

Утверждаю:

Заведующая МДОУ Тисульским
ДС № 2 «Лукоморье»

Коломыцева Т.В.

«05» ноября 2024 г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

осенне-зимний период

для воспитанников в возрасте от 1,5 до 3 лет
МДОУ Тисульский детский сад № 2 «Лукоморье»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак:	Каша манная	150	4,53	5,89	22,75	162,42	0,75	90/2
	Чай с сахаром	160	1,1	-	9,6	38,93	0,2	943/10
	Хлеб пшеничный с сыром	35/5	5,29	4,0	19,92	139,8	0,07	3/20
	Итого за завтрак:	350	10,92	9,89	52,27	341,15	1,02	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	12,0	48,0	-	3/13
	Итого за второй завтрак:	100	-	-	12,0	48,0	-	
Обед:	Горошек зеленый отварной консервированный	50	2,5	0,1	4,15	27,5	5,0	198/26
	Борщ из капусты и картофеля	150	1,17	4,0	6,5	65,0	11,42	27/36
	Гуляш мясной из свинины	70	12,4	10,0	3,2	151,6	0,5	277/45a
	Каша гречневая	110	3,3	4,73	16,06	192,83	-	206/62
	Компот из сухофруктов+ вит С	150	0,25	-	17,0	69,0	0,6+ 0,35	349/12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Итого за обед:	570	22,82	19,19	66,51	602,73	17,87	
Уплотненный полдник:	Суп-уха	150	3,18	2,3	15,18	84,6	7,23	41/33
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Напиток из шиповника	150	0,5	-	14,25	60,8	75,0	398/16
	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288,0	0,009	279/70
	Итого за уплотненный полдник:	410	11,67	11,42	96,58	530,2	82,24	
	Итого за день:	1430	45,41	40,5	227,36	1522,08	101,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак:	Каша молочная вязкая «Рябчик»	150	5,17	5,92	21,83	160,67	1,5	84/7
	Чай с молоком	160	1,12	1,28	13,12	68,8	-	945/10а
	Хлеб пшеничный с повидлом	35/5	2,5	0,23	21,0	97,6	0,02	2/21
	Итого за завтрак:	350	8,79	7,43	55,95	327,07	1,52	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,46	0,1	11,31	58,4	7,24	388/67
	Итого за второй завтрак:	100	0,46	0,1	11,31	58,4	7,24	
Обед:	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,86	39,0	4,8	93/25а
	Щи из свежей капусты	150	1,9	5,9	6,8	85,8	25,4	55/32
	Биточки из птицы с соусом томатным	70 ²⁰	9,71/ 0,11	10,98/ 0,72	6,6/ 1,1	164,01/ 11,2	-/ 0,8	178/54; 238/58
	Макароны отварные	110	4,03	4,39	22,33	143,0	-	206/59
	Компот из кураги+ вит С	150	0,22	-	16,99	68,98	0,6+0,35	253/14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,09	16,4	82,4	-	2/23
	Итого за обед:	590	19,21	24,44	74,08	594,39	31,95	
Уплотненный полдник:	Суп гороховый с гренками	200	5,55	1,91	22,89	124,7	4,38	44/31
	Кисель плодово-ягодный	150	-	-	13,5	46,5	-	233/17
	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	106,7	-	27/68
	Итого за уплотненный полдник:	380	6,39	2,9	59,58	277,9	4,38	
	Итого за день:	1420	34,85	34,87	200,92	1257,76	45,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак:	Каша пшеничная	150	5,4	5,9	25,75	178,5	0,7	96/4
	Какао с молоком	160	3,01	3,15	20,75	123,14	0,8	242/9
	Хлеб пшеничный с вареным сгущенным молоком	35/5	3,36	1,51	22,9	120,0	0,15	101/21 а
	Итого за завтрак:	350	11,77	10,56	69,4	421,64	1,65	
2 завтрак:	Кисломолочный продукт	100	2,7	3,0	3,8	55,1	-	251/18
	Итого за второй завтрак:	100	2,7	3,0	3,8	55,1	-	
Обед:	Кукуруза отварная консервированная	50	2,5	0,1	4,15	27,5	5,0	198/26
	Суп-лапша домашняя	160	1,56	3,11	8,91	70,01	0,65	46/29
	Плов из птицы	120	10,17	6,28	21,44	183,2	0,8	291/53
	Компот из сухофруктов+ вит С	150	0,25	-	17,0	69,0	0,6+0,35	349/12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Итого за обед:	520	17,68	9,85	71,1	446,51	7,4	
Уплотненный полдник:	Рагу из овощей	150	1,9	3,43	8,46	72,2	11,9	139/66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Чай с сахаром	160	1,1	-	9,6	38,93	0,2	943/10
	Кондитерские изделия(печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	-	27/68
	Итого за уплотненный полдник:	380	8,5	6,69	59,96	333,03	12,1	
	Итого за день:	1350	40,65	30,1	200,46	1201,18	21,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,27	5,23	17,99	139,5	0,9	44/41
	Кофейный напиток с молоком	160	2,24	2,56	15,79	94,95	0,8	258/8
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,5	5,7	16,2	130,1	-	1/19
	Итого за завтрак:	350	10,01	13,49	49,98	364,55	1,7	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	-	-	12,0	48,0	-	3/13
	Итого за второй завтрак:	100	-	-	12,0	48,0	-	
Обед:	Горошек зеленый отварной консервированный	50	2,5	0,1	4,15	27,5	5,0	198/26
	Рассольник ленинградский	150	3,0	6,77	19,41	89,75	9,54	96/35
	Тефтели рыбные	70	5,37	4,04	6,86	90,67	1,57	146/51
	Пюре картофельное	110	1,18	2,22	8,58	117,67	18,64	139/64
	Компот из изюма+ вит С	150	0,21	-	14,74	59,8	0,51+0,35	253/15
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,09	16,4	82,4	-	2/23
	Итого за обед:	570	14,9	13,22	70,14	467,79	35,61	
Уплотненный полдник:	Каша кукурузная	150	5,44	5,91	25,75	178,5	0,73	96/6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Кисель плодово-ягодный	150	-	-	13,5	46,5	-	233/17
	Оладьи с творогом и сгущенным молоком	70	8,4	5,85	13,45	139,8	0,18	452/75a
	Итого за уплотненный полдник:	410	17,04	12,12	72,3	461,6	0,91	
	Итого за день:	1430	41,95	38,83	204,42	1341,94	38,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак:	Каша «Дружба»	150	4,7	5,8	20,8	150,75	1,5	84/3
	Какао с молоком	160	3,01	3,15	20,75	123,14	0,8	242/9
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	2,5	0,23	21,0	97,6	0,02	2/21
	Итого за завтрак:	350	10,21	9,18	62,55	371,49	2,32	
2 завтрак:	Компот из кураги	100	0,14	-	9,82	39,86	3,04	253/14
	Итого за второй завтрак:	100	0,14	-	9,82	39,86	3,04	
Обед:	Маринад из свеклы	50	0,55	4,55	3,72	58,0	1,7	130/25
	Суп шахтерский	150	1,13	4,0	6,5	66,7	11,4	101/39
	Котлеты домашнему с соусом томатным	70 ²⁰	9,84/ 0,11	8,02/ 0,72	7,16/ 1,1	139,13/ 11,2	0,81/ 0,8	161/46a 238/58
	Макароны отварные	110	4,03	4,39	22,33	143,0	-	206/59
	Компот из сухофруктов+ вит С	150	0,25	-	17,0	69,0	0,6+0,35	349/12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Итого за обед:	590	19,11	22,04	77,41	583,83	15,66	
Уплотненный полдник:	Суп «Кудрявый» со сметаной	150	3,07	4,43	11,92	99,82	9,92	80/28a
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Чай с сахаром	160	1,1	-	9,6	38,93	0,2	943/10
	Кондитерские изделия(пряник)	30	1,77	1,41	22,5	109,8	-	27/68
	Итого за уплотненный полдник:	380	9,14	6,2	63,62	345,35	10,12	
	Итого за день:	1420	38,6	37,42	213,4	1330,7	31,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак:	Каша манная	150	4,53	5,89	22,75	162,42	0,75	90/2
	Чай с сахаром	160	1,1	-	9,6	38,93	0,2	943/10
	Хлеб пшеничный с повидлом	35/5	2,5	0,23	21,0	97,6	0,02	2/21
	Итого за завтрак:	350	8,13	6,12	53,35	298,95	0,97	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	-	-	12,0	48,0	-	3/13
	Итого за второй завтрак:	100	-	-	12,0	48,0	-	
Обед:	Горошек зеленый отварной консервированный	50	2,5	0,1	4,15	27,5	5,0	198/26
	Суп-уха	150	3,18	2,3	15,18	84,6	7,23	41/33
	Печень говяжья по-строгановски	70	15,47	19,25	3,15	246,05	0,04	172/49
	Рис отварной	110	6,4	10,71	55,0	328,35	-	304/61
	Компот из сухофруктов+ вит С	150	0,25	-	17,0	69,0	0,6+0,35	349/12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Итого за обед:	570	31,0	32,72	114,08	852,3	15,22	
Уплотненный полдник:	Суп из овощей	150	1,1	3,5	7,55	69,2	13,4	39/42
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Напиток из шиповника	150	0,5	-	14,25	60,8	75,0	398/16
	Творожники песочные	70	6,3	7,98	21,35	159,99	0,14	417/74
	Итого за уплотненный полдник:	410	11,1	11,84	62,75	386,76	88,54	
	Итого за день:	1430	50,23	50,68	242,18	1586,04	102,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак:	Каша геркулесовая	150	4,6	6,5	19,0	151,8	0,8	93/1
	Чай с молоком	160	1,12	1,28	13,12	68,8	-	945/10а
	Хлеб пшеничный с сыром	35/5	5,29	4,0	19,92	139,8	0,07	3/20
	Итого за завтрак:	350	11,01	11,78	52,04	360,4	0,87	
2 завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,7	3,0	3,8	55,1	-	251/18
	Итого за второй завтрак:	100	2,7	3,0	3,8	55,1	-	
Обед:	Кукуруза отварная консервированная	50	2,5	0,1	4,15	27,5	5,0	198/26
	Рассольник ленинградский	150	3,0	6,77	19,41	89,75	9,54	96/35
	Мясные ёжики с соусом томатным	70 ²⁰	14,18/ 0,11	13,9/ 0,72	3,49/ 1,1	195,83/ 11,2	2,05/ 0,8	73/48а; 238/58
	Макароны отварные	110	4,03	4,39	22,33	143,0	-	206/59
	Компот из кураги+ вит С	150	0,22	-	16,99	68,98	0,6+0,35	253/14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,09	16,4	82,4	-	2/23
	Итого за обед:	590	26,68	25,97	83,87	618,66	18,34	
Уплотненный полдник:	Свекольник	150	1,2	3,0	8,46	65,85	5,27	58/40
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Кисель плодово-ягодный	150	-	-	13,5	46,5	-	233/17
	Ватрушка с повидлом	70	8,24	1,17	48,76	255,7	0,14	289/69
	Итого за уплотненный полдник:	400	8,53	11,36	75,68	554,15	5,27	
	Итого за день:	1440	48,92	52,11	215,39	1588,31	24,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	44/41
	Кофейный напиток с молоком	160	2,24	2,56	15,79	94,95	0,8	258/8
	Хлеб пшеничный с вареным сгущенным молоком	35/5	3,36	1,51	22,9	120,0	0,15	101/21а
	Итого за завтрак:	350	9,99	8,43	53,68	331,2	1,7	
2 завтрак:	Компот из кураги	100	0,14	-	9,82	39,86	3,04	253/14
	Итого за второй завтрак:	100	0,14	-	9,82	39,86	3,04	
Обед:	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,86	39,0	4,8	93/25а
	Суп картофельный с бобовыми	160	1,49	2,49	8,71	63,22	7,38	36/28
	Капуста тушеная с птицей	120	11,4	9,37	7,78	160,8	2,6	336/52
	Компот из сухофруктов+ вит С	150	0,25	-	17,0	69,0	0,6+0,35	349/12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Итого за обед:	520	18,84	12,32	57,24	417,32	15,93	
Уплотненный полдник:	Каша кукурузная	150	5,44	5,91	25,75	178,5	0,73	96/6
	Гренка молочная	75	5,84	5,26	25,32	165,0	0,16	58/71
	Чай с сахаром	160	1,1	-	9,6	38,93	0,2	943/10
	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	106,7	-	27/ 68
	Итого за уплотненный полдник:	415	13,22	12,16	83,86	489,13	1,09	
	Итого за день:	1385	42,19	32,91	204,6	1277,51	21,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак:	Каша пшеничная	150	4,53	5,45	25,72	170,37	0,75	96/36
	Какао с молоком	160	3,01	3,15	20,75	123,14	0,8	242/9
	Хлеб пшеничный с повидлом	35/5	2,5	0,23	21,0	97,6	0,02	2/21
	Итого за завтрак:	350	10,04	8,83	67,47	391,11	1,57	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	-	-	12,0	48,0	-	3/13
	Итого за второй завтрак:	100	-	-	12,0	48,0	-	
Обед:	Маринад из свеклы	50	0,55	4,55	3,72	58,0	1,7	130/25
	Суп сборный	150	1,0	1,0	7,6	41,6	12,3	48/37
	Котлета рыбная с соусом томатным	70 ²⁰	7,3/ 0,11	2,4/ 0,72	7,8/ 1,1	81,04/ 11,2	0,3/ 0,8	66/51a; 238/58
	Каша гречневая	110	3,3	4,73	16,06	192,83	-	206/62
	Компот из изюма-вит С	150	0,21	-	14,74	59,8	0,51+0,35	253/15
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,64	0,09	16,4	82,4	-	2/23
	Итого за обед:	590	15,11	13,49	67,42	526,87	15,96	
Уплотненный полдник:	Суп картофельный с клецками	150	2,25	2,0	10,1	67,2	7,0	37/30
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Кисель плодово-ягодный	150	-	-	13,5	46,5	-	233/17
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,77	1,41	22,5	109,8	-	27/68
	Итого за уплотненный полдник:	370	7,22	3,77	65,7	320,3	7,0	
	Итого за день:	1410	32,37	26,09	212,59	1286,28	24,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 Завтрак:	Каша рисовая	150	3,75	4,84	23,83	153,75	0,78	105/5
	Кофейный напиток с молоком	160	2,24	2,56	15,79	94,95	0,8	258/8
	Хлеб пшеничный с повидлом	35/5	2,5	0,23	21,0	97,6	0,02	2/21
	Итого за завтрак:	350	8,49	7,63	60,62	346,3	1,6	
2 завтрак:	Фрукты свежие (банан)	100	0,46	0,1	11,31	58,4	7,24	388/67
	Итого за второй завтрак:	100	0,46	0,1	11,31	58,4	7,24	
Обед:	Горошек зеленый отварной консервированный	50	2,5	0,1	4,15	27,5	5,0	198/26
	Суп крестьянский	160	1,4	4,7	9,25	84,4	13,0	42/38
	Жаркое домашнему	120	4,5	3,18	8,8	136,36	4,9	153/47
	Компот из сухофруктов+ вит С	150	0,25	-	17,0	69,0	0,6+0,35	349/12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Итого за обед:	520	11,85	8,34	58,8	414,06	23,85	
Уплотненный полдник:	Макароны отварные с сыром	150	14,8	10,2	63,64	392,0	0,56	204/63
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Чай с сахаром	160	1,1	-	9,6	38,93	0,2	943/10
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	-	27/68
	Итого за уплотненный полдник:	380	21,4	13,46	115,14	652,83	0,76	
	Итого за день:	1350	42,2	29,53	245,87	1171,59	33,45	
	Итого за весь период:	14065	417,37	373,04	2167,19	13563,39	443,68	
	Среднее значение за период:	1406	41,73	37,3	216,71	1356,33	44,36	

Список сборников рецептов используемых при составлении меню:

1. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт 2011 -543 с. (2010, с. 199)
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М. П. Могильного и Т.В. Тутьяна. М.: ДеЛи принт. 2011 -584 с. (2005, 2007 г.)
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С. доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений.г. Новокузнецк, 2010 г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений.г. Пермь, 2004г. (2008 г., 2009 г.)
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный- К.: А.С.К., 2005
7. А. Клявиня «Большой рецептурный кулинарный словарь». Издательство Агропромиздат Сборник рецептов.
8. Методические материалы «Организация детского питания в дошкольных организациях». Под ред. Академика РАЕН док. мед. наук И.Я. Конь.
9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.
10. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. р. Перевалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г Пермь, 2011 г