

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 49 «УЛЫБКА»
города Рубцовска

658210, г. Рубцовск, пер. Алейский, 33
тел. (38557)5-49-19
e-mail: U149bka1981@yandex.ru

ИСПОЛНИТЕЛЬ:
Калькулятор МБДОУ
«Детский сад № 49 «Улыбка»
Срыбная Л.П.
«31» 03 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 49 «Улыбка»
Приказ № 4
«31» 03 2021 г.
Полторацкая Н.Н.



**Ежедневное циклическое двухнедельное меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад № 49 «Улыбка»
(с пребыванием 12 часов), города Рубцовска**

(Изменение № 2 с продлением срока использования меню в последующие года)

Ежедневное циклическое двухнедельное меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 1,5 до 3 лет посещающих МБДОУ «Детский сад № 49
«Улыбка» (с пребыванием 12 часов), города Рубцовска

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	130	4,03	2,91	14,06	124,60	№ 160
	Бутерброд с сыром	40	2,52	1,92	11,57	101,68	№ 493
	Чай с молоком	180	1,61	0,27	13,64	63,40	№ 385
Второй завтрак	10.00 ряженка/кефир	100	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
Итого за завтрак		450	13,76	9,48	51,29	384,18	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,89	3,11	2,22	40,29	№ 42
	Суп с макаронными изделиями	150	1,49	1,68	3,56	36,07	№ 70
	Мясо тушеное с тушеной капустой	50	10,62	8,72	3,70	130,46	№ 257
		110	2,88	3,55	7,73	63,8	№ 311
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88	№ 399
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,8	11,24	95,6	
	Хлеб Ржаной	40	3,04	0,8	11,24	95,6	
Итого за обед		550	22,38	18,66	60,24	545,7	
Уплотненный полдник	Фрукты	95	0,38	0,38	9,88	42,75	№ 90
	Ватрушка с повидлом	40	2,12	1,21	30,31	140,69	№ 450
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,46	5,08	28,33	164,93	№ 297
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	№ 387

	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,54	9,83	89,75	
Итого за полдник		415	7,62	7,54	97,81	526,83	
Итого за день		1415	43,76	35,68	209,34	1456,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша дружба молочная жидкая	130	4,24	4,05	19,61	138,80	№ 155
	Бутерброд с маслом	40	1,77	0,86	9,46	120,56	№ 496
	Какао с молоком	180	1,95	0,33	17,58	88,71	№ 387
Второй завтрак	10-00сок, напиток в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 408
Итого за завтрак		450	8,46	5,34	56,75	394,07	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,75	2,73	2,15	36,02	№ 28
	Суп из овощей	150	1,32	3,7	6,76	65,71	№ 66
	Плов	110	10,94	9,16	15,66	188,86	№ 286
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,20		23,11	93,27	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,8	11,24	95,6	
	Хлеб Ржаной	40	3,04	0,8	11,24	95,6	
Итого за обед		500	19,29	17,19	70,16	575,06	
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	40	2,8	4,5	24,32	164,07	№ 429
	Картофельное пюре	110	1,49	3,67	15,37	100,56	№ 317
	Сельдь с луком	30	2,29	2,4	0,85	34,16	№ 233
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	№ 381
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,54	9,83	89,75	
Итого за полдник		350	8,38	11,11	61,95	435,22	
Итого за день		1300	36,13	33,64	188,86	1404,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	130	3,92	3,57	17,62	129,30	№ 165
	Бутерброд с повидлом	40	0,70	2,23	11,6	69,34	№ 498
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,04	19,24	92,35	№ 390
Второй завтрак	10.00 молоко кипяченое	100	5,59	6,38	10,08	120,12	№ 405
	10-00 ряженка\кефир	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 408
Итого за завтрак		450	13,22	13,22	58,54	411,11	
Обед	Салат из отварной свеклы	30	0,40	1,38	1,75	21,06	№35
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,07	2,37	4,65	44,28	№ 62
	Макаронные изделия отварные	110	4,02	3,88	22,93	75,16	№ 306
	Тефтели рыбные	50	3,4	2,74	6,08	62,57	№ 230
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88	№ 399
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,8	11,24	95,6	
	Хлеб Ржаной	40	3,04	0,8	11,24	95,6	
Итого за обед		550	15,39	11,97	78,44	478,15	
Уплотненный полдник	Фрукты	95	0,38	0,38	9,88	42,75	№ 90
	Печенье	40	4,36	8,6	36,16	148,33	
	Рагу из овощей	110	1,8	8,18	9,45	119,11	№ 91
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	№ 381
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,54	9,83	89,75	№ 90
Итого за полдник		415	8,34	17,7	76,9	446,62	
Итого за день		1415	35,44	42,89	213,88	1335,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша кукурузная молочная	130	4,83	4,74	18,88	120,88	№ 161
	Бутерброд с сыром	40	2,52	1,99	11,57	101,68	№ 493
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,04	19,24	92,35	№ 390
Второй завтрак	10.00 ряженка/кефир	100	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
Итого за завтрак		450	14,45	12,15	57,87	409,43	
Обед	Салат из моркови	30	0,34	2,72	2,72	36,77	№ 6
	Щи из свежей капусты	150	1,42	3,53	5,00	71,90	№ 81
	Пюре из гороха с маслом	110	11,72	2,74	27,28	180,7	№ 180
	Котлета мясная	50	6,95	5,81	9,20	116,96	№ 255
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,20		23,11	93,27	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,8	11,24	95,6	
	Хлеб Ржаной	40	3,04	0,8	11,24	95,6	
Итого за обед		550	26,71	16,4	89,79	690,8	
Уплотненный полдник	Крендель сахарный	40	2,32	4,24	21,05	131,66	№ 520
	Запеканка из творога	110	15,27	3,53	27,21	201,47	№ 195
	Чай с лимоном	150	0,05	7,50	11,48	46,20	№ 383
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,54	9,83	89,75	
Итого за полдник		320	19,73	15,86	92,36	519,44	
Итого за день		1300	60,89	44,41	240,02	1619,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	130	6,25	4,10	20,7	116,58	№ 168
	Бутерброд с маслом	40	1,13	0,55	6,05	77,16	№ 493
	Какао с молоком	180	1,95	0,33	17,58	88,71	№ 391
Второй завтрак	10.00 молоко кипяченое	100	5,59	6,38	10,08	120,12	№ 405
Итого за завтрак		450	14,92	11,36	54,41	402,57	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,64	1,92	3,00	32,31	№ 46
	Суп картофельный с бобовыми (зеленый горошек)	150	3,46	2,51	9,42	74,16	№ 67
	Голубцы ленивые	50	3,77	6,2	3,04	83,02	№ 244
	Соус томатный	30	0,15	1,23	1,56	18,01	№ 354
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88	№ 399
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,8	11,24	95,6	
	Хлеб Ржаной	40	3,04	0,8	11,24	95,6	
Итого за обед		470	14,52	13,46	60,05	482,58	
Уплотненный полдник	Фрукты	95	0,38	0,38	9,88	42,75	№ 90
	Коржик молочный	40	2,44	4,42	29,18	166,4	№ 435
	Рыба запеченная в омлете	110	16,07	12,56	6,33	202,60	№ 218
	Чай с молоком	150	0,94	0,01	11,88	51,37	№ 384
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,54	9,83	89,75	
Итого за полдник		415	21,54	17,91	67,1	552,87	
Итого за день		1335	50,98	42,73	181,56	1438,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Макаронные изделия отварные	130	4,32	4,16	21,08	148,04	№ 306
	Бутерброд с повидлом	40	0,70	2,23	11,6	69,34	№ 498
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,04	19,24	92,35	№ 390
Второй завтрак	10.00 сок, напиток, нектар фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 408
Итого за завтрак		450	7,02	7,53	62,02	355,73	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	0,40	1,38	1,75	21,06	№ 35
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,46	2,51	9,42	74,16	№ 67
	Жаркое домашнему	110	10,53	9,16	8,42	158,31	№ 247
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88	№ 399
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,8	11,24	95,6	
	Хлеб Ржаной	40	3,04	0,8	11,24	95,6	
Итого за обед		500	20,89	14,65	62,62	528,61	
Уплотненный полдник	Булочка молочная	40	3,38	1,32	27,02	133,69	№ 431
	Морковная запеканка	110	4,23	5,26	22,94	156,14	№ 101
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	№ 381
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,54	9,83	89,75	
Итого за полдник		320	9,41	7,12	71,37	426,26	
Итого за день		1270	37,32	29,3	196,01	1310,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	130	3,62	2,74	15,80	98,22	№ 165
	Бутерброд с сыром	40	2,52	1,99	9,40	82,62	№ 493
	Какао с молоком	180	2,09	0,03	14,85	67,92	№ 391
Второй завтрак	10.00 ряженка/кефир	100	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
Итого за завтрак		450	13,83	9,14	48,23	343,28	
Обед	Салат из моркови	30	0,73	7,29	5,74	96,06	№ 6
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	2,97	3,20	8,07	72,9	№ 68
	Печень говяжья по-строгановски	50	6,97	6,43	2,23	208,47	№ 238
	Картофельное пюре	110	1,49	3,67	15,37	100,56	№ 317
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,20		23,11	93,27	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,8	11,24	95,6	
	Хлеб Ржаной	40	3,04	0,8	11,24	95,6	
Итого за обед		550	18,44	22,19	77	762,46	
Уплотненный полдник	Печенье	40	4,36	8,6	72,4	148,33	
	Вареники ленивые	110	15,48	5,34	15,96	173,86	№ 207
	Чай с лимоном	150	0,05	7,50	11,48	46,20	№ 383
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,54	9,83	89,75	
Итого за полдник		320	21,6	21,98	109,67	458,14	
Итого за день		1320	53,87	53,31	234,9	1563,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,63	3,22	13,93	95,03	№ 86
	Бутерброд с маслом	40	1,13	0,55	6,05	76,36	№ 496
	Какао с молоком	180	1,95	0,33	17,58	88,71	№ 387
Второй завтрак	10.00 молоко кипяченое	100	5,59	6,38	10,08	120,12	№ 405
Итого за завтрак		450	12,3	10,48	47,64	380,22	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,89	3,11	2,22	40,29	№ 42
	Суп картофельный с клецками	150/10	1,44	1,83	5,55	44,51	№ 69
	Тефтели из говядины с рисом (Ёжики)	50	3,99	5,41	4,27	81,85	№ 267
	Пюре из моркови или свеклы	110	1,58	4,11	9,16	80,05	№ 322
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88	№ 399
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,8	11,24	95,6	
	Хлеб Ржаной	40	3,04	0,8	11,24	95,6	
Итого за обед		560	14,4	16,06	64,23	521,78	
Уплотненный полдник	Фрукты	95	0,38	0,38	9,88	42,75	№ 90
	Сырники из творога	30	3,14	0,79	5,91	43,44	№ 202
	Омлет натуральный	110	9,84	14,04	2,03	173,96	№ 188
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	№ 381
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,54	9,83	89,75	
Итого за полдник		405	15,16	15,75	39,23	396,58	
Итого за день		1415	41,86	42,29	151,1	1298,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Каша геркулесовая молочная	130	4,10	3,9	18,40	125,19	№ 162
	Бутерброд с повидлом	40	0,70	2,23	11,6	69,34	№ 498
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	1,5	1,04	19,24	92,35	№ 390
Второй завтрак	10.00 сок, напиток в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 408
Итого за завтрак		450	6,8	7,27	59,34	332,88	
Обед	Салат из моркови	30	0,34	2,72	2,72	36,77	№ 6
	Свекольник	150	3,32	3,07	10,56	60,84	№ 65
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,46	5,08	28,33	164,93	№ 297
	Котлета мясная	50	6,95	5,81	9,20	116,96	№ 255
	Кисель из смеси сухофруктов	150	0,20		23,11	93,27	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,8	11,24	95,6	
	Хлеб Ржаной	40	3,04	0,8	11,24	95,6	
Итого за обед		550	18,35	18,28	96,4	663,97	
Уплотненный полдник	Коржик молочный	40	2,44	4,42	29,18	166,4	№ 435
	Тефтели рыбные	50	5,58	7,09	4,7	104,93	№230
	Икра кабачковая	30	1,6	2,2	14,8	97,6	
	Чай с лимоном	150	0,05	7,50	11,48	46,20	№ 383
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,54	9,83	89,75	
Итого за полдник		290	11,38	21,75	69,99	504,63	
Итого за день		1290	36,53	47,3	225,73	1501,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,32	2,91	18,85	114,92	№ 167
	Бутерброд с сыром	40	2,52	1,99	11,57	110,16	№ 493
	Кофейный напиток с молоком	180	2,09	0,03	14,85	67,92	№ 391
Второй завтрак	10.00 ряженка/кефир	100	5,6	4,38	8,18	94,52	
Итого за завтрак		450	13,53	9,31	53,45	387,52	
Обед	Салат из свеклы и моркови	30	0,37	2,72	1,75	32,89	№ 36
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,41	4,30	52,96	№ 82
	Кнели из говядины	50	6,94	6,74	5,00	108,42	№ 253
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,91	5,66	24,42	169,29	№ 299
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42		20,55	83,88	№ 399
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,8	11,24	95,6	
	Хлеб Ржаной	40	3,04	0,8	11,24	95,6	
Итого за обед		550	19,97	20,1	78,5	638,64	
Уплотненный полдник	Фрукты	95	0,38	0,38	9,88	42,75	№ 90
	Сдоба обыкновенная	40	2,9	2,00	24,52	129,01	№ 436
	Икра свекольная или морковная	110	3,13	8,42	8,26	121,37	№ 152
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	№ 381
	Хлеб пшеничный	20	1,71	0,54	9,83	89,75	
Итого за полдник		320	8,21	11,34	64,07	429,56	
Итого за день		1510	41,71	40,75	196,02	1455,72	

**Ежедневное циклическое двухнедельное меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ «Детский сад № 49 «Улыбка»
(с пребыванием 12 часов), города Рубцовска**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	3,36	16,23	143,77	№ 160
	Бутерброд с сыром	50	3,67	2,9	16,88	148,29	№ 493
	Чай с молоком	200	2,14	0,36	18,18	84,53	№ 385
Второй завтрак	10.00 ряженка/кефир	100	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
Итого за завтрак		500	16,06	11,24	59,47	376,59	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,49	5,19	3,7	67,15	№ 42
	Суп с макаронными изделиями	180	2,15	2,43	5,35	51,95	№ 70
	Мясо тушеное	70	9,5	8,96	3,81	133,94	№ 257
	Капуста тушеная	110	2,88	3,55	7,73	74,43	№ 311
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	№ 399
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	59,75	
Итого за обед		665	22,22	21,63	67	607,37	
Уплотненный полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	10,4	45	№ 90
	Ватрушка с повидлом	60	3,19	1,82	45,47	211,04	№ 450
	Каша гречневая рассыпчатая	130	1,72	6,00	33,48	194,92	№ 297
	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,35	106,46	
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
Итого за полдник		495	11,45	9,62	127,2	676,92	
Итого за день		1660	49,73	42,49	253,67	1660,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша дружба молочная жидкая	150	3,67	3,51	17,02	120,3	№ 155
	Бутерброд с маслом	50	1,65	0,72	8,83	112,52	№ 496
	Какао с молоком	200	2,69	0,8	26,04	122,12	№ 387
Второй завтрак	10-00сок, напиток в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 408
Итого за завтрак		500	8,51	5,13	61,99	400,97	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1,26	4,56	3,59	60,04	№ 28
	Суп из овощей	180	1,59	4,44	8,12	78,85	№ 66
	Плов	140	13,92	11,66	19,93	240,36	№ 286
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,24	0,00	27,73	111,92	№ 397
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	59,75	
Итого за обед		625	22,71	22,16	81,12	670,42	
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	50	3,26	6,09	30,87	191,41	№ 429
	Картофельное пюре	130	1,76	4,34	18,17	118,84	№ 317
	Сельдь с луком	70	5,34	5,6	1,98	79,72	№ 233
	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	13,89	56,01	№ 408
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
Итого за полдник		455	14,26	17,03	79,41	565,48	
Итого за день		1580	45,48	44,32	222,52	1636,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,53	4,11	20,34	149,19	№ 165
	Бутерброд с повидлом	50	1,03	3,25	16,91	101,13	№ 498
	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	1,39	25,65	123,14	№ 390
Второй завтрак	10.00 молоко кипяченое	100	5,59	6,38	10,08	120,12	№ 405
Итого за завтрак		500	13,16	15,13	72,98	493,58	
Обед	Салат из отварной свеклы	50	0,67	2,3	2,92	35,1	№35
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,28	2,84	5,58	53,13	№ 62
	Макаронные изделия отварные	130	4,75	4,58	27,10	162,86	№ 306
	Тефтели рыбные	70	4,76	3,83	8,51	87,59	№ 230
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	№ 399
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	59,75	
Итого за обед		685	17,66	15,05	90,07	618,58	
Уплотненный полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	10,4	45	№ 90
	Печенье	50	4,36	8,6	36,16	148,33	
	Рагу из овощей	130	2,13	9,67	11,17	140,76	№ 91
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,89	56,01	
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
Итого за полдник		485	22,64	27,29	89	609,38	
Итого за день		1670	53,46	57,47	252,05	1721,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша кукурузная молочная	150	5,58	5,47	23,59	151,09	№ 161
	Бутерброд с сыром	50	3,67	2,9	16,88	148,29	№ 493
	Кофейный напиток с молоком	200	2,32	0,03	16,5	75,46	№ 391
Второй завтрак	10.00 ряженка/кефир	100	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
Итого за завтрак		500	17,17	12,78	65,15	469,36	
Обед	Салат из моркови	50	0,57	4,54	4,53	61,28	№ 6
	Щи из свежей капусты	180	1,70	4,24	6,00	69,02	№ 81
	Пюре из гороха с маслом	130	13,86	3,24	44,64	213,55	№ 180
	Котлета мясная	70	9,73	8,13	12,88	163,74	№ 255
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,24	0,00	27,73	111,92	№ 397
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	59,75	
Итого за обед		685	31,8	21,65	117,08	798,76	
Уплотненный полдник	Крендель сахарный	50	2,9	5,3	26,31	164,58	№ 520
	Запеканка из творога с повидлом	130	17,15	3,97	30,55	30,55	№ 195
	Чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,44	№ 383
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
Итого за полдник		385	20,11	10,27	85,13	370,07	
Итого за день		1570	69,08	44,7	267,36	1638,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,42	3,56	17,94	134,52	№ 168
	Бутерброд с маслом	50	1,65	0,80	8,83	112,52	№ 493
	Какао с молоком	200	2,6	0,44	23,44	118,28	№ 391
Второй завтрак	10.00 молоко кипяченое	100	5,59	6,38	10,08	120,12	№ 405
Итого за завтрак		500	15,26	11,18	60,29	485,44	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,08	3,21	5,01	53,85	№ 46
	Суп картофельный с бобовыми (зеленый горошек)	180	4,15	3,01	11,30	88,99	№ 67
	Голубцы ленивые	70	5,28	8,68	4,25	116,23	№ 244
	Соус томатный	70	0,36	2,87	3,65	42,03	№ 354
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	№ 399
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	59,75	
Итого за обед		625	17,07	19,27	70,17	581	
Уплотненный полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	10,4	45	№ 90
	Коржик молочный	50	3,05	5,53	36,47	36,47	№ 435
	Рыба, запеченная в омлете	130	18,99	14,84	7,48	239,44	№ 218
	Чай с молоком	180	1,18	0,01	14,18	61,65	№ 384
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
Итого за полдник		485	27,42	21,78	83,03	502,06	
Итого за день		1610	59,75	52,23	213,49	1568,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Макаронные изделия отварные	150	6,16	5,92	30,04	210,97	№ 306
	Бутерброд с повидлом	50	1,03	3,25	16,91	101,13	№ 498
	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	1,39	25,65	123,14	№ 390
Второй завтрак	10.00 сок, напиток в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 408
Итого за завтрак		500	9,7	10,66	82,7	481,24	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,67	2,3	2,92	35,1	№ 35
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,15	3,01	11,30	88,99	№ 67
	Жаркое домашнему	140	13,40	11,66	10,72	201,49	№ 247
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	№ 399
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	59,75	
Итого за обед		625	24,42	18,47	70,9	605,48	
Уплотненный полдник	Булочка молочная	50	4,23	1,65	33,78	167,12	№ 431
	Морковная запеканка	130	3,88	4,82	21,01	143,01	№ 101
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,89	13,89	№ 381
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
Итого за полдник		385	12,01	7,47	83,18	443,52	
Итого за день		1510	46,13	36,6	236,78	1530,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,44	4,12	23,72	147,43	№ 161
	Бутерброд с сыром	50	3,67	2,9	16,88	148,29	№ 493
	Какао с молоком	200	2,78	0,04	19,8	90,56	№ 387
Второй завтрак	10.00 ряженка/кефир	100	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
Итого за завтрак		500	17,49	11,44	68,58	480,8	
Обед	Салат из моркови	50	0,57	4,54	4,53	61,28	№ 6
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	3,56	3,84	9,69	87,48	№ 68
	Печень построгановски	70	9,76	9,00	3,13	132,66	№ 238
	Картофельное пюре	130	1,76	4,34	18,17	118,84	№ 317
	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,24	0,00	27,73	111,92	№ 397
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	59,75	
Итого за обед		685	21,59	23,22	84,55	691,43	
Уплотненный полдник	Печенье	50	4,36	8,6	72,4	148,33	
	Вареники ленивые	130	18,29	6,31	18,86	205,47	№ 207
	Чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,44	№ 405
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
Итого за полдник		385	26,51	15,91	119,53	528,74	
Итого за день		1570	65,59	50,57	272,66	1700,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,18	3,72	16,08	109,65	№ 86
	Бутерброд с маслом	50	1,65	0,80	8,83	112,52	№ 496
	Какао с молоком	200	2,6	0,44	23,44	118,28	№ 387
Второй завтрак	10.00 молоко кипяченое	100	5,59	6,38	10,08	120,12	№ 405
Итого за завтрак		500	14,02	11,34	58,43	460,57	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,49	5,19	3,7	67,15	№ 42
	Суп картофельный с клецками	180/10	1,71	2,17	6,59	52,86	№ 69
	Тефтели из говядины с рисом (Ёжики)	70	5,59	7,58	5,98	114,59	№ 267
	Пюре из моркови или свеклы	130	1,87	4,86	10,82	94,61	№ 322
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	№ 399
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	59,75	
Итого за обед		695	16,86	21,3	73,05	609,11	
Уплотненный полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	10,4	45	№ 90
	Сырники из творога	50	6,08	1,31	8,90	71,78	№ 202
	Омлет натуральный	130	11,63	16,59	2,39	205,59	№ 188
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,89	56,01	№ 381
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
Итого за полдник		485	22,01	19,3	50,08	497,88	
Итого за день		1680	52,89	51,94	181,56	1567,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,74	4,5	21,24	144,48	№ 162
	Бутерброд с повидлом	50	1,03	3,25	16,91	101,13	№ 498
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,01	1,39	25,65	123,14	№ 390
Второй завтрак	10.00 сок, напиток в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	46	№ 408
Итого за завтрак		500	8,28	9,24	73,9	414,75	
Обед	Салат из моркови	50	0,57	4,54	4,53	61,28	№ 6
	Свекольник	180	1,58	3,69	8,35	73,00	№ 65
	Каша гречневая рассыпчатая	130	1,72	6,00	33,48	194,99	№ 297
	Котлета мясная	70	9,73	8,13	12,88	163,74	№ 255
	Кисель из свежих ягод	180	0,12	0,08	21,15	85,8	№ 396
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	59,75	
Итого за обед		685	19,42	23,94	101,69	758,06	
Уплотненный полдник	Калач молочный	50	3,05	5,53	36,47	208	№ 435
	Тефтели рыбные	70	4,76	3,83	8,51	87,59	№230
	Икра кабачковая	50	2	2,75	18,5	122	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,009	13,77	55,44	№ 383
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
Итого за полдник		375	13,67	13,11	91,75	592,53	
Итого за день		1560	41,37	46,29	267,34	1765,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,84	3,36	21,75	132,63	№ 167
	Бутерброд с сыром	50	3,67	2,9	16,88	148,29	№ 493
	Кофейный напиток с молоком	200	2,78	0,04	19,8	90,56	№ 391
Второй завтрак	10.00 ряженка/кефир	100	5,6	4,38	8,18	94,52	№ 406
Итого за завтрак		500	15,89	10,68	66,61	466	
Обед	Салат из свеклы и моркови	50	0,63	4,54	2,92	54,82	№ 36
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,50	4,09	5,16	63,56	№ 82
	Кнели из говядины	70	9,71	9,43	7,00	151,79	№ 253
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,69	5,56	33,37	206,28	№ 299
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,65	№ 399
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,5	7,25	59,75	
Итого за обед		685	23,73	25,12	94,41	756,45	
Уплотненный полдник	Фрукты	100	0,4	0,4	10,4	45	№ 90
	Сдоба обыкновенная	50	3,62	2,5	30,65	161,26	№ 436
	Икра свекольная или морковная	130	3,70	9,95	9,76	143,44	№ 152
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,89	56,01	№ 381
	Хлеб пшеничный	25	3,8	1	14,5	119,5	
Итого за полдник		485	11,62	13,85	79,2	525,21	
Итого за день		1670	51,24	49,65	240,22	1747,66	

**Приложения к ежедневному циклическому
двухнедельному меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад № 49 «Улыбка»
(с пребыванием 12 часов), города Рубцовска**

(Изменение № 2 с продлением срока использования меню в последующие года)

**Суммарный объем потребляемых продуктов питания
(ежедневного циклического двухнедельного меню)
воспитанниками в возрасте от 1,5 до 3 лет**

	вес	белки	жиры	углеводы	ккал
Всего за 1 день	1415	43,76	35,68	209,34	1456,71
Всего за 2 день	1300	36,13	33,64	188,86	1404,35
Всего за 3 день	1415	35,44	42,89	213,88	1335,88
Всего за 4 день	1300	60,89	44,41	240,02	1619,67
Всего за 5 день	1335	50,98	42,73	181,56	1438,02
Всего за 6 день	1270	37,32	29,3	196,01	1310,6
Всего за 7 день	1320	53,87	53,31	234,9	1563,88
Всего за 8 день	1415	41,86	42,29	151,1	1298,58
Всего за 9 день	1290	36,53	47,3	225,73	1501,48
Всего за 10 день	1510	41,71	40,75	196,02	1455,72

	вес	белки	жиры	углеводы	ккал
Итого за весь период	12235	438,49	412,3	2037,42	14384,89
Среднее значение за период	1223	43,84	41,23	203,74	1438,48
Содержание Б, Ж, У, К, в меню за весь период в % от калорийности		8	7,5	84,5	

Суммарный объем потребляемых продуктов питания (ежедневного цикличного двухнедельного меню) воспитанниками в возрасте от 3 до 7 лет

	вес	белки	жиры	углеводы	ккал
Всего за 1 день	1660	49,73	42,49	253,67	1660,88
Всего за 2 день	1580	45,48	44,32	222,52	1636,87
Всего за 3 день	1670	53,46	57,47	252,05	1721,54
Всего за 4 день	1570	69,08	44,7	267,36	1638,19
Всего за 5 день	1610	59,75	52,23	213,49	1568,5
Всего за 6 день	1510	46,13	36,6	236,78	1530,24
Всего за 7 день	1570	65,59	50,57	272,66	1700,97
Всего за 8 день	1680	52,89	51,94	181,56	1567,56
Всего за 9 день	1560	41,37	46,29	267,34	1765,34
Всего за 10 день	1670	51,24	49,65	240,22	1747,66

	вес	белки	жиры	углеводы	ккал
Итого за весь период	16080	534,72	476,26	2407,65	16537,75
Среднее значение за период	1608	53,47	47,62	240,76	1653,77
Содержание Б, Ж, У, К, в меню за весь период в % от калорийности		8,3	7,3	84,4	

Распределение плодов по дням ежедневного цикличного двухнедельного меню воспитанниками в возрасте от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Яблоко*	x							x			x							x		
Апельсин*			x							x			x							x
Банан*					x										x					

*Возможна замена на фрукт в ассортименте или сок фруктовый в ассортименте.

Таблица № 2

Распределение соков фруктовых по дням ежедневного цикличного двухнедельного меню воспитанниками в возрасте от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Яблоко Абрикос Груша*		x										x								
Яблоко*						x										x				
Яблоко Персик Нектарин*									x										x	

*Возможна замена на сок фруктовый в ассортименте.

**Распределение питьевой воды по дням ежедневного цикличного
двухнедельного меню воспитанниками в возрасте
от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет**

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Питьевая вода	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Санитарная обработка механических помп во всех возрастных группах производится в соответствии с инструкцией № 75 по ОТ, но не реже 1 раза в 7 дней.

Обработка механических помп во всех возрастных группах с применением дезинфицирующих средств проводится не реже 1 раз в 3 месяца.

**Распределение кисломолочных напитков по дням ежедневного
циклического двухнедельного меню воспитанниками в возрасте
от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет**

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Кефир			x							x			x								
Ряженка	x			x			x				x			x			x				x
Молоко					x			x							x			x			

*Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте.

Варианты замены блюд при организации питания по дням ежедневного циклического двухнедельного меню воспитанниками в возрасте от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Варианты замены
		Наименование	Наименование
1	обед	Мясо тушеное с тушеной капустой	Плов с мясом
2	Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	Салат из моркови
2	Обед	Плов с мясом	Котлета с мясом , пюре из гороха с маслом
2	Полдник	Сельдь с луком	Тефтели рыбные
3	Обед	Салат из отварной свеклы	Салат из моркови
3	Обед	Тефтели рыбные	Рыба запеченная в омлете
3	Полдник	Рагу из овощей	Свекла тушеная
4	Обед	Салат из моркови	Салат из отварной свеклы
4	Обед	Котлета мясная	Ежики мясные
4	Полдник	Запеканка из творога	Вареники ленивые
5	Обед	Салат из свеклы и моркови	Овощной салат
5	Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	Суп картофельный с бобовыми (горох)
5	Обед	Голубцы ленивые	Котлета мясная
5	Обед	Рыба запеченная в омлете	Тефтели рыбные
6	Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Суп картофельный с зеленым горошком
6	Обед	Жаркое по-домашнему	Мясо тушеное с тушеной

			капустой
7	Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Суп картофельный с бобовыми (горох)
7	Полдник	Вареники ленивые	Запеканка из творога
8	Обед	Суп картофельный с клецками	Суп с макаронными изделиями
8	Обед	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	Тефтели мясные
8	Обед	Пюре из свеклы и моркови	Капуста тушеная
8	Полдник	Сырники из творога	Запеканка из творога
9	Обед	Свекольник	Щи из свежей капусты с картофелем
9	Обед	Котлета мясная	Ежики мясные
9	Полдник	Тефтели из рыбы	Суфле из рыбы
10	Обед	Кнели из говядины	Котлета мясная
10	Полдник	Икра свекольная или кабачковая	Икра кабачковая

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	обед	Салат из свежих огурцов	Салат из свежих помидор
3	обед	Салат из отварной свеклы	Салат из моркови с зеленым горошком
5	обед	Салат из свеклы и моркови	Винегрет
6	обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат овощной
8	обед	Салат из соленых огурцов с луком	Салат из свежих огурцов
9	обед	Салат из отварной свеклы	Салат из моркови
10	обед	Салат из моркови	Салат из отварной свеклы

Технологические карты
Ежедневного цикличного двухнедельного меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад № 49 «Улыбка»
(с пребыванием 12 часов), города Рубцовска

Разработанные на основании «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений»
ЗАО «Уральский региональный центр питания»
5-е издание, г. 2011г.

**Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет
(в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5%-9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч филе слабо или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные(не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Сок фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12

20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар,выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	20	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций	
	От 1 года до 3 лет	3-7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо(допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200
Фрукты	95	100

Таблица № 2

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	От 1 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150