

**Примерный вариант циклического меню
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
детского сада «Сказка»
г.Зуевка Кировской области**

сезон: весенний (март – май)
возрастная категория: 3 – 7 лет
10,5 часов
СанПИН 2.4.1.3049-13



Утверждено
Заведующий *Ю.Н. Кошечкина*
Ю.Н. Кошечкина
10.03.2017

день: *понедельник*
неделя: *первая*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			белки	жиры	углев.			
Завтрак	Омлет натуральный	105	10,6	17,6	2,0	208,1	0,24	Картотека, Киров, 2005, № 112
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,2	14,1	95,94	1,17	Методическое пособие, Пермь, 2000, напитки ТК № 1 «Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007 Картотека, Киров, 2005, № 32
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56,0	0,00	
	с сыром	15	3,5	4,6	-	57,0	0,07	
			18,7	26,05	27,6	417,04	1,48	
2завтрак	Яблоко свежее	250	1,0	-	21,5	83,5	25,0	Картотека, Киров, 2005, № 192
Обед	Салат из свеклы	40	0,4	3,2	3,6	39,0	4,75	Методическое пособие, Пермь, 2000, салаты ТК № 5
	Рассольник ленинградский	200	0,2	3,6	14,0	98,4	7,5	Картотека, Киров, 2005, № 46
	Пюре картофельное	130	2,7	5,8	20,0	145,6	15,17	Картотека, Киров, 2005, № 163
	Котлета рыбная	60	8,9	4,0	10,0	120,0	4,04	Картотека, Киров, 2005, № 123
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0,76	Картотека, Киров, 2005, № 180
	Компот из кураги							
	Хлеб ржаной	180	0,9	-	29,7	110,7	3,56	Картотека, Киров, 2005, № 199
		40	2,1	0,46	12,8	85,3	0,00	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
			15,9	17,96	92,4	618,5	35,78	
Уплотненный Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	4,7	10,2	126,2	1,13	Картотека, Киров, 2005, № 60
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,22	12,4	56,0	0,00	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007 Картотека, Киров, 2005, № 209 Картотека, Киров, 2005, № 235
	Чай с сахаром	200	0,2	-	20,0	58,0	0,03	
	Булочка домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,4		
			12,1	14,82	88,3	535,6	1,16	
Итого за день:			47,7	59,28	229,8	1654,64	63,42	

день: вторник
неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			белки	жиры	углев.			
Завтрак	Запеканка творожная с молочным соусом	130	20,5	14,0	30,6	316,9	0,24	Картотека, Киров, 2005, № 118 Картотека, Киров, 2005, № 185
		30	0,8	1,7	4,9	37,5		
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	-	18,2	54,0	2,83	Картотека, Киров, 2005, № 210
			21,6	15,7	53,7	408,4	3,07	
Обед	Овощи порционные: помидор	40	0,39	0,07	1,37	11,16	11,45	Методическое пособие, Пермь, 2000, салаты, ТК № 10 Картотека, Киров, 2005, № 49 Картотека, Киров, 2005, № 168 Картотека, Киров, 2005, № 138 Картотека, Киров, 2005, № 196 Витаминизация «Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
	Суп крестьянский	200	1,4	3,4	6,2	60,8	6,6	
	Капуста тушеная	130	3,1	5,9	14,0	121,2	17,1	
	Биток мясной	70	10,1	9,4	4,0	190,9	0,12	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	-	31,9	126,0	1,56	
	Витамин С							
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,46	12,8	85,3	50,0	
		17,59	19,23	70,27	595,36	86,83		
Уплотненный Полдник	Каша ячневая вязкая на молоке со сливочным маслом	200	4,4	8,2	28,2	209,6	0,00	Картотека, Киров, 2005, № 96 Картотека, Киров, 2005, № 215 «Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007 Картотека, Киров, 2005, № 225
	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	2,46	
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56,0	0,00	
	Пирожок печеный с яблоками	60	3,6	1,4	30,8	150,4		
			15,7	17,05	80,4	539,0	2,46	
Итого за день:			54,89	51,98	204,37	1542,76	92,36	

день: среда
неделя: первая

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			белки	жиры	углев.			
Завтрак	Каша пшенная жидкая	200	7,6	9,2	38,9	270,3	0,00	Картотека, Киров, 2005, № 99
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,2	14,1	95,94	1,17	Методическое пособие, Пермь, 2000, напитки, ТК № 1
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56,0	0,00	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
	со сливочным маслом	5	0,03	4,1	0,05	37,4	0,00	Картотека, Киров, 2005, № 31
			12,23	17,15	64,55	459,6	1,17	
Завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,0	90,0	10,00	С упаковки
Обед	Овощи порционные: огурец	25	0,16	0,02	0,44	2,53	2,3	Методическое пособие, Пермь, 2000, салаты, ТК № 8
	Суп – лапша домашняя на курином бульоне	200/15	4,0	3,7	12,2	108,4	0,4	
	Бобовые отварные							Картотека, Киров, 2005, № 57
	Котлеты рубленые куриные	130	3,3	3,8	12,3	118,8	0,00	
	Компот из свежих яблок	60	10,6	6,1	9,7	140,4	0,12	Картотека, Киров, 2005, № 159
	Витамин С							Картотека, Киров, 2005, № 153
Хлеб ржаной	180	0,18	-	32,2	122,4	1,56	Картотека, Киров, 2005, № 194	
		40	2,1	0,46	12,8	85,3	50,0	Витаминизация
			20,34	14,08	79,64	577,83	54,38	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
Уплотненный Полдник	Котлета картофельная с	170	5,6	12,4	41,4	342,6	17,1	Картотека, Киров, 2005, № 84
	Соусом сметанным	30	1,0	6,3	2,0	69,9		Картотека, Киров, 2005, № 186
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56,0	0,00	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
	Чай с сахаром	180	0,2	-	18,0	54,0	0,00	Картотека, Киров, 2005, № 209
			8,6	19,35	72,9	522,5	17,1	
Итого за день:			42,67	50,68	238,09	1649,93	82,65	

день: *четверг*
неделя: *первая*

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			белки	жиры	5углев.			
Завтрак	Сырники из творога со сладким соусом	150/30	20,5	13,7	30,2	340,8	0,45	Картотека, Киров, 2005, № 116
	Какао с молоком	180	4,1	4,1	24,3	144,0	2,83	Картотека, Киров, 2005, № 214
				24,6	17,8	54,5	484,8	3,28
Обед	Сельдь с луком	20	3,1	3,9	0,2	48,7	0,00	Методическое пособие, Пермь, 2000, салаты, ТК № 13
	Борщ сибирский с мясными фрикадельками	200	3,5	4,4	10,3	118,0	8,4	Картотека, Киров, 2005, № 35
	Жаркое по – домашнему	20						
	Компот из кураги	200	13,2	13,3	29,0	276,2	20,17	Картотека, Киров, 2005, № 129
	Витамин С	180	0,9	-	29,7	110,7	3,56	Картотека, Киров, 2005, № 196
Хлеб ржаной						50,0	Витаминизация	
		40	2,1	0,46	17,7	85,3	0,00	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
			22,8	22,06	86,9	638,9	82,13	
Уплотненный Полдник	Каша вязкая геркулесовая со сливочным маслом	200	5,8	11,0	26,4	232,0	0,00	Картотека, Киров, 2005, № 96
	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	170,0	0,03	Картотека, Киров, 2005, № 216
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56,0		«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
			13,6	23,65	46,1	458,0	0,03	
Итого за день:			61,0	63,51	187,5	1581,7	85,44	

день: **пятница**

неделя: **первая**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			белки	жиры	буглев.			
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	3,0	8,0	31,6	214,0	0,00	Картотека, Киров, 2005, № 96
	Чай с молоком	180	1,4	1,4	15,6	78,3	1,2	Картотека, Киров, 2005, № 211
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56,0	0,00	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
	с сыром	15	3,5	4,6	-	57,0	0,07	Картотека, Киров, 2005, № 32
			9,7	14,65	58,7	405,3	1,27	
2завтрак	Сок яблочный	230	-	-	23,0	92,0	4,83	с упаковки
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,4	3,2	3,6	39,0	4,75	Методическое пособие, Пермь, 2000, салаты, ТК № 5
	Суп из овощей	200	1,6	3,4	7,8	69,6	7,3	Картотека, Киров, 2005, № 48
	Макаронные изделия отварные	100	4,1	2,8	21,6	142,0	0,00	Картотека, Киров, 2005, № 161
	Котлета рубленая	60	14,0	6,5	0,4	123,2	0,12	Картотека, Киров, 2005, № 137
	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0,76	Картотека, Киров, 2005, № 180
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	-	31,9	126,0	1,56	Картотека, Киров, 2005, № 194
	Витамин С						50,0	Витаминизация
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,46	17,7	85,3	0,00	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
			23,4	17,26	85,3	604,4	54,49	
Уплотненный Полдник	Картофель отварной с луком	200	4,2	7,6	35,0	232,7		Картотека, Киров, 2005, № 71
	Пирожок печеный с луком и яйцом	75	5,1	3,4	29,4	170,0	0,06	Картотека, Киров, 2005, № 226
	Молоко кипяченое	180	5,3	6,1	8,9	110,7	2,46	Картотека, Киров, 2005, № 215
			14,6	17,1	73,3	513,4	2,52	
Итого за день:			47,7	49,01	240,3	1615,1	53,11	

день: *понедельник*

неделя: *вторая*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность	Витамин С,мг.	№ рецептуры
			белки	жиры	углев.			
Завтрак	Плов рисовый с изюмом Кофейный напиток на молоке	180	4,0	10,3	41,4	324,0	0,2	Картотека, Киров, 2005, № 107
		180	2,8	3,2	14,1	95,94	1,17	Методическое пособие, Пермь, 2000, напитки, ТК № 1
			6,8	13,5	55,5	419,9	1,27	
2завтрак	Яблоко свежее	250	1,0	-	21,5	83,5	25,0	Картотека, Киров, 2005, № 192
Обед	Салат из зеленого горошка	32	1,05	2,0	4,55	33,2	3,4	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007, стр.119
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,3	3,5	7,0	76,5	14,6	Картотека, Киров, 2005, № 43
	Пюре картофельное							
	Котлета рыбная	130	2,7	5,8	20,0	145,6	15,17	Картотека, Киров, 2005, № 157
	Соус красный основной	70	10,4	5,3	11,6	140,0	4,04	Картотека, Киров, 2005, № 123
	Компот из кураги	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0,76	Картотека, Киров, 2005, № 180
	Хлеб ржаной	180	0,9	-	29,7	110,7	3,56	Картотека, Киров, 2005, № 199
	40	2,1	0,46	17,7	85,3	0,00	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007	
			19,15	17,96	92,85	610,8	41,53	
Уплотненный Полдник	Каша манная жидкая со сливочным маслом	180	7,94	9,19	25,17	210,24	0,2	Методическое пособие, Пермь, 2000, каши № 1
	Булочка молочная	75	7,0	1,7	42,7	222,0		Картотека, Киров, 2005, № 236
	Чай с сахаром	180	0,2	-	18,0	54,0	0,03	Картотека, Киров, 2005, № 209
			15,14	10,89	85,87	486,24	0,23	
Итого за день:			42,09	42,35	255,72	1600,44	68,03	

день: вторник
неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность	Витамин С,мг.	№ рецептуры
			белки	жиры	углев.			
Завтрак	Вареники ленивые со сливочным маслом	155	20,3	16,3	19,3	308,0	0,3	Картотека, Киров, 2005, № 115
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	-	18,2	54,0	2,83	Картотека, Киров, 2005, № 210
				20,6	16,3	37,5	362,0	3,13
Обед	Овощи порционные: помидор	40	0,39	0,07	1,37	11,6	11,45	Методическое пособие, Пермь, 2000, салаты № 10
	Рассольник домашний							
	Греча рассыпчатая	200	1,8	3,6	12,0	89,6	9,4	Картотека, Киров, 2005, № 45
	Биток мясной	100	5,7	5,2	29,7	192,0	1,1	Картотека, Киров, 2005, № 157
	Компот из смеси сухофруктов	60	8,8	8,1	3,5	165,4	0,12	Картотека, Киров, 2005, № 138
	Витамин С	180	0,5	-	31,9	126,0	1,56	Картотека, Киров, 2005, № 196
	Хлеб ржаной					50,0	Витаминизация	
		40	2,1	0,46	17,7	85,3	0,00	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
			19,29	17,43	96,17	669,9	73,63	
Уплотненный Полдник	Каша пшённая вязкая на молоке со сливочным маслом	200	5,8	9,2	31,8	236,0	0,00	Картотека, Киров, 2005, № 96
	Кисель	200	-	-	30,6	119,0	0,03	Картотека, Киров, 2005, № 201
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,65	11,5	56,0	0,00	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
	С сыром	20	4,7	6,2	-	76,0		Картотека, Киров, 2005, № 32
			12,3	16,05	73,9	487,0	0,03	
Итого за день:			52,19	49,78	207,57	1518,9	76,79	

день: среда
неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность	Витамин С,мг.	№ рецептуры
			белки	жиры	9глев.			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	4,4	8,2	28,2	209,6	0,00	Картотека, Киров, 2005, № 96
	Какао с молоком и сахаром	180	4,1	4,1	24,3	144,0	1,43	Картотека, Киров, 2005, № 214
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25	1,8	0,65	11,5	56,0	0,00	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
		5	0,03	4,1	0,05	37,4	0,00	Картотека, Киров, 2005, № 32
			10,33	17,05	64,05	447,0	1,43	
2завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,0	90,0	10,00	С упаковки
Обед	Салат из свеклы	40	0,4	3,2	3,6	39,0	4,75	Методическое пособие, Пермь, 2000, салаты, ТК № 5
	Суп картофельный с крупой	200	2,5	1,8	20,9	107,0	8,25	Картотека, Киров, 2005, № 52
	Капуста тушеная	130	3,1	5,9	14,0	121,2	17,1	Картотека, Киров, 2005, № 168
	Котлета рубленая	60	14,0	6,5	0,4	123,2	0,12	Картотека, Киров, 2005, № 137
	Компот из свежих яблок	180	0,18	-	32,2	122,4	1,56	Картотека, Киров, 2005, № 194
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,46	17,7	85,3	0,00	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
			22,28	17,86	88,8	598,1	31,78	
Уплотненный Полдник	Омлет натуральный	200	21,2	35,2	4,0	396,38	0,34	Картотека, Киров, 2005, № 112
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56,0	0,00	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
	Напиток из плодов шиповника	180	-	-	17,8	73,8	0,03	Картотека, Киров, 2005, № 217
			23,0	35,85	33,3	526,18	0,2	
Итого за день:			57,11	70,86	207,15	1661,28	43,41	

день: *четверг*
неделя: *вторая*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность	Витамин С,мг.	№ рецептуры
			белки	жиры	10глев.			
Завтрак	Пудинг творожно – морковный со сладким молочным соусом Чай с сахаром и лимоном	140/60	18,4	22,9	32,7	378,1	0,71	Методическое пособие, Пермь, 2000, творожные, овощные блюда, ТК № 4 Картотека, Киров, 2005, № 209
		180	0,3	-	18,0	54,0	2,83	
			18,7	22,9	50,7	432,1	3,54	
Завтрак	Сок яблочный	230	-	-	23,0	92,0	4,83	с упаковки
Обед	Овощи порционные: огурец Свекольник со сметаной Макароны отварные Гуляш из отварной говядины Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной	25	0,16	0,02	0,44	2,53	2,3	Методическое пособие, Пермь, 2000, салаты, ТК № 8
		200	1,33	1,12	7,93	47,5	8,7	
		100	4,1	2,8	21,6	142,0	0,00	Методическое пособие, Пермь, 2000, первые блюда, ТК № 14
		50/40	14,7	9,8	5,9	171,6	0,03	Картотека, Киров, 2005, № 161
		180	0,5	-	31,9	126,0	1,56	Картотека, Киров, 2005, № 131
		40	2,1	0,46	17,7	85,3	0,00	Картотека, Киров, 2005, № 196
			22,89	14,2	85,47	574,93	12,59	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
Уплотненный Полдник	Картофель в молоке Хлеб пшеничный Ряженка	200	4,6	5,9	31,0	188,8	17,1	Картотека, Киров, 2005, № 83
		25	1,8	0,65	11,5	56,0	0,00	Картотека, Киров, 2005, № 32
		200	6,0	12,0	8,2	170,0	0,03	Картотека, Киров, 2005, № 216
		12,4	18,55	50,7	414,8	17,13		
Итого за день:			53,99	55,65	209,87	1513,83	38,09	

день: *пятница*
неделя: *вторая*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			белки	жиры	углев.			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,66	7,82	27,3	210,5	2,2	Методическое пособие, Пермь, 2000, каши, ТК № 5
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,2	14,1	95,94	1,17	Методическое пособие, Пермь, 2000, напитки, ТК № 1
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56,0	0,00	
	с сыром	15	3,5	4,6	-	57,0	0,07	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
				14,76	16,27	52,9	419,4	3,44
Обед	Салат из зеленого горошка	32	1,05	2,0	4,55	33,2	3,4	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007, стр.119
	Рассольник ленинградский							
	Пюре картофельное	200	0,2	3,6	14,0	98,4	6,5	Картотека, Киров, 2005, № 46
	Котлета рыбная	130	2,7	5,8	20,0	145,6	15,17	Картотека, Киров, 2005, № 163
	Компот из кураги	70	10,4	5,3	11,6	140,0	4,04	Картотека, Киров, 2005, № 123
	Витамин С	180	0,9	-	29,7	110,74	3,56	Картотека, Киров, 2005, № 199
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,46	17,7	85,3	50,0	Витаминизация
			17,35	17,16	97,55	613,24	82,67	«Организация рационального питания детей в ДООУ», Воронеж, 2007
Уплотненный Полдник	Оладьи с яблоками	200/5	9,3	16,4	70,7	428,9	0,04	Картотека, Киров, 2005, № 223
	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	119,0	0,03	Картотека, Киров, 2005, № 201
			9,3	16,4	101,3	547,9	0,07	
Итого за день:			41,41	49,83	251,75	1580,54	86,18	

Литература:

1. Примерные варианты разработки картотеки блюд и кулинарных изделий для пищеблока детских дошкольных учреждений, 2005.
2. Физиологические нормы питания детей в дошкольных учреждениях и технологические карты приготовления блюд. Методическое пособие, Пермь, 2000.
3. Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях, 2003.
4. СанПиН 2.4.1.3049 – 13.
5. Беленова Г.И., Павлова Т.А. «Организация рационального питания детей в ДОО», Воронеж, 2007.
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мотыльковой и Т.В. Гутельяна. – Москва: Делли принт, 2011. – 584 с. (использованы данные о содержании витамина С)

Составила: медсестра _____ Т.В.Быкова

