



«Согласовано»

«05» марта 2019 года

Заведующая МБДОУ ЦРР ДС №11 «Золотая рыбка»

Запорожец И.Н.



«Утверждаю»

01 марта 2019 года

ООО «Комбинат школьного питания»

Букина О.В.

Двухнедельный рацион питания (Меню)

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2-Х ДО 7 ЛЕТ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ (8-10 ЧАСОВ) В МУНИЦИПАЛЬНЫХ
БЮДЖЕТНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ (МБДОУ)**

01 марта 2019 года

Примерное циклическое меню

Рацион: Сад 2019 2 недели

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
90,1	Каша манная молочная	200	4	5	22	129		1			108	95	16	
204,32	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	88		1			110	82	13	
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
Итого за Завтрак 1			9	13	58	338		2			225	201	33	1
Завтрак 2														
187,11	Сок фруктовый.	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
Итого за Завтрак 2			1		25	110		8	2600		40	36	20	
Обед														
0,15	Огурцы солёные	45			1	8		3			14	14	8	
62,1	Суп картофельный с рисом, 200гр.	200	2	4	10	83		20	1		31	48	20	1
230,01	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	8	2	38	204					16	183	122	4
183,07	Филе куриное тушёное в сметанном соусе	70	10	14	4	194		2			33	107	14	1
216,12	Компот из свежеморож. Ассорти	200			15	58		4	25		9	8	7	
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
299,04	Хлеб ржаной 30г	30	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			25	20	95	685		29	26		120	429	190	8
Уплотнённый полдник														
111,25	Омлет	120	8	13	4	163		1			133	189	19	2
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
Итого за Уплотнённый полдник			11	14	36	303		1			146	220	28	3
Итого за день			46	47	214	1437	1	40	2626		530	886	271	12

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад 2019 2 недели

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
97,11	Каша "Дружба" молочная	200	4	6	22	134		1			107	119	26	
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
5,13	Сыр порционно	10	2	4		54					150	81	8	
Итого за Завтрак 1			8	14	54	366		1			270	232	43	2
Завтрак 2														
351,31	Фрукт 100 гр	100	1		8	33		38			35	17	11	
Итого за Завтрак 2			1		8	33		38			35	17	11	
Обед														
295,02	Кукуруза десертная/горошек зеленый	45	1		7	36		5			9	28	9	
49,25	Борщ со сметаной	200	2	6	11	107		20	1		48	53	25	1
337	Макаронные изделия отварные.	150	5	3	33	184					15	43	8	1
176,25	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе.	80	11	16	11	250		3			24	42	7	1
210,1	Компот из сухофр.	200			27	108					49	17	7	1
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
299,04	Хлеб ржаной 30г	30	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			24	26	117	822		28	2		162	253	75	6
Уплотнённый полдник														
114,4	Запеканка из творога со сметаной	120	16	22	21	351		1			159	238	28	1
332,21	Печенье 30гр	30	2		15	51					7	20	3	
196,07	Кефир с сахаром 200	200	5	6	16	144		1			231	182	219	
Итого за Уплотнённый полдник			23	28	52	546		2			397	439	250	1

Итого за день	56	69	230	1767	1	69	2		864	942	379	9
----------------------	----	----	-----	------	---	----	---	--	-----	-----	-----	---

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад 2019 2 недели

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
98,09	Каша гречневая молочная	200	6	6	28	167		1			112	167	72	2
204,33	Какао на молоке 200	200	3	3	20	95		1			111	98	18	
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
Итого за Завтрак 1			11	14	65	384		2			231	289	95	3
Завтрак 2														
187,11	Сок фруктовый.	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
Итого за Завтрак 2			1		25	110		8	2600		40	36	20	
Обед														
41,08	Икра кабачковая, 60 гр	60	1	5	4	66	84	4	506		23	22	9	
55,19	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	6	7	15	149		12	1		36	103	27	1
338	Рис отварной.	150	3	5	34	196					8	74	24	1
171,31	Оладьи из куриной печени.	70	16	5	11	139		28	8		19	281	19	6
213,03	Напиток из плодов шиповника	200	1		24	108					11	3	3	1
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
299,04	Хлеб ржаной 30г	30	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			32	22	115	795	85	44	515		116	552	100	10
Уплотнённый полдник														
36,04	Блинчики сладкие.	100	9	15	57	394		11			151	152	28	2
197,16	Чай с сахаром 200г	200			15	57					5	8	4	1
Итого за Уплотнённый полдник			9	15	72	451		11			156	161	32	3
Итого за день			53	51	277	1740	85	66	3115		542	1038	247	17

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад 2019 2 недели

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
93,13	Каша геркулесовая молочная	200	4	6	18	124		1			114	144	38	1
204,32	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	88		1			110	82	13	
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
Итого за Завтрак 1			10	14	55	333		2			231	249	56	1
Завтрак 2														
194,06	Молоко кипяченое, 200	200	4	6	8	54		2			216	162	25	
332,21	Печенье 30гр	30	2		15	51					7	20	3	
Итого за Завтрак 2			6	6	23	105		2			223	182	28	
Обед														
20,23	Салат из свеклы	60	2	6	4	83		5			76	50	14	1
46,15	Щи со сметаной	200	3	3	17	122		38	1		55	79	33	1
226,2	Картофельное пюре.	150	3	5	22	151		25			76	116	35	1
151,18	Котлета рыбная, 80гр	80	14	6	12	144		2			39	185	27	1
216,17	Компот из свежеморож. ягод	200			15	58		4	25		9	8	7	
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
299,04	Хлеб ржаной 30г	30	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			27	21	98	696		74	27		272	508	134	6
Уплотнённый полдник														
108,13	Макароны с сыром, 120гр	120	7	9	23	203					161	111	13	1
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
Итого за Уплотнённый полдник			7	9	38	260					166	120	17	2
Итого за день			49	50	213	1395	1	79	27		892	1058	235	9

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад 2019 2 недели

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
92,11	Каша пшеничная молочная.	200	6	9	27	171		2			175	183	40	1
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
5,13	Сыр порционнно	10	2	4		54					150	81	8	
Итого за Завтрак 1			10	17	59	402		2			338	296	56	2
Завтрак 2														
187,11	Сок фруктовый.	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
Итого за Завтрак 2			1		25	110		8	2600		40	36	20	
Обед														
32,26	Салат из квашеной капусты, 60 гр	60	2	5	10	92		26			42	27	14	1
79,25	Суп вермишелевый на курином бульоне.	200	6	4	13	118		8	2		26	82	22	1
170,19	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	200	14	13	24	276		30			26	92	35	1
210,1	Компот из сухофр.	200			27	108					49	17	7	1
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
299,04	Хлеб ржаной 30г	30	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			27	23	101	731		65	2		161	288	97	6
Уплотнённый полдник														
112,05	Сырники.	130	15	20	22	421					144	220	24	1
332,21	Печенье 30гр	30	2		15	51					7	20	3	
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
Итого за Уплотнённый полдник			17	20	51	529		1			156	247	31	2
Итого за день			56	60	237	1773	1	76	2602		695	867	204	10

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад 2019 2 недели

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
90,1	Каша манная молочная	200	4	5	22	129		1			108	95	16	
204,32	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	88		1			110	82	13	
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
Итого за Завтрак 1			9	13	58	338		2			225	201	33	1
Завтрак 2														
187,11	Сок фруктовый.	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
Итого за Завтрак 2			1		25	110		8	2600		40	36	20	
Обед														
26,03	Салат из капусты с яблоком	60	1	5	5	69		20			23	14	8	1
63,25	Суп гороховый с гречками	200	6	3	21	129		7	1		34	79	32	2
232,18	Плов с курицей	200	12	19	29	342		3	2		30	159	37	1
210,1	Компот из сухофр.	200			27	108					49	17	7	1
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
299,04	Хлеб ржаной 30г	30	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			24	28	110	786		30	3		154	339	102	7
Уплотнённый полдник														
119,04	Оладушки сладкие	150	8	9	60	333		1			84	116	20	1
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
Итого за Уплотнённый полдник			8	9	75	390		1			89	124	24	2
Итого за день			42	49	268	1624	1	42	2603		507	700	180	10

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад 2019 2 недели

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
98,09	Каша гречневая молочная	200	6	6	28	167		1			112	167	72	2
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
5,13	Сыр порционно	10	2	4		54					150	81	8	
Итого за Завтрак 1			10	15	60	399		1			275	280	89	4
Завтрак 2														
351,31	Фрукт 100 гр	100	1		8	33		38			35	17	11	
Итого за Завтрак 2			1		8	33		38			35	17	11	
Обед														
41,08	Икра кабачковая, 60 гр	60	1	5	4	66	84	4	506		23	22	9	
65,09	Суп куриный с фрикадельками	200	8	7	21	187		17	1		28	113	29	2
184,29	Котлета рубленая из мяса	70	11	15	16	245					23	45	8	1
337	Макаронные изделия отварные.	150	5	3	33	184					15	43	8	1
213,03	Напиток из плодов шиповника	200	1		24	108					11	3	3	1
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
299,04	Хлеб ржаной 30г	30	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			31	31	126	927	85	22	507		118	297	76	6
Уплотнённый полдник														
111,25	Омлет	120	8	13	4	163		1			133	189	19	2
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
Итого за Уплотнённый полдник			11	14	36	303		1			146	220	28	3
Итого за день			53	59	229	1662	85	62	507		574	814	203	12

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад 2019 2 недели

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
92,11	Каша пшеничная молочная.	200	6	9	27	171		2			175	183	40	1
204,33	Какао на молоке 200	200	3	3	20	95		1			111	98	18	
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
Итого за Завтрак 1			11	16	64	387		3			294	305	62	2
Завтрак 2														
194,07	Молоко кипяченое.	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
332,21	Печенье 30гр	30	2		15	51					7	20	3	
Итого за Завтрак 2			8	7	24	167		3			247	200	31	
Обед														
22,12	Салат "Степной"	60	1	4	7	63		7	1		17	31	14	
62,1	Суп картофельный с рисом, 200гр.	200	2	4	10	83		20	1		31	48	20	1
170,19	Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	200	14	13	24	276		30			26	92	35	1
216,17	Компот из свежеморож. ягод	200			15	58		4	25		9	8	7	
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
299,04	Хлеб ржаной 30г	30	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			22	21	84	617		60	27		101	248	95	4
Уплотнённый полдник														
114,42	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	14	19	19	310		1	7		159	214	26	1
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
196,07	Кефир с сахаром 200	200	5	6	16	144		1			231	182	219	
332,21	Печенье 30гр	30	2		15	51					7	20	3	
Итого за Уплотнённый полдник			21	26	65	562		2	8		402	425	252	2

Итого за день	63	70	236	1734	1	68	35		1043	1177	440	8
----------------------	----	----	-----	------	---	----	----	--	------	------	-----	---

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад 2019 2 недели

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
93,13	Каша геркулесовая молочная	200	4	6	18	124		1			114	144	38	1
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
5,13	Сыр порционно	10	2	4		54					150	81	8	
Итого за Завтрак 1			8	15	50	356		1			277	257	55	2
Завтрак 2														
187,11	Сок фруктовый.	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
Итого за Завтрак 2			1		25	110		8	2600		40	36	20	
Обед														
20,24	Салат из пекинской капусты с яйцом.	60	2	6	4	83		5			76	50	14	1
49,25	Борщ со сметаной	200	2	6	11	107		20	1		48	53	25	1
338	Рис отварной.	150	3	5	34	196					8	74	24	1
151,18	Котлета рыбная, 80гр	80	14	6	12	144		2			39	185	27	1
322,09	Напиток из яблок	200			23	92		10			8	5	3	
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
299,04	Хлеб ржаной 30г	30	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			26	24	112	759		36	1		196	437	110	5
Уплотнённый полдник														
226,2	Картофельное пюре.	150	3	5	22	151		25			76	116	35	1
161,3	Сосиска отварная.	50	5	11	1	120					16	72	9	1
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	

Итого за Уплотнённый полдник	11	16	55	411		25			104	218	53	3
Итого за день	46	54	243	1636	1	70	2602		616	948	238	11

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад 2019 2 недели

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
229,26	Вермишель молочная.	200	5	7	21	187		2			192	171	27	1
204,32	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	88		1			110	82	13	
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
Итого за Завтрак 1			10	15	57	396		3			309	276	45	1
Завтрак 2														
351,27	Фрукт 180гр	180	1		11	50		57			53	26	17	
Итого за Завтрак 2			1		11	50		57			53	26	17	
Обед														
13,09	Салат из моркови с изюмом.	60	1		7	31		2	5		29	32	22	
55,2	Рассольник	200	6	7	15	149		12	1		36	103	27	1
232,19	Гречка по-купечески	150	14	19	15	282		2	1		31	186	60	3
210,1	Компот из сухофр.	200			27	108					49	17	7	1
299,02	Хлеб пшеничный 35г	35	3		17	83					7	23	5	
299,04	Хлеб ржаной 30г	30	2		10	54					11	47	14	1
Итого за Обед			26	27	91	707		17	8		164	408	134	7
Уплотнённый полдник														
340,16	Йогурт фруктовый.	105	4	4	14	100								
248,22	Булочка с творогом,90гр	90	9	9	30	239					70	126	16	1
197,16	Чай с сахаром 200гр	200			15	57					5	8	4	1
Итого за Уплотнённый полдник			13	13	59	396					76	134	21	2
Итого за день			50	55	218	1548	1	77	8		601	844	216	10

Составил _____ Ковалёва Ю.А.

Утвердил _____

М.П.