


 СОГЛАСОВАНО  
 [Signature]  
 [Signature]

Генеральный директор ООО "Комбинат питания №1"  
 Зубавленко Н.С.

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
 ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ОРЕНБУРГА, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ  
 ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептур
<b>1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	150	6,33	3,46	31,20	181,25	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>10,86</b>	<b>10,58</b>	<b>57,13</b>	<b>367,19</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,38	37,75	33
Суп картофельный с бобовыми	150	3,61	2,68	11,80	85,70	81
Котлеты рубленные	50	7,28	9,24	4,73	131,17	282
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,44	4,42	28,25	170,52	205
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>19,28</b>	<b>20,25</b>	<b>76,72</b>	<b>566,18</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	175	5,10	5,62	7,03	99,08	401
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,97</b>	<b>8,57</b>	<b>25,75</b>	<b>208,03</b>	
<b>Ужин</b>						
Запеканка из творога со сметаной	170	27,26	21,13	23,38	392,68	237
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>29,63</b>	<b>22,03</b>	<b>48,82</b>	<b>512,03</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 650</b>	<b>67,49</b>	<b>61,58</b>	<b>223,56</b>	<b>1 718,39</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	150	5,47	2,62	29,65	164,01	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Какао с молоком	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
Сыр (порциями)	7	1,84	1,88	0,25	25,28	7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>337</b>	<b>12,50</b>	<b>8,43</b>	<b>57,63</b>	<b>356,38</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт свежий(яблоко)	150	0,60	0,60	14,79	67,01	368
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,79</b>	<b>67,01</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,36	8.10
Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02	57
Плов из птицы	160	18,86	8,28	30,74	272,88	492
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>23,19</b>	<b>11,38</b>	<b>63,15</b>	<b>447,76</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель плодово-ягодный	180	0,02		25,87	103,58	648
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
<b>Итого за полдник</b>	<b>205</b>	<b>1,90</b>	<b>2,95</b>	<b>44,60</b>	<b>212,53</b>	
<b>Ужин</b>						
Суфле из рыбы	60	9,84	5,90	2,58	102,82	268/353
Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>14,83</b>	<b>10,93</b>	<b>45,62</b>	<b>340,13</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 642</b>	<b>53,02</b>	<b>34,29</b>	<b>225,79</b>	<b>1 423,81</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная	150	6,69	4,54	28,87	183,11	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,39	10,53	73,20	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>11,37</b>	<b>11,70</b>	<b>54,87</b>	<b>370,26</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,30	34,10	45
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	175	5,06	1,78	11,41	81,86	83/124
Печень, тушенная в соусе	60	10,78	7,19	6,00	131,83	439/512
Каша гречневая рассыпчатая	120	7,22	5,78	32,60	211,29	508/3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
<b>Итого за обед</b>	<b>585</b>	<b>26,66</b>	<b>17,28</b>	<b>87,22</b>	<b>611,06</b>	
<b>Полдник</b>						
Оладьи с маслом	75	6,14	9,84	31,13	237,67	733
Какао с молоком	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
<b>Итого за полдник</b>	<b>225</b>	<b>9,08</b>	<b>12,91</b>	<b>43,44</b>	<b>326,26</b>	
<b>Ужин</b>						
Зелёный горошек	15	0,47	0,03	0,98	6,04	8.18
Макароны, запеченные с сыром	155	7,40	7,30	40,40	256,94	207
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>10,38</b>	<b>8,26</b>	<b>67,06</b>	<b>384,13</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 695</b>	<b>58,24</b>	<b>50,30</b>	<b>267,74</b>	<b>1 756,65</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба "	150	4,72	2,99	25,34	147,18	278
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Сыр (порциями)	7	1,84	1,88	0,25	25,28	7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>337</b>	<b>11,06</b>	<b>8,09</b>	<b>51,47</b>	<b>322,97</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,38	37,75	33
Рассольник ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Жаркое по-домашнему	170	15,86	16,25	21,53	295,82	276
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	10,35	43,17	372
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>20,60</b>	<b>21,88</b>	<b>58,80</b>	<b>514,54</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	150	0,16	0,04	8,04	33,16	392
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,93</b>	<b>8,08</b>	<b>38,57</b>	<b>242,73</b>	
<b>Ужин</b>						
Биточки рыбные	60	6,99	3,67	5,65	83,55	388
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Рис отварной с овощами	120	2,97	4,41	29,69	170,32	315
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>425</b>	<b>12,56</b>	<b>9,76</b>	<b>61,76</b>	<b>385,09</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 662</b>	<b>48,90</b>	<b>47,97</b>	<b>225,75</b>	<b>1 530,28</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	4,57	14,44	115,93	93
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>8,80</b>	<b>11,69</b>	<b>40,36</b>	<b>301,88</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы соленые порционно	40	0,32	0,04	0,68	4,36	8,10
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	2,46	5,67	49,53	67
Котлеты рубленные из птицы	50	9,14	2,65	4,87	79,86	305
Пюре гороховое	120	13,47	4,83	28,14	209,94	317
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>27,29</b>	<b>11,26</b>	<b>74,25</b>	<b>507,54</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	180	5,24	5,78	7,22	101,84	401
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12,18
<b>Итого за полдник</b>	<b>205</b>	<b>7,12</b>	<b>8,73</b>	<b>25,95</b>	<b>210,79</b>	
<b>Ужин</b>						
Омлет натуральный	90	8,87	15,13	1,65	178,28	215
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,90	24,14	8,18
Молоко кипяченое	200	5,82	6,42	9,43	118,82	400
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>20,30</b>	<b>23,12</b>	<b>40,68</b>	<b>452,09</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 655</b>	<b>64,27</b>	<b>54,96</b>	<b>196,39</b>	<b>1 537,25</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	150	6,33	3,46	31,20	181,25	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>10,86</b>	<b>10,58</b>	<b>57,13</b>	<b>367,19</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	40	0,58	2,44	3,38	37,75	33
Суп картофельный с крупой	150	1,28	1,40	10,48	59,62	80
Гуляш из отварного мяса	60	8,27	8,84	2,15	121,20	277
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,44	4,42	28,25	170,52	205
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>17,52</b>	<b>17,59</b>	<b>78,18</b>	<b>541,05</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	175	5,10	5,62	7,03	99,08	401
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12,18
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,97</b>	<b>8,57</b>	<b>25,75</b>	<b>208,03</b>	
<b>Ужин</b>						
Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком	170	18,70	15,88	28,50	331,69	240
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>21,07</b>	<b>16,78</b>	<b>53,94</b>	<b>451,04</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 645</b>	<b>57,17</b>	<b>53,67</b>	<b>230,15</b>	<b>1 632,27</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептур
<b>2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	150	5,47	2,62	29,65	164,01	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Какао с молоком	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>10,69</b>	<b>10,45</b>	<b>57,43</b>	<b>366,55</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт свежий(яблоко)	150	0,60	0,60	14,79	67,01	368
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,79</b>	<b>67,01</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Степной	40	0,60	4,07	3,20	51,86	25
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,73	1,45	12,49	69,89	82
Плов из птицы	160	18,86	8,28	30,74	272,88	492
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	60,85	398
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>24,35</b>	<b>14,49</b>	<b>74,01</b>	<b>523,81</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка творожная	50	6,09	2,97	26,53	157,17	483
Кефир	150	4,39	4,84	6,05	85,32	401
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>10,48</b>	<b>7,81</b>	<b>32,58</b>	<b>242,49</b>	
<b>Ужин</b>						
Печень, тушенная в соусе	60	10,78	7,19	6,00	131,83	439/512
Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>15,77</b>	<b>12,22</b>	<b>49,04</b>	<b>369,15</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 635</b>	<b>61,89</b>	<b>45,57</b>	<b>227,85</b>	<b>1 569,00</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная	150	6,69	4,54	28,87	183,11	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,35	10,46	72,00	395
Сыр (порциями)	7	1,84	1,88	0,25	25,28	7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>337</b>	<b>13,03</b>	<b>9,64</b>	<b>55,00</b>	<b>358,89</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	64,95	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,95</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы соленые порционнo	40	0,32	0,04	0,68	4,36	8.10
Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	2,44	8,02	59,02	57
Котлеты рубленные	50	7,28	9,24	4,73	131,17	282
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,44	4,42	28,25	170,52	205
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Кисель плодово-ягодный	150	0,02		21,56	86,32	648
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>16,16</b>	<b>17,41</b>	<b>77,58</b>	<b>531,59</b>	
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	180	5,29	5,84	8,57	107,98	400
Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
<b>Итого за полдник</b>	<b>205</b>	<b>7,17</b>	<b>8,79</b>	<b>27,30</b>	<b>216,93</b>	
<b>Ужин</b>						
Омлет с картофелем	190	11,07	15,57	19,58	262,76	218
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>420</b>	<b>13,44</b>	<b>16,47</b>	<b>45,02</b>	<b>382,11</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 677</b>	<b>50,55</b>	<b>52,46</b>	<b>220,04</b>	<b>1 554,47</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	150	6,14	2,62	32,20	176,91	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Какао с молоком	150	2,94	3,07	12,31	88,59	397
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>11,36</b>	<b>10,45</b>	<b>59,98</b>	<b>379,45</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт свежий(яблоко)	150	0,60	0,60	14,79	67,01	368
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,79</b>	<b>67,01</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с яблоками	40	0,45	2,07	4,73	39,37	35
Рассольник ленинградский	150	1,39	2,57	10,19	69,48	76
Биточки рыбные	60	6,99	3,67	5,65	83,55	388
Соус томатный	15	0,15	0,91	1,09	13,15	587
Пюре картофельное	120	2,61	4,12	17,60	117,97	520/3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
Компот из сушеных фруктов	150	0,32	0,02	20,56	83,65	375
<b>Итого за обед</b>	<b>575</b>	<b>14,56</b>	<b>13,84</b>	<b>73,18</b>	<b>475,49</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	150	4,39	4,84	6,05	85,32	401
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,16</b>	<b>12,88</b>	<b>36,58</b>	<b>294,89</b>	
<b>Ужин</b>						
Икра кабачковая	40	0,48	0,04	2,40	11,88	7,46
Птица ,тушеная в соусе с овощами	180	12,64	2,68	19,17	151,37	302/355
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>15,49</b>	<b>3,62</b>	<b>47,01</b>	<b>282,61</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 710</b>	<b>50,18</b>	<b>41,40</b>	<b>231,54</b>	<b>1 499,45</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
--------------------------------	----------------	---------	--------	------------	----------------	------------------------



