

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

Колеватов Е.С.



СОГЛАСОВАНО

Заведующая МБДОУ "Киясовский детский сад №1"

Шорнина А.Ю.



**Основное двухнедельное цикличное меню
для организации питания воспитанников от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет
в МБДОУ "Киясовский детский сад №1"**

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
1 день	ЗАВТРАК											
	232/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	140	160	5,08	5,81	4,52	5,17	24,75	28,29	160,03	182,90
	576/2021г	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	8	10	1,86	2,32	2,36	2,95	0,00	0,00	28,66	35,83
	457/2021г	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	29,18	35,01
		ИТОГО ЗАВТРАК:	323	385	8,96	10,93	7,68	9,22	44,58	54,65	283,30	345,33
	2-ЗАВТРАК											
	82/2021г	Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
		ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,60	66,60
	ОБЕД											
	21/2021г	Салат из моркови	30	50	0,36	0,60	1,50	2,50	3,36	5,60	28,38	47,30
	100/2021г	Рассольник ленинградский	150	180	2,93	3,51	4,44	5,33	9,32	11,18	88,92	106,70
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	120	150	4,36	5,45	5,40	6,75	27,00	33,75	174,02	217,53
	63/2008г	Гуляш	80	80	9,60	9,60	19,20	19,20	4,00	4,00	227,20	227,20
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
	573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20
		ИТОГО ОБЕД:	570	680	20,55	22,56	31,00	34,25	77,43	91,30	670,88	763,64
	ПОЛДНИК											
	540/2021г	Шанежка с картофелем	60	80	3,77	5,02	3,43	4,57	21,41	28,54	131,54	175,38
	457/2021г	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	29,18	35,01
		ИТОГО ПОЛДНИК:										

Неделя: первая, третья

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
3 день	ЗАВТРАК											
	227/2021г	Каша ячневая молочная вязкая	140	160	5,07	5,79	4,65	5,31	23,18	26,50	154,84	176,96
	576/2021г	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
	ПП	Повидло яблочное	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	6,10	6,10	24,40	24,40
	464/2021г	Кофейный напиток	180	200	1,26	1,40	1,08	1,20	10,26	11,40	55,80	62,00
		ИТОГО ЗАВТРАК:	355	405	8,20	9,82	6,45	7,53	52,39	61,99	300,47	354,96
	2-ЗАВТРАК											
	501/2021г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30
		ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30
	ОБЕД											
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	150	180	3,18	3,82	4,17	5,00	11,25	13,50	95,25	114,30
	196/2013г	Капуста тушеная с мясом	150	200	10,97	14,62	14,85	19,80				

Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
9 День	ЗАВТРАК											
	229/2021г	Каша "Дружба"	140	160	3,50	4,00	4,48	5,12	18,83	21,54	129,64	148,22
	576/2021г	Батон нарезной	25	35	1,88	2,63	0,73	1,02	12,85	17,99	65,43	91,60
	ПП	Повидло яблочное	10	10	0,0	0,0	0,0	0,0	6,10	6,10	24,40	24,40
	462/2021г	Какао с молоком	180	200	2,97	3,30	2,61	2,90	12,42	13,80	85,05	94,50
		ИТОГО ЗАВТРАК:	355	405	8,35	9,93	7,82	9,04	50,20	59,43	304,52	358,72
	2-ЗАВТРАК											
	470/2021г	Кисломолочный напиток	100	120	3,00	3,60	2,50	3,00	11,00	13,20	78,50	94,20
		ИТОГО 2-ЗАВТРАК:	100	120	3,00	3,60	2,50	3,00	11,00	13,20	78,50	94,20
	ОБЕД											
	ПП	Огурцы консервированные (порциями)	30	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	1,50	3,60	6,00
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	150	180	2,66	3,19	4,34	5,20	6,71	8,05	76,46	91,75
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	120	150	4,36	5,45	5,40	6,75	27,00	33,75	174,02	217,53
	74/2008г	Колобки мясо-картофельные	50	70	4,45	6,23	10,15	14,21	4,45	6,23	126,95	177,73
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	15,08	18,09	62,78	75,33
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,22	0,22	8,78	8,78	42,38	42,38
573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20	
	ИТОГО ОБЕД:	540	670	14,77	18,26	20,34	26,63	72,81	86,30	533,38	657,92	
ПОЛДНИК												
268/2021г	Омлет натуральный	60	75	5,17	6,46	7,84	9,80	1,29	1,61	96,40	120,50	
573/2021г	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,16	0,16	9,90	9,90	47,20	47,20	
457/2021г	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,08	0,09	6,98	8,37	29,18	35,01	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

2004г	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т Лапшиной)
2008г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.
2013г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школ. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова)