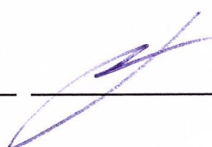


муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
"Детский сад № 101"


Солнцева
 Лавренко В.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель МАДОУ № 101

 И.Ф. Кривошеева



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: детский возраст 1-3 лет Аллергические дети(Ад : 5.я)

Разработчик меню: Шестера Е.С.

Сборник рецептур: ООО "Уральский региональный центр питания" ГБУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А.Вагнера СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений./ 7-е издание, переработанное и дополненное/ Уральский региональный центр питания, 2013г.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Автор : ПЕРЕВАЛОВ А.Я, Пермь 2018г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года (АД 5,я)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша "Дружба" без сахара	160	4,208	9,328	20,048	180,96	266
	Чай без сахара	160	0,08	0	12	48	503
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	344	5,808	13,208	42,36	311,28	
завтрак 2							
	Напиток клюквенный -без сахара	180	0,09	0	18,63	74,7	539
	Итого за завтрак 2	180	0,09		18,63	74,7	
обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,75	4,2	112
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,985	4,665	49,8	147
	Сметана в суп	3	0,078	0,45	0,108	4,86	488
	Соль	2	0	0	0	0	
	Мясо отварное(говядина)	60	16,32	11,64	0	169,8	363
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Компот из кураги б/ сахара	150	0,225	0	15,075	60,75	531
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	545	24,9	16	58,414	477,47	
полдник							
	Напиток из шиповника б/ сахара	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	118
	Итого за полдник	230	0,83	0,47	25,42	110,8	
ужин							
	Рыба соленая (по сельди)	30	5,22	5,13	0	67,2	109
	Картофель отварной АД	110	2,09	4,51	13,97	104,5	179
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	360	10,24	10,04	43,99	307,5	
Итого за день		1659	41,868	39,718	188,814	1281,75	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша кукурузная жидкая АД без сахара	160	4,208	9,328	20,048	180,96	271
	Чай без сахара	160	0,08	0	12	48	503
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	344	5,808	13,208	42,36	311,28	
завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	1,83	2,49	28,2	9
	Суп картофельный с горохом	150	1,38	2,55	9,075	64,8	149
	Соль	2	0	0	0	0	
	Жаркое по-домашнему(свинина)	150	17,728	15,819	11,319	258,41	374
	Кисель из облепихи с/м -без сахара	150	0,075	0	17,25	72	515
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за обед	522	22,503	20,599	56,654	505,21	
полдник							
	Компот из кураги б/ сахара	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Фруктовое пюре в инд.упаковке	1	0	0	0	0	
	Итого за полдник	181	0,27		18,09	72,9	
ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	155	8,107	17,67	35,604	333,87	244
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	375	11,037	18,07	65,624	469,67	
Итого за день		1522	40,018	52,277	192,528	1406,06	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша пшенная жидкая АД без сахара	160	6,24	7,568	28,64	226,88	273
	Чай без сахара	160	0,08	0	12	48	503
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	344	7,84	11,448	50,952	357,2	
завтрак 2							
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	115,2	118
	Итого за завтрак 2	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,295	66,75	152
	Соль	2	0	0	0	0	
	Бигус с курицей	170	18,275	18,36	4,25	255	329
	Компот из смеси сухофруктов б/ сахара	150	0,375	0	20,25	82,5	527

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	512	23,11	20,47	52,315	486,05	
полдник							
	Компот из чернослива -без сахара	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Фруктовое пюре в инд.упаковке	1	0	0	0	0	
	Итого за полдник	181	0,27		18,09	72,9	
ужин							
	Язык отварной	30	7,26	4,56	0	70,2	407
	Рагу из овощей АД	130	2,6	6,955	11,05	117	201
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	380	12,79	11,915	41,07	323	
Итого за день		1537	45,81	44,433	187,627	1354,35	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша рисовая жидкая АД без сахара	160	4,432	6,896	25,92	183,52	274
	Чай без сахара	160	0,08	0	12	48	503
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	344	6,032	10,776	48,232	313,84	
завтрак 2							
	Напиток клюквенный -без сахара	180	0,09	0	18,63	74,7	539
	Итого за завтрак 2	180	0,09		18,63	74,7	
обед							
	Салат овощной с зелёным горошком	30	0,84	2,13	2,73	33,3	72
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль	2	0	0	0	0	
	Печень говяжья по-строгановски	60	9,819	7,528	2,346	116,182	403
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,753	27,192	185,57	243
	Компот из брусники без сахара	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	542	21,149	19,036	66,563	522,602	
полдник							
	Напиток из шиповника б/сахара	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Груша	50	0,2	0,15	5,15	23,5	118
	Итого за полдник	230	0,83	0,42	25,67	110,8	
ужин							
	Кнели говяжьи с рисом	50	7,4	7,3	3,15	107,5	383
	Свекла, тушенная АД	110	2,42	7,26	10,01	114,95	196
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	380	12,75	14,96	43,18	358,25	
Итого за день		1676	40,851	45,192	202,275	1380,192	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша кукурузная жидкая АД без сахара	160	4,208	9,328	20,048	180,96	271
	Чай без сахара	160	0,08	0	12	48	503
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	344	5,808	13,208	42,36	311,28	
завтрак 2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Сметана в суп	3	0,078	0,45	0,108	4,86	488
	Соль	2	0	0	0	0	
	Свекольник	150	1,305	2,67	7,215	58,2	136
	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	70	6,65	3,6	3,15	71,5	349
	Картофель отварной	110	2,09	4,51	13,97	104,5	179
	Компот из смеси ягод с/м без сахара	150	0,375	0,15	17,325	72	530
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	555	13,908	14,45	60,598	428,56	
полдник							
	Компот из кураги б/ сахара	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Фруктовое пюре в инд.упаковке	1	0	0	0	0	
	Итого за полдник	181	0,27		18,09	72,9	
ужин							
	Птица отварная (грудка)	80	18,858	13,029	0,458	194,286	409
	Мексиканская смесь отварная	60	1,416	0,084	3,324	19,8	454
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	360	23,204	13,513	33,802	349,886	
Итого за день		1540	43,59	41,471	165,15	1209,626	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша гречневая расс. на раст.масле АД	160	4,8	3,2	39,552	269,92	243
	Чай без сахара	160	0,08	0	12	48	503
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	344	6,4	7,08	61,864	400,24	
завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Маринад овощной с томатом	30	0,591	2,727	2,694	37,68	472
	Суп с рыбными консервами	150	5,535	4,335	9,63	99,75	159
	Соль	2	0	0	0	0	
	Шницель из говядины	50	8,9	7,75	7,15	143	386
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Кисель из облепихи с/м -без сахара	150	0,075	0	17,25	72	515
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	532	22,088	15,707	74,54	540,49	
полдник							
	Компот из чернослива -без сахара	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Фруктовое пюре в инд.упаковке	1	0	0	0	0	
	Итого за полдник	181	0,27		18,09	72,9	
ужин							
	Печень тушенная на раст.масле АД	60	9,819	7,528	2,346	116,182	403
	Картофель отварной АД	110	2,09	4,51	13,97	104,5	179
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за ужин	390	14,839	12,438	46,336	356,482	
Итого за день		1547	43,997	35,625	210,63	1417,112	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша "Дружба" без сахара	160	4,208	9,328	20,048	180,96	266
	Чай без сахара	160	0,08	0	12	48	503
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	344	5,808	13,208	42,36	311,28	
завтрак 2							
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	115,2	118
	Итого за завтрак 2	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	1,83	2,49	28,2	9
	Сметана в суп	3	0,078	0,45	0,108	4,86	488
	Соль	2	0	0	0	0	
	Суп картофельный	150	0,72	1,56	5,265	37,95	154
	Плов из мяса свинины	170	12,892	12,609	33,009	296,509	54-11м-2020
	Компот из смеси сухофруктов б/ сахара	150	0,375	0	20,25	82,5	527
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	545	17,385	16,849	77,642	531,819	
полдник							
	Компот из изюма без сахара	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	118
	Итого за полдник	230	0,47	0,2	22,99	96,4	
ужин							
	Рагу из овощей АД	170	3,4	9,095	14,45	153	201
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за ужин	390	6,33	9,495	44,47	288,8	
Итого за день		1629	31,793	40,352	212,662	1343,499	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша пшенная жидкая АД без сахара	160	6,24	7,568	28,64	226,88	273
	Чай без сахара	160	0,08	0	12	48	503
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	344	7,84	11,448	50,952	357,2	
завтрак 2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	Огурец солёный порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	113
	Суп с крупой (гречка)	150	0,96	3,045	10,23	72,15	161
	Соль	2	0	0	0	0	
	Биточки из кур припущенные	50	7,5	5,358	4,643	94,286	417
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2,274	4,18	23,32	96,067	440
	Компот из кураги б/ сахара	150	0,225	0	15,075	60,75	531
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	532	14,039	13,013	70,298	408,953	
полдник							
	Напиток из шиповника б/ сахара	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Фруктовое пюре в инд.упаковке	1	0	0	0	0	
	Итого за полдник	181	0,63	0,27	20,52	87,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Жаркое по-домашнему(свинина)	170	20,091	17,928	12,828	292,864	374
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	390	23,021	18,328	42,848	428,664	
Итого за день		1547	45,93	43,359	194,918	1329,117	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша кукурузная жидкая АД без сахара	160	4,208	9,328	20,048	180,96	271
	Чай без сахара	160	0,08	0	12	48	503
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	344	5,808	13,208	42,36	311,28	
завтрак 2							
	Напиток клюквенный -без сахара	180	0,09	0	18,63	74,7	539
	Итого за завтрак 2	180	0,09		18,63	74,7	
обед							
	Маринад овощной со свеклой	30	0,333	2,724	2,229	34,77	474
	Сметана в суп	3	0,078	0,45	0,108	4,86	488
	Соль	2	0	0	0	0	
	Рассольник домашний	150	1,245	3,12	7,68	63,75	137
	Гуляш из говядины	60	10,3	11	2,1	148,5	373
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,366	4,939	23,078	153,45	248
	Компот из смеси ягод с/м без сахара	150	0,375	0,15	17,325	72	530
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за обед	545	18,537	22,783	69,04	559,13	
полдник							
	Компот из кураги б/ сахара	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Груша	50	0,2	0,15	5,15	23,5	118
	Итого за полдник	230	0,47	0,15	23,24	96,4	
ужин							
	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	50	4,75	2,572	2,25	51,072	349
	Картофель отварной АД	110	2,09	4,51	13,97	104,5	179
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	380	9,77	7,482	46,24	291,372	
Итого за день		1679	34,675	43,623	199,51	1332,882	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша рисовая жидкая АД без сахара	160	4,432	6,896	25,92	183,52	274
	Чай без сахара	160	0,08	0	12	48	503
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	344	6,032	10,776	48,232	313,84	
завтрак 2							
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	115,2	118
	Итого за завтрак 2	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,295	66,75	152
	Соль	2	0	0	0	0	
	Капуста тушеная с мясом(свинина)	170	18,7	18,7	11,334	288,575	54-10м-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кисель из брусники с/м без сахара	150	0,075	0	17,25	72	515
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	512	23,235	20,81	56,399	509,125	
полдник							
	Компот из чернослива -без сахара	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Фруктовое пюре в инд.упаковке	1	0	0	0	0	
	Итого за полдник	181	0,27		18,09	72,9	
ужин							
	Винегрет овощной	110	1,43	11,88	7,48	143	82
	Язык отварной	40	9,68	6,08	0	93,6	407
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	370	14,04	18,36	37,5	372,4	
Итого за день		1527	45,377	50,546	185,421	1383,465	
Среднее значение за период:		1586.3	41.391	43.66	193.954	1343.806	