

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Детский сад №180 ОАО «РЖД»

_____ Е.П. Малаканова

«01» сентября 2022год

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

(возрастная группа 3 - 7 лет)

«Детский сад № 180 ОАО «РЖД»

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамин, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
49	Каша ячневая молочная жидкая	200	5,3	8	28	170	0
2	Бутерброд с маслом и сыром	52,0	6,9	9,9	10,34	159,8	0,31
74	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,16	2,67	14,16	93,3	1,3
	Итого	452	15,36	20,57	52,5	423,1	1,61
Второй завтрак							
85	Сок натуральный	200	1,0	0,00	20,2	84	4,00
	Итого	200	1,0	0,00	20,2	84	4,00
Обед							
28	Суп с клецками на мясном бульоне	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,6
34	Бефстроганов из мяса отварного в сметано-молочном соусе	80	13,38	12,62	3,4	180,65	0,38
69	Перловый гарнир вязкий	150	4,59	6,7	31,4	229	0
12	Луковая нарезка с маслом	50	0,07	3,05	4,09	44	4,8
	Хлеб «Дарницкий»	60	3,5	0,5	20,5	100	-
89	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	16,96	107,4	0,28
	Итого	740	21,29	25,59	86,08	687	11
Полдник							
90	Вафля	50	1,4	4,4	38,66	175	-
75	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	1,33
	Итого	250	5	7	55	273	1,33
62	Рагу овощное	250	5,25	8,48	18,08	255,53	14,05
	Хлеб «Умница»	40	3,5	0,5	20,5	100	0
88	Отвар шиповника	200	0,67	0,27	20,7	75,76	100
	Итого	490	9,42	10	59,28	431,29	14,05
	Итого за день	2132	51,07	63,18	273,06	1898,39	32

День: 2 вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7 лет

№ тех. карты.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энер. ценн. (ккал)	Витамин , мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
50	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,5	8	33,7	195	0,9
1	Бутерброд с маслом	42,0	2,6	8,1	14,53	146,2	0
80	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	0,03
	Итого	442	6,16	16,12	59,33	385,2	0,93
Второй завтрак							
85	Сок натуральный	200	1,0	0,00	20,2	84	4,00
	Итого	200	1,1	0,00	20,2	84	4,00
Обед							
22	Суп овощной со сметаной на мясном бульоне	200	1,39	3,90	6,78	67	14
35/104	Суфле из печени с молочным соусом	80/30	8	9	10,5	206	0
58	Макаронные отварные	130	4,42	6,50	24,70	175,5	0
10	Нарезка из моркови варёной	50	0,66	2,12	4,2	34	1,91
	Хлеб «Кубанский»	60	2,5	0,5	20,5	100	0
87	Кисель из повидла	200	0,08	-	22,26	89,4	0,07
	Итого	750	16,05	22,02	88,94	672	15,98
Полдник							
86	Булочка «Домашняя»	70	3,8	2,36	26,15	141	0,27
72	Молоко кипяченое	180	5,1	3,2	9,07	102	2,46
	Итого	250	8,98	5,56	36	243	2,73
Ужин							
70/159	Запеканка из творога с соусом шоколадным	160	22,7	16,1	25,74	282,5	0,36
		50	1,09	3,4	2,4	28	0
	Хлеб «Горчичный»	40	2,67	0,33	16,33	80	0
71	Напиток лимонный	200	0,1	0	15,9	53	2,32
		450	24,56	19,83	60,37	443,5	2,68
	Итого за день	2092	56,85	63,53	264,84	1827,7	26,32

День: 3 среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7 лет

№ тех. карты.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энер. ценн. (ккал)	Витамин ,мг С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
51	Каша манная молочная жидкая	200	4,2	7,56	33,72	180	0,9
1	Бутерброд с маслом	42,0	2,6	8,1	14,53	146,2	0
73	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,5	118	1,58
	Итого	442	10,87	19,2	65,75	444,2	2,48
Второй завтрак							
84	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
26	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65
38	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,66	12,1	34,65	166,92	3,17
54	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137	8,16
3	Нарезка из свежих огурцов	50	2,1	1,5	3,27	48,77	5,17
	Хлеб «Дарницкий»	60	3,5	0,5	20,5	100	0
89	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	16,96	107,4	0,28
	Итого	740	21,75	23,11	108,86	667,09	21,43
Полдник							
92	Пряник	50	3	4	25	190	0
78	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74
	Итого	270	9,1	9,44	35,1	303,34	2,74
Ужин							
39	Мясная фрикаделька	60	6,7	7,08	0,4	139,42	0,70
53	Свекла тушеная	150	2,1	1,6	10,51	97	12,31
	Хлеб «Умница»	40	3,5	0,5	20,5	100	0
80	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	0,03
	Итого	450	12,36	9,2	42,51	380,42	13,04
	Итого за день	2002	54,48	61,35	262,02	1839,05	49,69

День: 4 четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энер. ценн. (ккал)	Витамин, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
96	Каша гречневая молочная жидкая	200	4,3	9	23	176	0,9
2	Бутерброд с маслом и сыром	52,0	6,9	9,9	10,34	159,8	0,31
74	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,16	2,67	14,16	93,3	1,3
	Итого	452	14,36	21,57	47,5	429,1	2,51
Второй завтрак							
84	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
27	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83	6,6
33/51	Куры тушеные с капустой	200	12,7	15,46	31,15	282	19,20
3	Нарезка из свежих помидор	50	2,1	1,5	3,27	48,77	15,17
	Хлеб «Кубанский»	60	3,5	0,5	20,5	100	0
89	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	16,96	107,4	0,28
	Итого	710	21,49	19,73	85,59	621,17	41,25
Полдник							
86	Булочка сахарная	70	3,88	2,36	26,15	141	0,27
83	Снежок	180	5,22	5,76	17,2	106,2	1,26
	Итого	250	9,1	8,12	43,35	247,2	1,53
Ужин							
37	Суфле из рыбы	70	7,03	6,4	2,87	132,8	0,12
11	Винегрет овощной	150	0,81	3,70	15,1	127,95	3,15
	Хлеб «Йодированный»	40	2,67	0,33	16,33	80	0
87	Кисель из повидла	200	0,08	-	22,26	89,4	0,07
	Итого	460	10,59	10,43	56,56	430,15	3,34
	Итого за день	1972	55,94	60,25	254	1781,62	58,63

День: 5 пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: с 3-7 лет

№тех. карты.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамин, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
47	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,5	9,1	26,51	183	0,9
1	Бутерброд с маслом	42	2,6	8,11	15,7	146,2	0
75	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	1,33
	Итого	442	9,06	19,81	58,11	427,2	2,23
Второй завтрак							
84	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
21	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	1,87	2,26	10,9	81,3	9,6
36	Котлета мясная рубленая паровая	70	10,29	4,13	13,8	87,53	0
42	Гороховое пюре	150	6,56	4,16	39,63	199	0
12	Луковая нарезка с маслом	50	0,07	3,05	4,09	44	4,8
	Хлеб «Дарницкий»	60	3,5	0,5	20,5	100	-
89	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	16,96	107,4	0,28
	Итого	730	23,33	10,1	105,88	619,23	5,77
Полдник							
165	Печенье	50	3,75	4,9	27,2	168,5	0
78	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74
	Итого	250	9,85	10,34	37,3	281,84	2,74
Ужин							
66	Омлет натуральный	150	11,4	12,07	3,15	244,34	0,14
9	Кукуруза консервированная	60	1,72	3,7	4,82	60	5,58
	Хлеб «Умница»	40	3,5	0,5	20,5	100	0
88	Отвар шиповника	200	0,67	0,27	20,7	75,76	24
	Итого	450	17,29	16,54	49,17	483,1	29,72
	Итого за день	1972	56,7	58	260,26	1855,37	50,46

День: 6 понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамин, мг
			Б	Ж	У		

Завтрак

45	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,76	10,41	25,86	178	0,9
2	Бутерброд с маслом и сыром	52	6,99	9,92	10,34	159,8	0,10
80	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	0,03
	Итого	452	14,81	20,35	47,3	381,8	1,03

Второй завтрак

85	Сок натуральный	200	1,0	0,00	25,4	105	8
	Итого	200	1,0	0,00	25,4	105	8

Обед

20	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,29	3,89	15,39	61	10,63
40	Гуляш из отварного мяса	80	4,5	7,6	2,47	164,8	0,8
95	Пшеничный гарнир	150	5,31	5,02	31,4	165	0
10	Нарезка из моркови варёной	50	0,66	2,12	4,2	34	1,91
	Хлеб «Кубанский»	60	3,5	0,5	20,5	100	0
89	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	16,96	107,4	0,28
	Итого	740	16,3	19,13	90,57	632,2	13,62

Полдник

100	Батон с джемом	35/15	2,64	0,17	28,32	134	0,01
78	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74
	Итого	250	8,74	5,61	38,42	247,34	2,75

Ужин

46	Картофель запеченный по омлетом	200	7,42	13,77	7,77	185	4,06
7	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8
	Хлеб «Умница»	40	3,5	0,5	20,5	100	0
88	Отвар шиповника	200	0,67	0,27	20,7	75,76	24
	Итого	480	12,35	18,1	52,05	408,36	30,86
	Итого за день	2122	53,2	64	258,74	1787,7	56,26

День: 7 вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7 лет

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамин. мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
48	Каша «Дружба» молочная	200	5,2	5,3	32,4	168,69	0,67
1	Бутерброд с маслом	42,0	2,63	8,11	15,71	146,2	0
74	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	14,16	93,3	1,3
	Итого	442	10,99	16,08	64,01	412,89	1,97
Второй завтрак							
85	Сок натуральный	200	1,0	0,00	25,4	105	8
	Итого	200	1,0	0,00	25,4	105	8
Обед							
23	Рассольник на мясном бульоне	200	1,68	4,09	13,27	96	6,03
55	Шницель рубленый	70	11,92	8,80	10,2	158	2,1
51	Капуста тушеная	130	2,95	3,64	12,34	84	21,28
10	Нарезка из свеклы вареной	50	0,65	1,69	4,8	32,17	3,49
	Хлеб «Умница»	60	3,5	0,5	20,5	100	0
89	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	16,96	107,4	0,28
	Итого	710	18,92	17,92	78,07	577,95	33,18
Полдник							
86	Булочка «Дорожная»	70	3,88	2,36	26,15	141	0,27
83	Йогурт	180	5,22	5,76	17,2	106,2	1,26
	Итого	250	9,1	8,12	43,35	247,2	0,53
Ужин							
69/164	Пудинг из творога паровой со сладким молочным соусом	160	12,71	16,1	26,36	264,82	0,32
		50	1,3	3,54	5,88	60,6	0,24
	Хлеб «Горчичный»	40	2,67	0,33	16,33	80	0
71	Напиток лимонный	200	0,1	0	15,9	53	2,32
	Итого	450	16,78	19,97	54,47	458,42	2,88
	Итого за день	2052	56,70	62,09	265	1801,46	46,56

День:8 среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная, категория: с 3-7 лет

№ тех. карты.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энер. ценн. (ккал)	Витамин. мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
46	Каша « Геркулес» молочная жидкая	200	4,3	7,06	23,63	185	0,2
2	Бутерброд с маслом и сыром	52	6,99	9,92	10,34	159,8	0,10
73	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,5	118	1,58
	Итого	452	14,36	20,52	51,47	462,8	1,88
Второй завтрак							
84	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед							
29	Суп рыбный из консервов	200	6,8	6,72	11,4	133	2,2
59	Печень –по строгоновски	70/40	5,44	3,88	9,6	129,44	3,39
54	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137	18,16
18	Капуста с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52	15,47
	Хлеб «Дарницкий» .	60	3,5	0,5	20,5	100	-
87	Кисель из повидла	200	0,08	-	22,26	89,4	0,07
	Итого	780	18,72	18,94	89,6	640,84	39,29
Полдник							
86	Булочка с сюрпризом	70	3,88	2,36	26,15	141	0,27
72	Молоко кипяченое	180	5,1	3,2	9,07	102	2,46
	Итого	250	8,98	5,56	35,22	243	2,73
Ужин							
43	Каша гречневая вязкая	150	4,53	4,94	21,98	173,30	0
15	Овощи ,тушеные с зеленым горошком	60	1,66	2,03	4,96	55,9	10,17
	Хлеб «Йодированный»	40	2,67	0,33	16,33	80	0
80	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	0,03
	Итого	450	8,92	7,32	54,37	353,2	10,2
	Итого за день	2032	52,48	58,62	251,66	1794,84	64,1

День: 9 четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7 лет

№тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в-ва (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамин. мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
92	Каша полтавская молочная жидкая	200	5,68	5,44	22,39	161,29	0,9
1	Бутерброд с маслом	42	2,6	8,11	15,7	146,2	0
74	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,16	2,67	14,16	93,3	1,3
	Итого	442	11,44	16,22	52,25	400,79	5,8
Второй завтрак							
84	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10
	Итого	100	1,5	0,5	21	95	10
Обед							
25	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,18	11,66	72	3,6
60	Овощное рагу из птицы	220	17,5	25,3	14,66	371	8,17
10	Нарезка из свеклы вареной	50	0,65	1,69	4,8	32,17	3,49
	Хлеб «Кубанский» .	60	2,5	0,5	20,5	100	0
89	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	16,96	107,4	0,28
	Итого	730	23,26	29,67	68,58	682,57	15,54
Полдник							
97	Ватрушка с творогом	70	3,73	2,31	26,39	159,73	0,07
72	Молоко кипяченое	180	5,1	3,2	9,07	102	2,46
	Итого	250	8,83	5,51	35,46	261,73	2,53
Ужин							
58	Макароны запеченные с сыром и маслом	150	6,82	7,62	29,48	218,93	0
16	Нарезка из свежих овощей	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6
	Рожок обсыпной	40	5,34	0,66	32,66	160	0
88	Отвар шиповника	200	0,67	0,27	20,7	75,76	24
	Итого	450	13,31	8,61	84,34	463,09	30
	Итого за день	1962	55,34	60,51	261,63	1903,18	63,87

День: 10 пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7 лет

№ тех. карты.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые в -ва (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамин. мг
			Б	Ж	У		

Завтрак

52	Вермишель молочная	200	5,7	5,2	18,83	145	0
1	Бутерброд с маслом	43	2,6	8,11	15,7	146,2	0
75	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	1,20
		443	11,26	15,91	50,43	389,2	1,20

Второй завтрак

84	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10
	Итого	100	1,5	0,5	21	95	10

Обед

24	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	2,18	4,75	10,9	95	14,2
61/103	Рыбные биточки в томатном соусе	80/30	7,8 0,35	3,35 1,26	7,6 2,40	114 22	0,42
41	Рис отварной	130	2,9	3,54	31,02	168,22	0,18
17	Морковь отварная с кукурузой	50	0,98	5,05	3,27	33,21	2,69
	Хлеб «Дарницкий» .	60	3,5	0,5	20,5	100	0
89	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	16,96	107,4	0,28
	Итого	750	18,75	18,45	92,65	639,83	24,89

Полдник

	Зефир ванильный	50	0,25	0,5	27,2	165	-
81	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,34	45	3,14
	Итого	250	3,88	0,52	38,54	210	3,14

Ужин

71	Сырники из творога запеченные	160	11,2	18,69	20,2	302,31	0,35
164	соус молочный сладкий	50	1,3	3,54	4,04	50,6	0,24
	Хлеб «Умница»	40	3,5	0,5	20,5	100	0
87	Кисель из повидла	200	0,08	-	22,26	89,4	0,07
	Итого	450	16,08	22,73	66,96	542,31	0,66
	Итого за день	1993	51,47	59,71	268,58	1876,34	39,89

Список используемой литература для составления

двух недельного цикличного меню:

1. Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Москва. ДеЛи. 2010.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений , под об. Ред. Перевалова А.Я., Уральский региональный центр питания , Пермь, 2012г.
3. Организация детского питания в дошкольных образовательных учреждениях: Рецептура из справочника МФССЭБН)/ Центр «Школьная книга» г.Москва, 2006г.-183с.