	85	339,01
	Итого за Обед	600	16	18	51	484	
Полдник							
	Снежок 2,5%	180	6	5	7	94	420,04
	Булочка "Веснушка"	60	2	3	40	159	456
	Яблоки	100			12	37	401
	Итого за Полдник	340	8	8	59	290	
Ужин							
	Рыба (минтай/треска), запеченная в молочном соусе "по-польски"	60	9	8	2	90	265
	Рис отварной с маслом	100	2	3	29	127	258
	Чай с лимоном и сахаром	180			7	21	301,01
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1	2	3	35	37
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Итого за Ужин	400	13	13	48	307	
	Итого за день	1 815	48	53	220	1 513	

Менюготавливаемых блюд (лист 9)

Неделя: 2

День: 4

Рацион: Ясли (12-час) 55

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1.02
	Каша молочная "Дружба" (рис-пшено/гречка)	150	3	2	21	122	71,01
	Какао с молоком	150	2	3	9	78	416
	Яйца вареные	40	4	4		63	227
	Итого за Завтрак	375	11	13	45	370	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Сельдь с луком и растительным маслом	40	3	1	1	51	4
	Суп картофельный мясной с гречневой крупой	180	3	4	15	122	85,01
	Жаркое по-домашнему	180	6	13	25	224	292
	Компот из сушеных фруктов	150	1	1	16	68	394
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Хлеб пшеничный	20	2		13	42	0,1
	Итого за Обед	590	16	19	77	541	
Полдник							
	Йогурт фруктовый 2.5%	180	5	5	8	97	420,03
	Ватрушки (из дрожжевого теста) повидло	60	2	3	35	124	441
	Итого за Полдник	240	7	8	43	221	
Ужин							
	Соус сметанный н/сл	20		1	1	11	372,01
	Оладьи из печени	70	15	9	14	200	222,02
	Чай с лимоном и сахаром	180			7	21	301,01
	Груши	100			8	37	402
	Винегрет овощной	100	1	3	10	58	46
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Итого за Ужин	490	17	13	47	361	
	Итого за день	1 795	51	53	226	1 543	

Менюготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли (12-час) 55

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Макароны отварные с сыром	120	3	4	25	135	220
	Какао с молоком	150	2	3	9	78	416
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	3	5	54	57
	Итого за Завтрак	365	8	14	54	374	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Помидоры свежие	40			2	9	27
	Борщ с картофелем (Свекольник)	180	3	12	12	139	64
	Калуста тушеная с мясом	180	19	11	14	209	143,03
	Компот из сушеных фруктов	150	1	1	16	68	394
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Хлеб пшеничный	20	2		13	42	0,1
	Итого за Обед	590	26	24	64	501	
Полдник							
	Кефир 3.2%	180	5	6	7	106	420,01
	Печенье	20	1	3	9	66	508
	Конфеты (шоколад)	20		5	13	88	508,02
	Итого за Полдник	220	6	14	29	260	
Ужин							
	Соус сметанный н/сл	20		1	1	11	372,01
	Котлеты картофельные с маслом	160	5	8	34	232	150
	Чай с лимоном и сахаром	180			7	21	301,01
	Апельсин	100	1		8	43	404
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	0,1
	Итого за Ужин	480	7	9	57	341	
	Итого за день	1 755	47	61	218	1 526	

Составил _____

Дата _____