

СОГЛАСОВАННО:

Федеральная служба по надзору

В сфере защиты прав потребителей

и благополучия человека

Территориальный отдел Управления по РД в г. Кизляре

Т. Р. Каяев



УТВЕРЖДАЮ:



Примерное двухнедельное меню

для детей с 10-ти часовым 5-ти дневным пребыванием в

МКДОУ д/с «Радуга»

с.Хасанай

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ												
Понедельник												
Завтрак												
Н.Г.Бутейкис	Перловая каша	150/200	4,88	2,1	34,55	180	0,07	0,07	1	108	0,09	
	Чай сладкий	180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015	
2010г	Хлеб с маслом	20	1,2	6,4	10,3	244	0,02	0,01		4	0,2	
	Печенье	10	0,8	2,1	13,79	52	0,3	0,3	4,6	13	2,9	
2-завтрак	Фрукты	100	1,29	0,02	20,95	105						
Итого:			8,19	10,62	92,1	628						
Обед												
М.П.Могильного	Суп хинкальный с фасолью и с мясом	180/200	6,5	1,5	12	90	4,1		8,33	96,9	1,24	
	Гречка с мясным соусом	200/250	14,13	13,8	28,27	190	0,12	0,15	1	105	2,4	
№170	Салат из свежих овощей	50/60	1,5	6,4	6,7	95	0,02	0,02	0,5	17	0,5	
	Сок натуральный	180/200	0,43	0,12	11,73	49	3,9	2,1	6,7	2,5	3,7	
№399	Хлеб пшеничный	40	1,07	3,12	39,6	130	0,02	0,01	0	4	0,2	
	Итого:		23,63	24,94	98,3	554						
Полдник												
Энцикл	хлеб свежий	20/20	1,2	0,6	10,3	42	0,02	0,01	0	4	0,2	
	Кефир с сахаром	100/150	8,4	5,5	12,99	139				0,7	0,015	
Итого:	Конфеты	10	0,01	0,01	9,57	38	0,004	0,001		3	0,13	
	Всего за день		41,43	41,67	223,26	1401						

№ рец.	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетиче	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	-------------	-------	----------------------	------------	--------------	--------------------------

	наименование блюда	порции ясли/сад	Б	Ж	У	ская пен- ность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
ВТОРНИК											
Завтрак											
Орг.Пит. 2006г №33	Рисовая молочная каша	150/200	3,8	3,3	22,4	118	0,04	0,01	1	130,6	2,6
	Чай сладкий	180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015
2- завтрак	Печенье	10	0,8	2,1	13,79	52	0,3	0,3		13	2,9
	Фрукты	100	1,29	0,02	20,95	105					
Итого:			5,91	5,42	69,65	322					
Обед											
Орг.Пит. 2006г №111	Суп тефелевый	180/200	6,1	9,56	18,57	457	0,07		18,54	45,3	1,53
	Отварная гречка	70/80	6,33	4,05	31,19	174			32,56	46	1,1
М.П.Могильного	Мясной гуляш	130/150	10,2	8,63	3,2	109					
	Салат свежий.	50/60	1,5	6,4	6,7	95	0,02	0,02	0,5	17	0,5
	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,12	20,93	130	0,02	0,01	0	4	0,2
	Компот из сухофруктов		0,15	0,12	33,52	15					
Итого:		180/200	25,35	31,88	114,11	980					
Полдник											
Орг.Пит. 2006г № 113	Хлеб со сметаной	30/40	1,7	2,9	10,6	62	0,02	0,01	0	4	0,3
	Чай сладкий	180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015
Итого:	Конфеты	10	0,01	0,01	9,57	38	0,004	0,001		3	0,13
			1,73	2,91	32,68	147					
Всего за день			32,99	40,21	216,44	1449					

№реп.	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетиче	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
-------	-------------	-------	----------------------	------------	--------------	--------------------------

наименование блюда		порции ясли/сад	Б	Ж	У	содержащая энергия (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe
СРЕДА											
Завтрак											
№34	Манная молоч. каша	150/200	4,9	5,73	21,38	150	0,06	0,12	1,4	108	0,4
Орг. Пит.	Чай сладкий	180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015
2006г №113	Печенье	10	0,8	2,1	13,79	52	0,3	0,3		13	2,9
2-завтрак	Фрукты	100	1,29	0,02	20,95	105	0,01	0,02	4,6	6	0,12
Итого:			7,01	7,85	68,63	354					
Обед											
М.П. Могильного	Суп перловый с мясом	180/200	6,38	4,79	10,3	84	0,07	0,07	1	108	0,09
№321	Картофельное пюре с томатным соусом и с мясом	200/250	17,54	15,5	27,39	284	0,1	0,09	4,5	63,7	2,4
	Овощной салат	50/60	2,5	6,4	6,7	95	0,02	0,02	0,5	17	0,5
			0,22	0,3	33,52	15	0,02	0,02	0,5	17	0,5
	Компот из сухофруктов	180/200									
	Хлеб пшеничный	80	1,07	3,12	20,93	130	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			27,71	30,11	98,84	608					
Полдник											
Энцикл	Пышки мучные на кефире	20,30	4,68	3,9	27,77	240	0,02	0,01	0	4	0,2
	Чай сладкий	180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015
	Конфеты	10	0,01	0,01	9,57	38	0,004	0,001		3	0,13
Итого:			4,71	3,91	49,85	325					
Всего за день			39,43	41,87	217,32	1287					

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, если/сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗЕВЕРГ												
Завтрак												
А.Я.Перевалова	Кукурузная каша	150/200	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37		12	130,6	2,6	
		180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015	
Орг.Пит.	Чай сладкий	10	0,8	2,1	13,79	52	0,3	0,3		13	2,9	
№113	Печенье					105	0,01	0,02	4,6	6	0,12	
2- завтрак	Фрукты	100	1,29	0,02	20,95							
Итого:			6,64	11,94	69,5	392,6						
Обед												
М.П.Могильного	Овощной суп на костном бульоне	180/200	6,4	3,56	10,89	100	0,08	0,07	8,7	36	0,8	
		200/250	11,98	23,13	31,19	300			30,50	38	1,1	
№140	Плов с мясом	50/60	1,5	6,4	6,7	95	0,02	0,02	0,5	17	0,5	
2010	Салат свежий											
№399	Сок натуральный с Вит. С	100	0,43	0,12	11,73	49	3,9	2,1	6,7	2,5	3,7	
		60	1,07	3,12	20,93	130	0,02	0,01	0	4	0,2	
Итого:			21,38	36,33	81,44	674						
Полдник												
М.П.Могильного	Яйцо вареное	1	5,52	4,65	11,13	90	0,05	0,2	1,4	182	0,1	
		20	0,8	2,1	7,5	52	0,02	0,01	0	4	0,2	
2010г №213	Хлеб с маслом	180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015	
	Чай сладкий											
	Конфеты	10	0,01	0,01	9,57	38	0,004	0,001		3	0,13	
Итого:			6,35	6,76	40,71	227						
Всего за день			34,37	55,03	191,65	1293,6						

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У					Са	Fe
ПЯТНИЦА											
Завтрак											
Орг.Пит.2006	Пшеничная каша	150/200	4,53	9,82	27,27	150	0,37		12	150,6	2,6
	Чай сладкий	180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015
2- завтрак	Печенье	10	0,8	2,1	13,79	52	0,3	0,3		13	2,9
	Фрукты	100	1,29	0,02	20,95	105	0,01	0,02	4,6	6	0,12
Итого:			6,64	11,94	74,52	354					
Обед											
Орг.Пит. 2010г №98 М.П.Могильного	Суп рисовый с мясом	180/200	4,1	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	1,24
	Отварные макароны	70/80	3,77	6,3	20,04	103	2,9		1,4	7,48	10,6
	Мясной гуляш	130/150	13,2	10,63	3,2	109					
	Компот из сухофруктов	180/200	0,15	0,3	33,52	15	0,02	0,02	0,5	17	0,5
№100	Салат из свежих овощей	50/60	2,5	6,4	6,7	95	0,02	0,02	0,5	17	0,5
	Хлеб пшеничный	80	1,07	3,12	20,93	130	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			24,79	30,05	99,04	565					
Полдник											
Энцикл	Булочки с повидлой	40	8	5,5	54	360	0,02	0,01	0	4	0,2
	Чай сладкий	180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015
	Конфеты	10	0,01	0,01	9,57	38					
Итого:			8,03	5,51	76,08	445					
Всего за день			39,46	47,5	249,64	1364					

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ											
ПОСЕЛЕНИЕ											
Завтрак											
№11	Молодая рябья каша	150/200	1,8	2,3	22,4	118	0,04	0,01	1	130,6	2,6
Ор. Пит.	Чай сладкий	180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015
№113	Хлеб сладкий	30	1,2	6,4	10,3	244	0,02	0,01		4	0,2
Ор. Пит.	Хлеб сладкий	10	0,8	2,1	13,79	52	0,3	0,3		13	2,9
№114	Хлеб сладкий	100	1,29	0,02	20,95	105	0,01	0,02	4,6	10	0,8
Итого:			7,11	10,82	79,95	566					
Обед											
№115	Суп вермишелевый	180/200	22	6	1,8	130	0,11		8,33	96,9	1,53
№116	Отварная гречка	70/80	6,33	4,05	31,19	174			32,56	46	1,1
№117	Мясные котлеты из говядины										
№118	Компот из сухофруктов	180/200	0,15	0,3	33,52	15	0,02	0,02	0,5	17	0,5
	Салат витамин.	50/60	1,5	6,4	6,7	95	0,02	0,02	0,5	17	0,5
	Хлеб пшеничный	40	1,08	3,12	20,93	130	0,02	0,01	0	4	0,2
Итого:			31,06	22,57	94,14	544					
Ужин											
№28	Каша пшеничная	150/200	4,53	9,82	27,27	150					
№113	Чай сладкий	180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015
Ор. Пит.	Конфеты	10	0,01	0,01	9,57	38					
Итого:			4,56	9,83	48,84	235					
Всего за день			42,73	43,22	222,93	1345					

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ВТОРНИК												
Завтрак												
А.П.Перевалов	Кулеш с капустой	150/200	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37		12	130,6	2,6	
М.П.И.	Чай сладкий	100/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015	
М.П.И.	Вареники	10	0,8	2,1	13,79	52	0,3	0,3		13	2,9	
М.П.И.	Вареники с капустой	20	1,2	6,4	10,3	244	0,02	0,01		4	0,2	
М.П.И.	Вареники	100	1,29	0,02	20,95	105	0,01	0,02	4,6	10	0,8	
М.П.И.	Вареники		7,84	18,34	79,8	636,6						
Обед												
А.П.Перевалов	Порри со сметаной и с маслом	180/200	4,1	3,29	3,01	57	4,5		5,5	2,8	5,3	
М.П.И.	Отварные макароны	70/80	3,77	3,6	20,04	103	2,9		1,4	7,48	10,6	
А.П.Мотыляго	Мясной гуляш	130/150	13,2	10,63	3,2	109						
№ 199	Сок натуральный с Витамином С	100	0,43	0,12	11,73	49	3,9	2,1	6,7	2,5	3,7	
	Салат свежий	50/60	1,5	6,4	6,7	95	0,02	0,02	0,5	17	0,5	
	Хлеб пшеничный	40	1,07	3,12	20,93	130	0,02	0,01	0	4	0,2	
Итого:			24,07	27,16	65,61	543						
Полдник												
Энцикл	Хлеб с повидлой	20/15	6,6	14	41	320	0,02	0,01	0	4	0,2	
	Чай сладкий	180/200	0,02	0	12,51	47	0,004	0,001		0,7	0,015	
	Конфеты	10	0,01	0,01	9,57	38				3	0,13	
Итого:			6,63	14,01	63,08	405						
Всего за день			38,54	59,51	208,49	1584,6						

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции ясли/сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
СРЕДНЯЯ												
Завтрак												
И.Г. Бугорный №113	Перловая каша	150/200	4,88	3,6	34,55	159	0,07	0,07	1	108	0,09	
	Чай сладкий	180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015	
	Печенье	10	0,8	2,1	13,79	52	0,3	0,3		13	2,9	
	Фрукты	100	1,29	0,02	20,95	105	0,01	0,02	4,6	10	0,8	
Итого:			7,17	5,72	81,8	363						
Обед												
М.П. Могильный №304	Суп вермишелевый с мясом	180/200	4,62	6,56	10,89	95	0,11		8,33	96,9	1,24	
	Плов с мясом и с фасолью	200/250	15,4	12,03	23,19	269	0,07		1,08	54,7	2,66	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,15	0,3	33,52	15	0,02	0,02	0,5	17	0,5	
	Салат овощной	50/60	1,5	6,4	6,7	95	0,02	0,02	0,5	17	0,5	
М.П. Могильный	Хлеб пшеничный	80	1,07	3,12	20,93	130	0,02	0,01	0	4	0,2	
	Итого:		22,74	25,41	95,23	604						
Полдник												
Энцикл	Булочки с повидлой	40	8	5,5	54	360			0,4	12,4	0,73	
	Чай сладкий	180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015	
	Конфеты	10	0,01	0,01	9,57	38	0,004	0,001		3	0,13	
Итого:			8,03	5,51	76,08	445						
Всего за день			37,94	39,64	253,11	1412						

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г/мл/ед.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЧЕТВЕРГ												
Завтрак												
Орг.Пит. 2006 №78	Пшеничная каша	150/200	4,53	9,82	27,27	150	0,37					
	Чай сладкий	100/200	0,02	0	12,51	47			12			
	Мед	20	0,8	2,1	13,79	52	0,3	0,3				
	Молоко	100	1,29	0,02	20,95	105	0,01	0,02		13	2,9	
	Варенье								4,6	10	0,8	
Итого:			6,64	11,94	74,52	354				0,7	0,015	
Обед												
Орг.Пит. 2006 №78	Уп. рисовый	180/200	4	1,45	5,63	51	0,2	0,1	16,8	42,5	2,6	
Орг.Пит. 2006 №121 №101	Картофельное пюре	70/80	8,88	5,63	13,7	140	2,9		1,4	7,48	10,6	
	Мясные котлеты	130/150	13,91	12,1	5,96	191	0,02	0,02	0,5	17	0,5	
	Сок натуральный	100	0,43	0,12	11,73	49	3,9	2,1		2,5	3,7	
	Салат свежий	50/60	1,5	6,4	6,7	95	0,02	0,02	0,5	17	0,5	
	Хлеб пшеничный	80	1,07	3,12	20,93	130	0,02	0,01	0	4	0,2	
Итого:			29,79	28,82	64,65	656						
Полдник												
2006г №34	Манная молочная каша	150/200	3,8	2,3	22,4	118	0,04	0,01	1	130,6	2,6	
№113	Чай сладкий	180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015	
	Конфеты	10	0,01	0,01	9,57	38	0,004	0,001		3	0,13	
Итого:			4,93	2,31	44,48	203						
Всего за день			41,36	43,07	183,65	1213						

№ рецептуры	Продукты питания	Масса порции, г/мл/шт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ПЯТНИЦА												
Завтрак												
Орг.Пит. №34 №113	Манная молочная каша	150/200	4,9	2,73	15,21	140	0,06	0,12	1,4	108	0,4	
		180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015	
	Чай сладкий	10	0,8	2,1	13,79	52	0,3	0,3		13	2,9	
	Печенье											
2- завтрак	Фрукты	100	1,29	0,02	20,95	105	0,01	0,02	4,6	10	0,8	
Итого:			7,01	4,85	62,46	344						
Обед												
2006 №88 №205	Суп гороховый	180/200	6,8	12,2	10,95	270	0,11		8,33	24,98	1,24	
	Отварные макароны	70/80	3,77	3,6	20,04	103	0,1	0,09	4,5	63,7	2,4	
		130/150	13,2	10,63	3,2	109						
	Мясной гуляш											
Орг.Пит. М.П.Мотильного	Компот из сухофруктов	180/200	0,15	0,3	33,52	15	0,02	0,02	0,5	17	0,5	
	Салат свежий	50/60	1,5	6,4	6,7	95	0,02	0,02	0,5	17	0,5	
	Хлеб пшеничный	60	1,07	3,12	20,93	130	0,02	0,01	0	4	0,2	
Итого:			26,49	36,25	95,34	1066						
Подник												
2010№1 №113	Бутерброд с маслом	30/40	0,8	2,1	7,5	52	0,02	0,01	0	4	0,2	
	Чай сладкий	180/200	0,02	0	12,51	47				0,7	0,015	
	Конфеты	10	0,01	0,01	9,57	38	0,004	0,001		3	0,13	
Итого:			0,83	2,11	29,58	137						
Всего за день			34,33	43,21	187,38	1547						