

СОГЛАСОВАНО
Руководитель управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по Иркутской области

Согласовано:
Заведующая МБДОУ № 163

Н.В. Дегуренко



Кабинет питания

Примерное циклическое меню для воспитанников МБДОУ
старших возрастных групп с 3 до 7 лет (Договорное питание)
(с 12-ти часовым пребыванием)
Осень- зима 2016-2017г.

День 1
Неделя: первая
Сезон: Осень - зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г, ТК№90	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	1/155/5	160,00	178,63	5,0	6,48	25,02	9,19
Сб. Пермь 2001г, ТК№248	Какао с молоком	1/200	200,00	41,04	3,1	3,92	25,95	0,28
	Батон	1/30	30	77,70	2,3	0,90	19,53	0,00
Сб. Москва 2012г, ТК№7	Сыр порциями	1/10	10,00	39,10	2,5	3,16	0,00	0,06
			400,00	336,47	12,8	14,46	70,50	9,53
2-й Завтрак								
	Сок натуральный	1/150	150	93,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				93,00	0,8	0,00	19,05	6,00
Обед								
Сб. Москва 2012г, ТК№54	Икра свекольная	1/30	30	30,03	0,7	1,37	3,60	2,01
Сб. Москва 2012г, ТК№81, ТК№115	Суп гороховый с гречками	1/250/25	275	134,75	5,5	5,27	16,30	5,80
Сб. Москва 2004г, ТК№719	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/150	150	378,00	13,3	22,30	29,40	0,42
Сб. Пермь 2001г, ТК№233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/150	150	87,14	18,0	0,00	21,76	4,20
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			655,00	729,92	44,29	30,24	110,86	12,43
Полдник								
Сб. Пермь 2001г, ТК№255	Молоко кипяченое	1/200	200	117,31	5,6	6,38	9,38	2,60
	Печенье сахарное	1/50	50	203,00	3,70	4,7	36,50	0,00
			250,00	320,31	9,29	11,08	45,88	2,60
Ужин								
ИУФ МУП КП ТТК№906, Сб. Москва 2012г ТК№360	Сырники из творога с соусом сладким	2/60/30	150	548,54	44,8	8,70	70,60	11,60
Сб. Пермь 2001г, ТК№264	Чай без сахара	1/200	200	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	1/60	60	141,00	4,7	0,60	28,90	0,00
	Фрукт	1/50	50	23,50	0,2	0,20	14,90	5,00
			460,00	713,04	49,74	9,5	114,4	16,6
				2192,74	116,91	65,28	360,69	47,16

День 2
Неделя: первая
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Пермь 2001г,ТК№93	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным	1/160/5	165,00	166,91	5,1	7,14	20,52	0,72
Сб.Пермь 2001г,ТК№253	Кофейный напиток с молоком	1/200	200,00	118,68	2,8	3,19	19,71	0,90
	Батон	1/30	30	77,70	2,3	0,90	19,53	0,00
Сб.Москва 2012г,ТК№6	Масло сливочное	1/5	5	33,00	0,0	3,60	0,06	0,00
			400,00	396,29	10,3	14,83	59,82	1,62
2-й завтрак								
	Фрукт	1/75	75	95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
Обед								
Сб.Пермь 2001г,ТК№2	Салат витаминный	1/30	30	42,50	0,3	3,04	3,40	14,50
Сб.Москва 2012г,ТК№87	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	250	167,25	8,6	8,40	14,33	9,11
Сб.Пермь 2001г ТК №228, ТТК №490	Котлета куриная "Петушок" с соусом томатным	1/70/30	100	212,30	10,2	10,60	67,50	0,80
Сб.Пермь 2001г,ТК№194	Макаронные изделия отварные	1/150	150	211,00	5,5	5,29	35,30	0,00
	Сок натуральный	1/150	150	69,00	0,8	0,15	15,15	0,30
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			730,00	702,05	25,4	27,48	135,68	24,71
Полдник								
Сб.Пермь 2001г,ТК№251	Кисломолочный продукт	1/200	200	112,52	5,6	6,38	8,18	1,40
	Булочка ИХЗ	1/50	50	150,00	4,0	2,70	27,40	0,00
			250,00	262,52	9,6	9,08	35,58	1,40
Ужин								
Сб.Москва 2007г,ТК№3а	Горошек консервированный термическая обработка	1/30	30	12,00	0,9	0,06	1,95	3,00
Сб.Москва 2012г, ТК№8	Рыба соленая (Сельдь порциями)	1/25	25	36,00	4,3	2,13	0,00	0,55
Сб.Пермь 2001г,ТК№204	Картофель отварной	1/150	150	182,46	3,1	7,03	27,21	16,20
	Хлеб пшеничный	1/50	50	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
Сб.Пермь 2001г,ТК№263	Чай с повидлом	1/200	200	48,64	0,1	0,00	12,04	0,00
			455,00	349,60	10,78	9,5	55,65	19,75
			1805,46	1805,46	56,8	60,91	305,78	53,48

-День 4
Неделя: первая
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Пермь 2001г, ТК№43	Суп молочный с крупой	1/180	180	130,68	5,2	4,69	16,90	0,89
Сб.Пермь 2001г, ТК№260	Чай с лимоном и сахаром	1/200	200	45,56	0,1	0,02	11,34	3,14
	Батон	1/30	30	77,70	2,3	0,90	19,53	0,00
Сб.Москва 2012г, ТК№7	Сыр порциями	1/10	10	39,10	2,5	3,16	0,00	0,06
			420,00	293,04	10,1	8,77	47,77	4,09
2-й Завтрак								
	Фрукт	1/75	75	95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
Обед								
Сб.Москва 2003г, ТК№52	Салат из свежей капусты с ягодой	1/30	30	39,50	0,4	1,53	1,53	6,73
Сб.Пермь 2001г, ТК№35	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	260	115,23	1,9	5,86	12,58	4,65
Сб.Пермь 2001г, ТК№153	Гуляш из отварной говядины	1/80	80	227,03	14,8	16,50	4,61	0,90
Сб.Москва 2007г, ТК58	Рис отварной с овощами	1/150	150	188,50	3,3	5,49	25,40	1,99
Сб.Пермь 2001г, ТК№241	Компот из сухофруктов	1/150	150	85,34	0,4	0,00	20,91	0,00
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			720,00	655,60	20,9	29,38	65,03	14,27
Полдник								
Сб.Пермь 2001г, ТК№255	Молоко кипяченое	1/200	200	117,31	5,6	6,38	9,38	2,60
	Вафли	1/50	50	271,00	2,0	15,30	31,25	0,00
			250,00	388,31	7,5	21,68	40,63	2,60
Ужин								
Сб.Москва 2007г, ТК№4	Икра кабачковая термическая обработка	1/50	50	59,50	1,0	4,45	3,85	3,50
Сб.Москва 2012г, ТК№443	Вареники отварные с картофелем с маслом сливочным	1/150	150	218,00	16,0	4,11	29,55	0,00
	Хлеб пшеничный	1/50	50	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№261	Чай с молоком с сахаром	1/200	200	102,66	3,5	3,10	15,08	1,58
			450,00					
				450,66	22,8	11,96	62,93	5,08
				1882,61	62,08	71,79	235,41	32,04

День 5
Неделя: первая
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Москва 2012г, Табл.2	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	213,97	6,8	7,13	30,82	2,78
Сб. Пермь 2001г, ТК№263	Чай с повидлом	1/200	200,00	48,56	0,1	0,00	12,00	0,00
	Батон	1/30	30	77,70	2,3	0,90	19,53	0,00
Сб. Москва 2012г, ТК№9	Колбаса вареная (порциями)	1/20	20	51,50	2,56	4,44	0,30	0,00
			410,00	391,73	11,8	12,47	62,65	2,78
2-й Завтрак								
	Фрукт	1/75	75	95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
Обед								
Сб. Пермь 2001г, ТК№11	Салат из моркови с зеленым горошком	1/30	30	37,12	0,6	3,03	1,88	0,97
Сб. Пермь 2001г, ТК№25, ТК№57	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками и сметаной	1/250/12,5/ 10	272,5	104,16	1,9	6,33	10,05	12,40
Сб. Пермь 2001г, ТК№146, ТК№228	Тефтели рыбные в томатном соусе	1/70/30	100	121,07	9,0	5,48	9,16	0,85
Сб. Пермь 2001г, ТК№206	Картофельное пюре	1/150	150	160,40	3,2	6,06	23,29	3,13
Сб. Москва 2012г, ТК№375	Компот из свежемороженой ягоды	1/150	150	68,10	0,2	0,09	16,61	19,30
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			752,50	490,85	14,9	20,99	60,99	36,65
Полдник								
Сб. Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный продукт	1/200	200	112,52	5,6	6,38	8,18	1,40
	Булка ИХЗ	1/50	50	134,00	4,2	1,10	26,80	0,00
			250,00	246,52	9,8	7,48	34,98	1,40
Ужин								
ТТК№820-16	Запеканка из творога с изюмом с соусом сладким	1/150/50	200	415,50	22,3	15,27	47,07	0,25
Сб. Пермь 2001г, ТК№261	Чай без сахара	1/200	200	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	1/50	50	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
			450,00	486,00	24,7	15,6	61,5	0,3
				1710,10	61,85	56,51	239,19	47,08

День 7
Неделя: вторая
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
ГТК №819	Запеканка творожная с соусом сладким	1/120/30	150,00	262,67	20,9	5,23	34,27	5,83
Сб.Пермь 2001г,ТК№253	Кофейный напиток с молоком	1/200	200,00	118,68	2,8	3,19	19,71	0,90
Сб.Москва 2012г,ТК№2	Бутерброд с повидлом	1/40/10	50,00	113,45	1,8	2,85	20,44	0,07
			400,00	494,80	25,5	11,27	74,42	6,80
2-й Завтрак								
	Фрукт	1/75	75	95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
Обед								
Сб.Москва 2004г, ТК№576	Огурец консервированный	1/30	30	0,48	4,0	0,10	0,00	1,54
Сб.Пермь 2001г,ТК№56	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	260	142,93	3,2	9,77	11,40	27,00
Сб.Пермь 2001г,ТК№153	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	1/180	180	465,62	20,0	32,44	23,35	8,28
Сб.Пермь 2001г,ТК№241	Компот из сухофруктов	1/150	150	85,34	0,4	0,00	20,91	0,00
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			670,00	694,37	27,64	42,31	55,66	36,82
Полдник								
Сб.Пермь 2001г,ТК№251	Кисломолочный продукт	1/200	200	112,52	5,6	6,38	8,18	1,40
	Булочка ИХЗ	1/50	50	134,00	4,2	1,10	26,80	0,00
			250,00	246,52	9,80	7,48	34,98	1,40
Ужин								
Сб.Пермь 2001г,ТК№136	Рыба(филе) отварное с белым соусом	1/100	100	57,32	4,3	0,51	0,43	0,01
Сб.Москва 2004г,Табл.510	Каша гречневая вязкая	1/150	150	186,00	5,85	8,7	28,35	0,00
Сб.Пермь 2001г,ТК№261	Чай с молоком	1/150	150	76,99	2,6	2,30	11,31	1,18
	Хлеб пшеничный	1/50	50	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
			450,00	390,81	15,13	11,81	54,54	1,19
				1921,50	78,82	72,87	238,65	52,21

День 8
Неделя: вторая
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Пермь 2001г,ТК№84	Каша "Дружба"	1/155/5	160,00	194,07	5,3	6,70	28,25	0,00
Сб.Пермь 2001г,ТК№248	Какао с молоком	1/200	200,00	41,04	3,1	3,92	25,95	0,28
	Батон	1/30	30	77,70	2,3	0,90	19,53	0,00
Сб.Москва 2012г,ТК№7	Сыр порциями	1/10	10	39,10	2,5	3,16	0,00	0,06
			400,00	351,91	13,16	14,68	73,73	0,34
2-й Завтрак								
	Фрукт	1/75	75	95,00	0,8	0,00	19,05	6,00
				95,00	0,75	0,00	19,05	6,00
Обед								
Сб.Пермь 2001г,ТК№23	Салат картофельный с зеленым горошком	1/30	30	47,10	0,9	3,41	3,22	4,69
Сб.Пермь 2001г,ТК№34	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	1/250/10	260	104,10	1,9	6,33	10,05	12,35
Сб.Пермь 2001г,ТК№163	Плов из отварной говядины	1/180	180	376,53	21,8	18,60	30,30	0,46
Сб.Пермь 2001г,ТК№233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/200	200	116,19	1,4	0,00	29,02	4,20
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			720,00	643,92	32,79	29,64	112,39	21,70
Полдник								
Сб.Пермь 2001г,ТК№251	Кисломолочный продукт	1/200	200	112,52	5,6	6,38	8,18	1,40
	Зефир ванильный	1/50	50	163,00	0,4	0,05	39,90	0,00
			250,00	275,52	6,00	6,43	48,08	1,40
Ужин								
Сб.Пермь 2001г,ТК№135	Котлета любительская рыбная с соусом томатным	1/70/30	100	81,36	9,3	2,78	4,77	0,62
Сб.Пермь 2001г,ТК№200	Капуста тушеная	1/130	130	130,74	3,9	4,84	20,17	16,90
	Сок натуральный	1/150	150	69,00	0,8	0,15	15,15	0,30
	Хлеб пшеничный	1/30	30	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
	Фрукт	1/50	50	23,50	0,2	0,20	14,90	5,00
				375,10	16,63	8,27	69,44	22,82
			460,00					
				1741,45	69,33	59,02	322,69	52,26

День 10
Неделя: вторая
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Пермь 2001г, ТК№91	Каша кукурузная с маслом сливочным	1/155/5	60,10	190,46	5,8	6,30	27,46	0,70
Сб.Пермь 2001г, ТК№263	Чай с сахаром	1/200	20,00	48,64	0,1	0,00	12,04	6,00
Сб.Москва 2012г, ТК№2	Бутерброд с повидлом	1/30/10	—	113,45	1,8	2,85	20,44	0,07
			4,00	352,55	7,72	9,15	59,94	6,77
2-й Завтрак								
Сб.Пермь 2001г, ТК№251	Кисломолочный продукт	1/150	150	84,30	4,2	4,78	6,13	1,40
				84,30	4,20	4,78	6,13	1,40
Обед								
Сб.Москва 2012г, ТК№54	Икра морковная	1/30	30	28,10	0,7	1,38	3,26	1,53
Сб.Пермь 2001г, ТК№37	Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	1/250/12,5	250	111,93	3,8	3,28	16,80	14,56
Сб.Пермь 2001г ТК №228, ТТК №490	Котлета куриная "Петушок" с соусом томатным	1/70/30	100	212,30	10,2	10,60	67,50	0,80
Сб.Пермь 2001г, ТК№194	Макаронные изделия отварные	1/130	130	182,94	4,8	4,58	30,61	0,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№239	Компот из изюма	1/150	150	69,98	0,2	0,00	16,99	1,92
	Хлеб ржаной	1/50	50	100	6,8	1,3	39,8	0
			710,00	605,25	19,6	19,84	135,16	18,81
Полдник								
	Сок натуральный	1/200	200	92,00	1,1	0,20	20,20	0,40
	Булочка ИХЗ	1/50	50	134,00	4,2	1,10	26,80	0,00
			250,00	226,00	5,26	1,30	47,00	0,40
Ужин								
Сб.Москва 2011г, ТК№2/1	Салат из зеленого горошка с яйцом отварным	1/50	50	47,10	0,9	3,41	0,65	1,50
Сб.Пермь 2001г, ТК№150, ТК№228	Голубцы ленивые с томатным соусом	1/70/30	100	106,21	6,6	6,69	4,93	1,56
	Хлеб пшеничный	1/50	50	70,50	2,4	0,30	14,45	0,00
Сб.Пермь 2001г, ТК№261	Чай с молоком без сахара	1/200	200	49,07	1,6	1,42	7,46	0,29
	Фрукт	1/50	50	23,50	0,2	0,20	14,90	5,00
			450,00	296,38	11,58	12,02	42,39	8,35
				1564,48	48,38	47,09	290,62	35,73

	НОРМА	ФАКТ*				
Калорийность завтраков 20% -25% рациона	360-450	400,74				
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	90	90,06				
Калорийность обедов 30%- 35 % рациона	540-630	629,16				
Калорийность полдников 10%-15% рациона	180-270	270,12				
Калорийность ужинов 20%- 25% рациона	360-450	434,04	Б	Ж	У	С
		1824,11	68,1	62	265	69,00

Показатели физиологических потребностей :	К/кал	Б	Ж	У	С
Содержание белков ,жиров,углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1824,11	14,8	30,48	57,90	69,00
норма СанПиН 2.4.1.3049- 13	1800	от 12 до 15%	от 30 до 32%	от 55 до 58%	50

[Faint, illegible text, possibly a stamp or signature area]