Утверждаю:
Начальник Управления образования
администрации МО Выселковский район
_____ Л.А. Семина

Примерное циклическое меню для детей 1-3 лет, посещающих образовательные организации Выселковского района

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Дни не полных							
День первый							
Понедельник							
ЗАВТРАК							
	Пшенная рассыпчатая	150	5,1	7,8	35	240	182
	Яйцо вареное	1/20	6,3	5,7	0,05	77,4	389
	Сыр в порциях	20/5	5,1	6,2	0,1	103,8	407
	Чай с сахаром	200	0,1		7,5	30,1	
	ИТОГО за завтрак:	**477,5**	**16,6**	**19,7**	**42,65**	**451,3**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок яблочный	100	0,8	0	10,3	42	
	ИТОГО за 2 завтрак:	**110**	**0,8**	**0**	**10,3**	**42**	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,1	5,1	63,6	
	Суп картофельный с рыбой	250	2,5	5,6	8,6	84,5	51
	Жаркое домашнее в сметанном соусе 90/20	70	7,9	5,8	23	128,4	262
	Компот из сушеных фруктов	150	0,2	0,1	23,6	97,8	349
	Хлеб пшеничный	150	5,1	0	23,6	76,8	1б/б
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,3	16,8	81	2б/б
	ИТОГО за обед:	**765**	**17,2**	**16,7**	**74,8**	**499,9**	
ПОЛДНИК							
	Кисломолочный напиток ряженка 4,0%	200	5,8	4,0	8,2	79,6	338б
	Хлебобулочное изделие	100	4,6	2	47,7	219,5	96б
	ИТОГО за полдник:	**300**	**9,4**	**6**	**55,9**	**299,1**	
	ИТОГО за сутки:	**1515,5**	**54,6**	**52,4**	**184,4**	**1050,3**	
День второй понедельник							
ЗАВТРАК							
	Сыр полутвердый нежирный	20	5,2	6,2	0,1	80,6	407
	Бутерброд с маслом	20/5	0,1	4,1	0,4	37,4	1б
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,9	89,2	382
	ИТОГО за завтрак:	**245**	**8,1**	**12,8**	**14,4**	**207,2**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0,5	0	14,5	43	
	Кисломолочная продукция (кефир)	150	5,4	6,3	9,6	96	
	ИТОГО за 2 завтрак:	**250**	**5,9**	**6,3**	**24,1**	**139**	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,6	3,6	2,7	39,6	70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками с яйцом	500	5,9	5,5	8,1	104,8	73
	Пшенная рассыпчатая	150	4,8	5	19,9	137	182б
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,3	14,1	58,6	349
	Хлеб из муки грубого помола	35	2,3	0,4	11,9	56,7	3б/б
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,3	16,8	81	2б/б
	ИТОГО за обед:	**930**	**17,7**	**18,1**	**73,5**	**476,7**	
ПОЛДНИК							
	Пирожное лимонное из слоеного песочного теста	150	14,1	8,2	23,5	185,6	338б
	Сок плодовый с мякотью, 0,2л	200	0,2	0	20,2	84,2	943
	ИТОГО за полдник:	**350**	**14,3**	**8,2**	**43,7**	**269,8**	
	ИТОГО за сутки:	**1780**	**46,0**	**45,4**	**181**	**1092**	
День третий вторник							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	150	7,9	13,3	0,1	140	388
	Паштет шоколадный (промышленного производства)	20	0,1	5,4	1,8	53	
	Бутерброд с сыром	20/5	0,1	4,1	0,4	37,4	
	Чай с сахаром 200/15	215	0,1	0	9,9	39,9	902
	Бутерброд с маслом 20/10	30/5	0,1	7,4	0,5	67,7	
	ИТОГО за завтрак:	**635**	**8,3**	**30,2**	**12,7**	**338,0**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Йогурт питьевой обогащенный	150	4,7	3,6	16	112,5	
	ИТОГО за 2 завтрак:	**150**	**4,7**	**3**	**16**	**112,5**	
ОБЕД							
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,4	0,1	1,5	6,7	
	Плов с мясом 200/30	230	5,5	8,1	32,7	47,2	86
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0,2	0	1,8	349
	Хлеб пшеничный высшего сорта	150	4,5	0,6	23,1	110,7	1б/б
	Хлеб из отрубей	150	0,3	0	20,9	84,1	3б/б
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,3	16,8	81	2б/б
	ИТОГО за обед:	**880**	**13,5**	**9,3**	**95,1**	**331,5**	
ПОЛДНИК							
	Сдобная булочка с изюмом	100	7,2	10,4	45,6	319,8	450
	Молоко цельное пастеризованное 3,2%	200	5,6	6,4	9	93,8	
	ИТОГО за полдник:	**300**	**12,8**	**16,8**	**54,6**	**413,6**	
	ИТОГО за сутки:	**1965**	**39,3**	**58,3**	**178,4**	**1195,6**	
День четвертый вторник							
ЗАВТРАК							
	Сыр полутвердый нежирный	20/5	5,1	6,2	0,1	80,6	407
	Яйцо вареное	1/20	6,3	5,7	0,05	77,4	389
	Бутерброд с маслом 20/10	30/5	0,1	7,4	0,5	67,7	
	Чай с сахаром	200	0,1		7,5	30,1	
	ИТОГО за завтрак:	**275**	**11,6**	**19,3**	**8,15**	**255,8**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0,5	0	14,5	43	
	Кисломолочная продукция (печенье сахарное)	150	6,8	6,9	7,8	91	
	ИТОГО за 2 завтрак:	**250**	**7,3**	**6,9**	**22,3**	**134**	
ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	0,9	5,1	4,7	66,6	
	Суп гороховый на мясном бульоне	500	8,9	5,8	20,1	156,5	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	14,1	58,6	349
	Хлеб пшеничный	150	4,5	0,6	23,1	110,7	1б/б
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,3	16,8	81	2б/б
	ИТОГО за обед:	**895**	**17,4**	**11,8**	**78,8**	**473,4**	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком 50/20	100	8,1	9	13,3	140	230б
	Молоко цельное	150	4	4,5	7,2	69,3	
	ИТОГО за полдник:	**250**	**12,1**	**13,5**	**20**	**209,3**	
	ИТОГО за сутки:	**1670**	**52,4**	**51,5**	**130**	**1073**	
День пятый понедельник							
ЗАВТРАК							
	Сыр полутвердый - порциями	20/5	5,1	6,2	0,1	80,6	407
	Яйцо вареное	1/20	6,3	5,7	0,05	77,4	389
	Бутерброд с маслом 20/10	30/5	0,1	7,4	0,5	67,7	
	Чай с сахаром	200	0,1		7,5	30,1	
	ИТОГО за завтрак:	**265**	**11,6**	**19,3**	**8,15**	**255,8**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок плодовый	100	0,8	0	10,3	42	
	ИТОГО за 2 завтрак:	**110**	**0,8**	**0**	**10,3**	**42**	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	60	0,6	3,6	2,7	39,6	70
	Рассольник на курином бульоне	250	2,4	6,9	16	104,5	53
	Жаркое по-домашнему 150/60	210	15,1	14,6	10,9	235	268
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,3	14,1	58,6	349
	Хлеб пшеничный	150	4,5	0,6	23,1	110,7	1б/б
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,3	16,8	81	2б/б
	ИТОГО за обед:	**855**	**25,7**	**25,3**	**83,6**	**629,4**	
ПОЛДНИК							
	Сыр по-сицилийски	20	5,1	5,9	0,1	75,6	50-17б
	Фондан из печенья с шоколадным соусом 75/15	90	8,9	5,8	5	100,6	202
	Сок плодовый	200	0,1	0,1	0,6	40,7	
	Кисломолочный напиток ряженка 4,0%	200	5,8	4,0	8,2	79,6	338б
	ИТОГО за полдник:	**510**	**19,9**	**15,8**	**14,3**	**296,5**	
	ИТОГО за день:	**1740**	**57,9**	**61,7**	**115,9**	**1223,7**	
День седьмой							
ЗАВТРАК							
	Сыр полутвердый - порциями	20/5	5,1	6,2	0,1	80,6	407
	Чай с молоком	200	3,8	3,2	9,6	84,6	382
	Бутерброд с маслом 20/5	25/5	0,1		0,3	37,1	
	ИТОГО за завтрак:	**475**	**9,1**	**9,4**	**10,0**	**202,3**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0,5	0	14,5	43	
	Кисломолочная продукция (кефир)	150	5,4	6,3	9,6	96	
	ИТОГО за 2 завтрак:	**250**	**5,9**	**6,3**	**24,1**	**139**	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,7	3,6	3,9	42,6	70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками с яйцом	500	5,9	5,5	8,1	104,8	73
	Рыба тушенная с овощами	150	15,3	8	17,1	217,8	309
	Компот из фруктов	150	0,3	0,3	18	85,5	34-20гр/2020
	Хлеб пшеничный	150	4,5	0,6	23,1	110,7	1б/б
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,3	16,8	81	2б/б
	ИТОГО за обед:	**845**	**29,5**	**18,3**	**86,9**	**641,4**	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком 50/20	100	8,1	9	13,3	140	230б
	Сок плодовый	200	0,1	0,1	0,6	40,7	
	ИТОГО за полдник:	**300**	**8,2**	**9,1**	**13,9**	**180,7**	
	ИТОГО за сутки:	**1870**	**52,7**	**43,1**	**135**	**1163,4**	
День восьмой							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная	150	5,5	6,5	35,5	216,5	176
	Бутерброд с маслом	20/5	0,1	7,4	0,5	67,7	
	Чай с сахаром	200	0,1		7,5	30,1	
	ИТОГО за завтрак:	**375**	**5,7**	**13,9**	**43,5**	**314,3**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0,5	0	14,5	43	
	Кисломолочная продукция (печенье сахарное)	150	6,8	6,9	7,8	91	
	ИТОГО за 2 завтрак:	**250**	**7,3**	**6,9**	**22,3**	**134**	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	60	0,7	3,6	3,9	42,6	70
	Рассольник "Ленинградский" с сметаной на мясном бульоне 500/20	520	7	5,9	20,1	167,6	54/1
	Плов из мясной	150	15,1	14,6	10,9	235	268
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	14,1	58,5	349
	Хлеб пшеничный	150	4,5	0,6	23,1	110,7	1б/б
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,3	16,8	81	2б/б
	ИТОГО за обед:	**1025**	**31,4**	**24,9**	**89,0**	**695,4**	
ПОЛДНИК							
	Пирожное с абрикосом	150	5,4	6,3	27,6	192,6	432
	Молоко цельное	150	4	4,5	7,2	69,3	
	ИТОГО за полдник:	**300**	**9,4**	**10,8**	**34,8**	**261,9**	
	ИТОГО за сутки:	**1950**	**53,8**	**56,5**	**189,4**	**1406,6**	
День девятый (вторник)							
ЗАВТРАК							
	Сыр полутвердый - порциями	20/5	5,1	6,2	0,1	80,6	407
	Бутерброд с маслом	20/5	0,1	7,4	0,5	67,7	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,9	89,2	382
	ИТОГО за завтрак:	**245**	**8,1**	**15,9**	**14,5**	**237,5**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок яблочный	100	0,8	0	10,3	42	
	ИТОГО за 2 завтрак:	**110**	**0,8**	**0**	**10,3**	**42**	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	60	0,6	3,6	2,7	39,6	70-17б/2020
	Суп картофельный с пшенкой	500	5,9	5,5	20	156,5	56
	Плов из мяса 150/15	165	15,1	14,6	10,9	235,5	268б
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	14,1	58,5	349
	Хлеб пшеничный	150	4,5	0,6	23,1	110,7	1б/б
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,3	16,8	81	2б/б
	ИТОГО за обед:	**860**	**28,2**	**24,6**	**87,6**	**681**	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	50	6,7	7,6	16	140,5	232
	Сок плодовый осветленный	200	0,4	0	9,6	42,6	943
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	150	4,4	3,9	6	72,9	
	ИТОГО за полдник:	**400**	**11,5**	**11,5**	**31**	**255,9**	
	ИТОГО за сутки:	**1615**	**48,6**	**51,9**	**147,4**	**1169,4**	
День десятый (среда)							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	150	7,9	13,3	0,1	140	388
	Паштет шоколадный (промышленного производства)	20	0,1	5,4	1,8	53	
	Хлеб ржаной	20/5	0,1	0,3	0,6	40,2	
	Чай с сахаром 200/7	215	0,1	0	9,7	37,9	902
	Бутерброд с маслом 20/10	30/5	0,1		0,3	37,1	
	ИТОГО за завтрак:	**435**	**8,4**	**19,3**	**12,4**	**308**	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
	Сок плодовый	100	0,8	0	10,3	42	
	ИТОГО за 2 завтрак:	**110**	**0,8**	**0**	**10,3**	**42**	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	60	0,6	3,6	2,7	39,6	70-17б/2020
	Суп картофельный с пшенкой	500	5,9	5,5	20	156,5	56
	Плов из мяса 150/15	165	15,1	14,6	10,9	235,5	268б
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0	14,1	58,5	349
	Хлеб пшеничный	150	4,5	0,6	23,1	110,7	1б/б
	Хлеб ржаной	35	2,8	0,3	16,8	81	2б/б
	ИТОГО за обед:	**860**	**28,2**	**24,6**	**87,6**	**681**	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	50	6,7	7,6	16	140,5	232
	Сок плодовый осветленный	200	0,4	0	9,6	42,6	943
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	150	4,4	3,9	6	72,9	
	ИТОГО за полдник:	**400**	**11,5**	**11,5**	**31**	**255,9**	
	ИТОГО за сутки:	**1605**	**48,9**	**55,4**	**147,4**	**1169,4**	
			Б	**Ж**	**У**	**Энергетическая ценность (ккал)**	
	Среднее за день за 2 недели (10-14 дн.)	**1687,1**	**50,5**	**50,3**	**158,1**	**1092,1**	
	Минимальная ценность		**45**	**45**	**150**	**1000**	

"Примерное меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20" "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения" (таблица 20-25), обед 30-35%, полдник 10-15%, энергетическая ценность на 100 %). Рецептуры: Выселковский сборник «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под ред.Лапшиной В.Г.,2006г. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" авторы: М.П. Могильный и др. Тутельян 2010г.