

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующая МАДОУ д/сад "СОЛНЫШКО" д.Константиновка

Минеева Н.А.



"УТВЕРЖДАЮ"

Аминеева О.Ю.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (4-Х НЕДЕЛЬНОЕ)
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ЯСЛИ ДО 3-Х ЛЕТ
2019-2020 Г.**

**ЕШЬ
УЧИСЬ
РАСТИ**

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **Ясли (до 3-х лет)**
 Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
Я/77	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	0,04	0,09	0,39	81,36	0,24
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
Н/289	Какао с молоком	150	2,63	2,55	14,7	90	0,02	0,09	0,11	80,38	0,62
Ф00013	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46		0,01		1,68	0,01
Всего Завтрак		337	7,78	11,03	41,69	295	0,08	0,2	0,5	169,42	1,17
В											
Второй завтрак											
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	0,02	1,6	21,12	2,61
Всего Второй завтрак		200	0,74		20,56	86	0,01	0,02	1,6	21,12	2,61
В											
Обед											
Я/5	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	0,01	0,02	8,66	23,53	0,3
Я/300	Напиток из плодов шиповника	150	0,48	2,84	6,36	53	0,01	0,08	66	8,04	3,28
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
Н/48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	0,1	1,35	14,02	1,97
Н152	Рассольник домашний на мясном бульоне	200/5	1,66	4,1	10,72	88	0,06	0,05	8,28	18,28	0,71
Всего Обед		600	17,54	24,99	72,68	585	0,18	0,26	84,29	68,87	6,51
В											
Полдник											
Я/141	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	0,08	8,34	28,5	0,83
Н/386	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	0,04	0,03	1,25	16,8	0,34

Я/288	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27			0,8	1,94	0,04
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
У/ТТК23	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0,02		5,8	0,42
Всего Полдник		375	11,24	9,23	41,36	295	0,17	0,14	10,39	58,04	1,88
Всего день			37,3	45,25	176,29	1 261	0,44	0,62	96,78	317,45	12,17
В											

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
Я/286	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18			0,01	0,13	0,01
Я/194	Каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,12	0,41	95,45	0,24
Я/4	Бутерброды с повидлом	30/10/5	0,96	3,06	13,56	85	0,01	0,01	0,03	4,59	0,36
Всего Завтрак		349	4,86	8,98	35,76	241	0,05	0,13	0,45	100,17	0,61
В											
Второй завтрак											
Н/111	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	10	16	2,2
Всего Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	10	16	2,2
В											
Обед											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,2	0,2	10	47	0,02	0,01		4	0,2
Я/216	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,05	0,02		7,4	0,59
Я/19	салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,01	0,02	0,69	8,28	0,22
РБ/С019	Куриное филе, тушенное с овощами	70	15,89	20,48	2,62	259	0,06	0,13	0,53	224	0,98
Х/288	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02		7	0,78
Н/16133	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	150	9,51	6,59	6,59	125	0,07	0,26	12,78	22	1,78

Н/38	Компот из рябины черноплодной и яблок.	150			12	52	0,01	0,01	3,75	6,81	0,55
Всего Обед		574	32,62	32,71	70,53	714	0,25	0,46	17,75	279,49	5,1
В											
Полдник											
Я/288	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27			0,8	1,94	0,04
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,2	0,2	10	47	0,02	0,01		4	0,2
Я/1871	Каша "Артек" вязкая на молоке	130	5,15	4,81	47,19	250	0,1	0,11	0,32	83,66	1,52
С/0131	Усбосмак(треугольник)	100	10	9,71	24,14	226	0,06	0,04	1,06	17,51	1,04
Всего Полдник		400	16,45	14,75	87,83	550	0,18	0,16	2,18	107,11	2,8
В											
Всего день			54,33	56,84	203,92	1 549	0,51	0,78	30,38	502,77	10,71
В											

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
Н1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,04	0,07	88	0,1
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
Я/17	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
РБ/183	Каша геркулесовая молочная с яблоком	150	2,3	5	5,97	70	0,02	0,09	0,37	74,06	0,05
Ф00013	Масло (порциями)	7	0,06	5,08	0,09	46		0,01		1,68	0,01
Всего Завтрак		337	6,5	12,38	31,69	256	0,08	0,22	1,35	176,04	0,46
Второй завтрак											
Я/303+	Кисель из концентрата	150			15	57				0,36	0,04
Всего Второй завтрак		150			15	57				0,36	0,04
Обед											
Я/295	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	0,39
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,2	0,2	10	47	0,02	0,01		4	0,2
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35				7	0,78
Я/40	салат картофельный с солеными огурцами	40	0,9	3,1	6	56	0,04	0,03	3,85	13,11	0,44
Н/12,16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	155	10,59	6,8	10,59	148	0,08	0,29	18,84	34,8	2,34
Н/49,04	Жаркое по-домашнему	30/120	11	14	17	236	0,15	0,14	21,2	17,3	2,27
Всего Обед		535	25,71	24,37	65,81	589	0,29	0,49	43,99	95,06	6,42
Полдник											
Я/286	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18			0,01	0,13	0,01
Я/277	Булочка "молочная"	50	4,7	1,1	26	135	0,08	0,06	0,15	40,87	0,65
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3

Я/65	Суп-лапша домашняя	150	1,7	2,6	7,9	62	0,02	0,02	0,36	7,58	0,27
Я/141	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	0,08	8,34	28,5	0,83
Я/127	Куры отварные	50	12,5	10,5	0,2	145	0,03	0,07	0,48	10,27	0,99
Я/296	Компот из яблок	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,2	4,52	0,6
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,2	0,2	10	47	0,02	0,01		4	0,2
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35				7	0,78
Я/24	Салат из свеклы	30	0,38	2,18	2,4	32	0,01	0,01	0,56	10,32	0,36
Всего Обед		540	19,6	19,52	56,32	481	0,18	0,2	10,94	72,19	4,03
В											
Полдник											
Н/284	Чай с молоком и сахаром	150/50	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
Я/198	Каша пшённая жидкая на молоке	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,12	0,4	96,9	0,88
У/ТТК23	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0,02		5,8	0,42
Всего Полдник		399	10	10,61	54,82	352	0,18	0,21	0,66	160,76	1,62
В											
Всего день			36,97	37,1	169,8	1 159	0,47	0,52	21,68	372,73	8,82
В											

2-ая неделя/Понедельник

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
Н1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,04	0,07	88	0,1
Я/288	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27			0,8	1,94	0,04
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
Я/187	Каша "Артек" вязкая на молоке	150	9,65	8,51	40	275	0,15	0,24	0,83	169,84	2,03
Всего Завтрак		340	13,87	11,79	61,5	408	0,19	0,29	1,7	265,78	2,47
Второй завтрак											
Н/111	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	10	16	2,2
Всего Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	10	16	2,2
Обед											
Я/296	Компот из яблок	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,2	4,52	0,6
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,32	0,24	6,82	35				7	0,78
Я/19	салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,01	0,02	0,69	8,28	0,22
Н/12,18	Свекольник на курином бульоне со сметаной	155	2,27	3,78	11,34	91	0,05	0,05	11,5	24,6	0,96
Н/12,08	Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	0,11	0,12	4,26	20,13	1,47
Всего Обед		575	19,89	24,22	90,86	659	0,21	0,21	17,65	70,53	4,33

H155,02	Второй завтрак Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80					
Всего Второй завтрак в		100	3,2	3,2	9,2	80					
	Обед										
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	25	1,65	0,3	8,53	44				8,75	0,98
H/38	Компот из рябины черноплодной и яблок.	150			12	52	0,01	0,01	3,75	6,81	0,56
H/19,4	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	150	12,6	7,2	9	150	0,07	0,32	1,33	16,76	2,12
H/9806	Рагу из овощей в томатном соусе	25/150	10,59	14	16	232	0,13	0,14	31,11	40,92	2,22
H/7,01	Салат из свеклы с яблоками	40	0,32	2,04	2,96	31	0,01	0,01	1,58	9,16	0,52
Всего Обед в		565	26,66	23,79	60,99	567	0,24	0,48	37,77	87,4	6,64
	Полдник										
Я/129	Фрикадельки из птицы	50/4	7,3	9	4,3	127	0,04	0,1	0,79	22,95	0,86
Я/286	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18			0,01	0,13	0,01
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
Ш/0176	каша пшенная рассыпчатая	130	5,48	4,43	30,64	187	0,17	0,02		13,13	1,28
Всего Полдник в		364	14,68	13,75	54,54	402	0,24	0,13	0,8	42,21	2,45
Всего день в			51,6	53,13	167,33	1 359	0,57	0,84	39,89	308,76	9,73

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
Я/286	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18			0,01	0,13	0,01
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
У/15	Каша ячневая молочная вязкая	130	2,75	3,3	29,26	158	0,05	0,03		29,65	0,56
Ф00014	Сыр (порциями)	7	1,72	2,21		27	0,01	0,04	0,04	65,1	0,06
Всего Завтрак		317	6,37	5,83	48,86	273	0,09	0,08	0,05	100,88	0,93
Второй завтрак											
Я/303+	Кисель из концентрата	150			15	57				0,36	0,04
Всего Второй завтрак		150			15	57				0,36	0,04
Обед											
Я/5	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	0,01	0,02	8,66	23,53	0,3
Я/295	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	0,39
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	25	1,65	0,3	8,53	44				8,75	0,98
Я/216	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,05	0,02		7,4	0,59
Н/95	Гуляш из отварного мяса	30/30	8,73	10,07	1,73	133	0,03	0,07	0,55	13,08	0,61
Н1523	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	155	9,83	6,8	10,59	145	0,09	0,27	10,49	19,83	1,95
Всего Обед		584	27,91	22,7	82,04	652	0,22	0,41	19,8	97,44	5,12
Полдник											
Н/284	Чай с молоком и сахаром	150/50	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
Я/ТТК52	ватрушка французская	60	5,76	7,88	27,7	205	0,03	0,08	0,04	35,34	0,44
РБ/189	Каша "Дружба"	150	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,12	0,4	95,32	0,6
Всего Полдник		440	13,66	15,68	79	510	0,16	0,27	0,7	189,72	1,41

Всего	день	47,94	44,21	224,9	1 491	0,46	0,77	20,55	388,4	7,5
в										

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
Я/77	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	0,04	0,09	0,39	81,36	0,24
Я/4	Бутерброды с повидлом	30/10/5	0,96	3,06	13,56	85	0,01	0,01	0,03	4,59	0,36
С/2871	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	0,83	8,48	44	0,01	0,05	0,2	39,8	0,05
	Всего Завтрак	345	5,31	6,99	33,94	218	0,06	0,15	0,62	125,75	0,65
	в										
	Второй завтрак										
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	0,02	1,6	21,12	2,61
	Всего Второй завтрак	200	0,74		20,56	86	0,01	0,02	1,6	21,12	2,61
	в										
	Обед										
Я/296	Компот из яблок	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,2	4,52	0,6
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25

0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	25	1,65	0,3	8,53	44				8,75	0,98
Я/24	Салат из свеклы	30	0,38	2,18	2,4	32	0,01	0,01	0,56	10,32	0,36
Н/12,08	Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	0,11	0,12	4,26	20,13	1,47
Н/1614	Щи из свежей капусты с картофелем	155	10,59	6,8	6,05	131	0,07	0,28	19,69	30,64	1,96
Всего Обед		565	28,22	27,63	81,37	688	0,22	0,43	25,71	79,36	5,61
в											
Полдник											
Я/141	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	0,08	8,34	28,5	0,83
Н/386	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	0,04	0,03	1,25	16,8	0,34
Я/288	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27			0,8	1,94	0,04
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
Всего Полдник		355	9,74	6,87	36,64	249	0,15	0,12	10,39	52,24	1,46
в											
Всего день			44,01	41,49	172,51	1 241	0,44	0,72	38,32	278,47	10,33
в											
Итого			443,43	463,65	1 885	13 324	6,69	7,51	351,4	3 908,84	102,63
Среднее за период			44,34	46,37	188,5	1 332	0,67	0,75	35,14	390,88	10,26
Минимальные нормативные значения			36	40	174	1 200	1	1	45	800	10
Отклонения от норм, %			23	16	8	11	-30	-20	-22	-51	3