

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
управления федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Краснодарскому краю в Тихорецком,
Белоглинском, Новооктябрьском районах

В.А. Мишнев
" _____ " 2018 год



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения

Учебный центр № 18 п. Тихорецкое
муниципального образования

Тихорецкий район

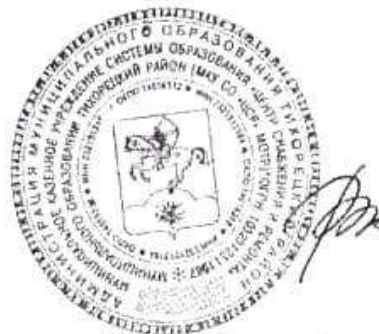
И.Т. Власова
" _____ " 2018 год



**Циклическое двухнедельное меню для детей дошкольного возраста,
находящихся в образовательных учреждениях,
возрастная группа от 3 до 7 лет**

Разработано:

Заместитель директора по питанию МКУ СО "ЦСР" МОТР



Р.М. Зельцман

ГКП

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	5,9	7,7	30,3	174	1,3
5.2-180	Чай с лимоном (180/12,5)	180	0,06	0,01	13,78	55,44	1,04
15.3-25	Бутерброды с маслом (15/10)	25	1,17	7,67	7,17	102,41	0
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	ИТОГО	420	8,38	15,58	58,45	365,9	2,34
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие, яблоко (80 - 140 гр)	100	0,4	0,4	10,4	45	10
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45	10
Обед							
2.1-60	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	14,76	3
10.4-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,5	84,8	18,5
12.1-120	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	9,81	6,88	4,63	119,71	2,47
13.1-100	Рис отварной	100	2,41	2,3	22,18	119,06	0
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,43	0,25	12,66	54,6	2,34
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	ИТОГО	750	17,61	14,85	70,28	481,13	26,31
Полдник							
16.3-130	Оладьи с молоком сгущенным (120/10)	130	8,8	13,6	65,1	418,2	0,2
5.11-180	Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	117	0,54
	ИТОГО	310	14,2	20,8	72,66	535,2	0,74
	ВСЕГО	1580	40,59	51,63	211,79	1427,23	39,39

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак							
9.7-150	Запеканка творожная с молоком сгущенным (150/20)	170	6,18	9,64	45,51	292	0,43
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,5	0,9
17.1-15	Сыр порционный	15	3,51	4,32	0,08	53,58	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
	ИТОГО	385	13,85	14,26	73,01	472,48	1,43
Второй завтрак							
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
	ИТОГО	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
Обед							
3.1-60	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	5,44	5,58	49,2	9,19
10.1-250	Свекольник	250	2,13	3,28	11,51	84,06	4,54
12.11-120	Суфле из печени	120	21,9	16,7	13,8	271,4	42
13.7-120	Картофельное пюре	120	1,63	4	16,7	109,7	4,14
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66	0,14
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	ИТОГО	770	29,74	29,82	91,8	703,22	60,01
Полдник							
16.2-60	Сдоба	60	5	4	34,67	193,1	0,1
5.10-180	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,12	0,45
	ИТОГО	240	10,03	9,74	43,74	301,22	0,55
	ВСЕГО	1545	55,12	53,97	211,4	1495,67	67,99

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
8.2-100	Омлет натуральный	100	8,94	12,8	1,83	147,98	0,25
4.2-60	Икра кабачковая (баклажанная)	60	0,81	3,06	3,65	45,37	7,91
5.1-180	Чай с сахаром (180/12,5)	180	0,12	0	13,9	56,02	0,02
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	ИТОГО	355	11,12	16,06	26,58	283,42	8,18
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие, яблоко (80 - 140 гр)	100	0,4	0,4	10,4	45	10
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45	10
Обед							
2.1-60	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,98	10,38	3
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,73	3,65	7,7	69,68	5,5
12.4-100	Шницель мясной с соусом (70/30)	100	10,43	8,72	13,81	175,44	0,1
13.10-120	Рагу из овощей	120	2,09	3,84	17,68	113,81	9,34
ГОСТ, ТУ	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,19	2,16	30,8	155,7	0
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	ИТОГО	765	18,93	15,14	76,69	518,15	14,6
Полдник							
13.12-180	Макароны, запеченные с сыром	180	9,56	8,58	39,24	272	0,04
5.2-180	Чай с лимоном (180/12,5)	180	0,06	0,01	13,78	55,44	1,04
	ИТОГО	360	9,62	8,59	53,02	327,44	0,04
	ВСЕГО	1580	40,07	40,19	166,69	1174,01	32,82

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак							
7.2-203	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая (200/3)	203	6,31	4,55	28,3	179,4	1,3
5.3-180	Какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	104,4	0,59
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	ИТОГО	398	9,91	5,16	58,86	317,85	1,89
Второй завтрак							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	4,5	19,8	140,4	1,62
	ИТОГО	180	5,04	4,5	19,8	140,4	1,62
Обед							
3.4-60	Салат из моркови	60	0,68	5,45	5,44	73,54	1,05
10.7-250	Суп из овощей на мясном бульоне	250	2,14	4,33	11,19	92,18	5,33
12.8-175	Плов из отварной птицы	175	18,6	20	31,2	348,5	2,4
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,61	0	20,75	85,41	54
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	ИТОГО	705	24,63	30,18	88,13	687,83	62,78
Полдник							
9.2-150	Оладьи из творога с молоком сгущенным (120/30)	150	16,83	2,84	38,46	312,3	0,3
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
	ИТОГО	300	18,33	2,99	41,31	331,05	6,3
	ВСЕГО	1583	57,91	42,83	208,1	1477,13	72,59

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак							
6.2-200	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,92	6,8	18,32	157,6	0,2
5.2-180	Чай с лимоном (180/12,5)	180	0,06	0,01	13,78	55,44	1,04
15.3-25	Бутерброды с маслом (15/10)	25	1,17	7,67	7,17	102,41	0
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	ИТОГО	420	8,4	14,68	46,47	349,5	1,24
Второй завтрак							
1.1-120	Фрукты свежие, банан (100 - 140 гр)	120	1,8	0,12	25,2	106,8	12
	ИТОГО	120	1,8	0,12	25,2	106,8	12
Обед							
3.3-60	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,5	3,7	1,4	40,4	5,7
10.8-250	Рассольник домашний на мясном бульоне	250	2,28	3,64	12,91	93,58	6,57
12.13-200	Голубцы ленивые из отварного мяса	200	16,7	16,6	18,5	307,1	69,4
5.9-180	Кисель плодово-ягодный	180	1,24	0	26,38	110,5	0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	ИТОГО	730	23,32	24,34	78,74	639,78	81,67
Полдник							
16.1-60	Пирожки из сдобного теста с повидлом	60	3,23	3,89	33,48	181,83	0
5.11-180	Кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26
	ИТОГО	240	8,27	7,83	40,84	266,9	1,26
	ВСЕГО	1510	41,79	46,97	191,25	1362,98	96,17
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	7843	235,48	235,59	989,23	6937,02	308,96

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак							
7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	5,9	7,7	30,3	174	1,3
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,5	0,9
17.1-15	Сыр порционный	15	3,51	4,32	0,08	53,58	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
	ИТОГО	415	13,57	12,32	57,8	354,48	2,3
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие, яблоко (80 - 140 гр)	100	0,4	0,4	10,4	45	10
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45	10
Обед							
2.1-60	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	14,76	3
10.11-250	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	2,15	3,55	12,84	91,9	5
12.5-100	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,6	0,74
13.7-120	Картофельное пюре	120	1,63	4	16,7	109,7	4,14
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,66	0,14
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	ИТОГО	750	21,29	18,93	80	571,82	13,02
Полдник							
6.1-200	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,92	6,64	19,04	160	0,2
ГОСТ, ТУ	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	2,18	4,03	20,54	127,4	0
5.1-180	Чай с сахаром (180/12,5)	180	0,12	0	13,9	56,02	0,02
	ИТОГО	410	8,22	10,67	53,48	343,42	0,22
	ВСЕГО	1675	43,48	42,32	201,68	1314,72	25,54

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак							
7.3-203	Каша рисовая молочная жидкая (200/3)	203	5,1	3,03	28,98	163,64	1,3
5.3-180	Какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	104,4	0,59
15.3-25	Бутерброды с маслом (15/10)	25	1,17	7,67	7,17	102,41	0
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	ИТОГО	423	9,87	11,31	66,71	404,5	1,89
Второй завтрак							
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
	ИТОГО	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
Обед							
3.4-60	Салат из моркови	60	0,68	5,45	5,44	73,54	1,05
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,73	3,65	7,7	69,68	5,5
12.10-80	Оладьи из печени запеченные со сметаной	80	14,6	11,1	9,2	180,92	28
13.6-100	Макаронные изделия отварные	100	3,65	2,44	20,83	115,36	0
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,43	0,25	12,66	54,6	2,34
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	ИТОГО	710	23,69	23,29	75,38	582,3	36,89
Полдник							
9.3-105	Вареники ленивые с маслом сливочным (100/5)	105	14,96	4,07	15,42	158,13	0,2
5.11-180	Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	117	0,54
	ИТОГО	285	20,36	11,27	22,98	275,13	0,74
	ВСЕГО	1568	55,42	46,02	167,92	1280,68	45,52

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак							
9.1-150	Пудинг творожный запеченный, с молоком сгущенным (120/30)	150	19,65	3,27	59,69	333,81	0,69
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
5.2-180	Чай с лимоном (180/12,5)	180	0,06	0,01	13,78	55,44	1,04
	ИТОГО	350	21,36	3,54	83,07	434,65	1,73
Второй завтрак							
1.1-100	Фрукты свежие, яблоко (80 - 140 гр)	100	0,4	0,4	10,4	45	10
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45	10
Обед							
2.1-60	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,76	14,76	3
10.9-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,75	2,74	15,7	110,38	3,13
12.3-100	Котлета рыбная любительская (70/30)	100	8,51	6,9	5,39	117,7	0,69
13.10-120	Рагу из овощей	120	2,09	3,84	17,68	113,81	9,34
5.9-180	Кисель плодово-ягодный	180	1,24	0	26,38	110,5	0,21
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	ИТОГО	750	18,76	10,16	69,78	441,54	7,03
Полдник							
16.2-60	Сдоба	60	5	4	34,67	193,1	0,1
5.10-180	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,12	0,45
	ИТОГО	240	10,03	9,74	43,74	301,22	0,55
	ВСЕГО	1440	50,55	23,84	206,99	1222,41	19,31

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамины С, мг
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак							
8.2-100	Омлет натуральный	100	8,94	12,8	1,83	147,98	0,25
4.2-60	Икра кабачковая (баклажанная)	60	0,81	3,06	3,65	45,37	7,91
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,5	0,9
ГОСТ, ТУ	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	2,18	4,03	20,54	127,4	0
14.1-15	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,2	7,2	34,05	0
	ИТОГО	385	15,69	20,13	51,04	436,3	9,06
Второй завтрак							
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	4,5	19,8	140,4	1,62
	ИТОГО	180	5,04	4,5	19,8	140,4	1,62
Обед							
3.1-60	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	5,44	5,58	49,2	9,19
10.12-250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	21,8	124,1	12,5
12.12-75	Суфле из отварных цыплят	75	18,2	19	4,4	279,4	0,35
13.7-120	Картофельное пюре	120	1,63	4	16,7	109,7	4,14
5.5-180	Напиток из шиповника	180	0,61	0	20,75	85,41	54
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	ИТОГО	725	26,82	31,74	88,78	736,01	80,18
Полдник							
9.2-150	Оладьи из творога с молоком сгущенным (120/30)	150	16,83	2,84	38,46	312,3	0,3
5.6-150	Сок овощной или фруктовый или ягодный	150	1,5	0,15	2,85	18,75	6
	ИТОГО	270	18,33	2,99	41,31	331,05	6,3
	ВСЕГО	1560	65,88	59,36	200,93	1643,76	97,16

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, (Ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак							
7.2-203	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая (200/3)	203	6,31	4,55	28,3	179,4	1,3
5.1-180	Чай с сахаром (180/12,5)	180	0,12	0	13,9	56,02	0,02
17.1-10	Сыр порционный	10	2,34	2,88	0,05	35,72	0,07
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
	ИТОГО	413	10,42	7,69	51,85	316,54	1,39
Второй завтрак							
1.1-120	Фрукты свежие, банан (100 - 140 гр)	120	1,8	0,12	25,2	106,8	12
	ИТОГО	120	1,8	0,12	25,2	106,8	12
Обед							
3.3-60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,5	3,7	1,4	40,4	5,7
10.13-250	Суп рыбный	250	9,57	4,48	13,3	131,8	5,54
12.4-100	Биточек мясной с соусом (70/30)	100	10,43	8,72	13,81	175,44	0,1
13.9-120	Капуста тушеная	120	3,14	3,88	8,44	81,2	21,25
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,43	0,25	12,66	54,6	2,34
ГОСТ, ТУ	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,19	2,16	30,8	155,7	0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,26	9,6	45,4	0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,95	0,14	9,95	42,8	0
	ИТОГО	795	28,86	23,59	99,96	727,34	34,93
Полдник							
16.1-60	Пирожки из сдобного теста с повидлом	60	3,23	3,89	33,48	181,83	0
5.11-180	Кефир	180	5,04	3,94	7,36	85,07	1,26
	ИТОГО	240	8,27	7,83	40,84	266,9	1,26
	ВСЕГО	1568	49,35	39,23	217,85	1417,58	49,58

	ВСЕГО ЗА 1-ю НЕДЕЛЮ	6587	195,09	192,41	809	5718,87	270,26
	ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	6565	216,73	169,05	799,53	5587,76	208,5
	ВСЕГО за 10 дней	13152	411,82	361,46	1608,5	11306,63	478,76
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1315,2	41,182	36,146	160,85	1130,663	47,876

Примечание:

1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.
2. После 1 марта запрещается использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
4. С-витаминизация третьих блюд проводится в 6 и 8 дни меню.

Приложение № 1 к Циклическому двухнедельному меню для детей дошкольного возраста. Таблица замен

Наименование	№ ТК	Наименование	№ ТК
Помидоры свежие	2.1-50, 2.1-60	Помидоры соленые	2.2-50, 2.2-60
Огурцы свежие	2.1-50, 2.1-60	Огурцы соленые	2.2-50, 2.2-60
Салат из свежих огурцов с маслом	3.3-50, 3.3-60	Салат из соленых огурцов с луком	3.6-50, 3.6-60
Салат из моркови	3.4-50, 3.4-60	Салат из отварной моркови с горошком	3.5-50, 3.5-60
Салат из белокочанной капусты с морковью	3.1-50, 3.1-60	Салат из квашеной капусты с луком	3.2-50, 3.2-60
Икра кабачковая собственного производства	4.2-50, 4.2-60	Икра кабачковая промышленного производства	4.3-50, 4.3-60
		Икра свекольная или морковная	4.1-50, 4.1-60
Щи из свежей капусты с картофелем	10.4-200, 10.4-250	Щи из квашеной капусты с картофелем	10.6-200, 10.6-250
Каша рисовая молочная жидкая	7.3-183, 7.3-203	Каша «Дружба»	7.4-183, 7.4-203
Суп молочный с гречневой крупой	6.1-180, 6.1-200	Суп молочный с рисовой крупой	6.3-180, 6.3-200
		Суп молочный с пшенной крупой	6.4-180, 6.4-200