

Разработано:

Кокорина Н.А.

Директор АУ «КШСП» Кокорина Н.А.



2021 год.

Согласовано:

Заведующая МБДОУ детский сад «Ромашка»
Лубсандоржиева М.Б. *Лубсандоржиева М.Б.*



2021 год.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов питания в
дошкольном учреждении

День 1

наименование	Выход блюд		ясли				сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ
завтрак										
Каша манная на молоке	200	200	5,69	6,9	28,96	161,5	5,9	7,7	30,3	174
батон с маслом	30/10	30/10	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5	21,0	107
Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
сыр	20	30								
обед										
Щи из св. капусты с картоф.	150	200	1,23	5,2	9,61	101,2	1,78	6,24	11,6	105,9
Рис отварной с мясом туш.	150	200	7,74	10,38	19,66	239,2	17,51	13,3	29,46	342
кисель	180	200	0,1	0,1	24,9	103	0,1	0,1	24,9	103
хлеб	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5	21,0	107,0
ПОЛДНИК										
вафли	100	100								
Чай с молоком	180	200	4,28	4,8	22,0	143,7	4,28	4,8	22,0	143,7
фрукт	100	150								
итого			25,77	28,39	148,94	1022,745	36,3	33,15	162,07	1142,75

День 2

наименование	Выход блюд		ясли				сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ
завтрак										
Суп молоч. с вермиш.	180	200	5,5	5,5	27,3	129,6	7,7	7,7	27,3	170
Какао на молоке	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
батон с маслом	30/10	30/10	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5
Обед										
рассольник	150	200	1,41	3,93	14,74	89,4	1,99	6,34	15,35	118,2
Сосиска отв. с карт. пюре	60/150	60/200	13,74	17,5	20,0	336,6	17,3	22,94	30,3	415,1
компот	180	200	0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
хлеб	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5	21,0	107,0
Полдник										
Пирожки с морковью	75	75								
Чай с сахаром	180	200	4,28	4,8	22,0	143,7	4,28	4,8	22,0	143,7
фрукт	150	150								
итого			58,76	62,24	131,05	947,65	56,24	149,29	148,91	1122,35

День 3

наименование	Выход		ясли				сад			
	д	блюд								
<u>завтрак</u>										
Каша пшеничная	200	200	6,8	8,7	21,2	136,3	6,8	8,7	21,2	136,3
Батон с маслом	30/10	30/10	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5	21,0	107
Чай с молоком	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
<u>обед</u>										
Суп лапша с картоф	150	200	1,5	4,35	13,58	68,5	2,0	6,35	18,1	91,3
Гречка отварная с гуляшом	150	200	13,7	15,6	15,68	221,1	17,64	23,8	18,37	298,75
кисель	180	200	0,1	0,1	24,9	103	0,1	0,1	24,9	103
хлеб	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5	21,0	107,0
Салат свекольный	30	30								
<u>ПОЛДНИК</u>										
кекс	75	75								
молоко	180	200	4,28	4,8	22,0	143,7	4,28	4,8	22,0	143,7
фрукт	100	150								
итого			33,1 1	34,56	141,17	946,75	37,55	44,76	148,38	1047,2

День 4

наименование	Выход		ясли				сад			
	д	блюд	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ
<u>завтрак</u>										
Каша рисовая	200	200	6,8	8,7	21,2	136,3	6,8	8,7	21,2	136,3
Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
батон с маслом	30/10	30/10	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5
<u>Обед</u>										
гороховый	150	200	2,5	5,2	19,7	78	3,9	6,7	28,3	104
Котлета мяс с лапшой	60/150	60/200	14,83	12,64	36	325,3	17,08	15,11	39,21	416,1
компот	180	200	0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
хлеб	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5	21,0	107,0
Огурцы	30	30								
<u>Полдник</u>										
печенье	100	100	1,9	4,01	16,2	150,8	2,2	4,61	31,2	190,8
Чай с молоком	180	200	4,28	4,8	22,0	143,7	4,28	4,8	22,0	143,7
фрукт	150	150								
итого			64,14	65,86	162,11	1082,45	59,23	147,43	195,87	1266,25

День 5

наименование	Выход блюд		ясли				сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ
завтрак										
Каша геркулес.	200	200	6,8	8,7	21,2	136,3	6,8	8,7	21,2	136,3
какао	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
батон с маслом	30/10	30/10	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5
Обед										
борш	150	200	1,23	4,24	9,61	75,9	1,78	5,2	13,6	101,2
биточки с картоф.пюре	60/150	60/200	14,83	12,64	36	325,3	17,08	15,11	39,21	416,1
компот	180	200	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
хлеб	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5	21,0	107,0
Полдник										
Сосиска в тесте	75	75	1,9	4,01	16,2	150,8	2,2	4,61	31,2	190,8
Чай с молоком	180	200	4,28	4,8	22,0	143,7	4,28	4,8	22,0	143,7
фрукт	150	150								
итого			66,67	69,7	143,22	1134,55	61,67	152,33	166,72	1319,65

День 6

[illegible]

День 7

наименование	Выход блюд		ясли				сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ
завтрак										
Каша кукурузная	200	200	5,5	5,5	27,3	129,6	7,7	7,7	27,3	170
Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
батон с маслом	30/10	30/10	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5
Обед										
рассольник	150	200	1,41	3,93	14,74	89,4	1,99	6,34	15,35	118,2
Котлета рыб с карт. пюре	60/150	60/200	13,74	17,5	20,0	336,6	17,3	22,94	30,3	415,1
компот	180	200	0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
хлеб	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5	21,0	107,0
огурцы	30	30								
Полдник										
сухари	100	100								
Чай с молоком	180	200	4,28	4,8	22,0	143,7	4,28	4,8	22,0	143,7
фрукт	150	150								
итого			58,76	62,24	131,05	947,65	56,24	149,29	148,91	1122,35

День 8

наименование	Выход блюд		ясли				сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ
завтрак										
Каша пшенная на молоке	200	200	6,8	8,7	21,2	136,3	6,8	8,7	21,2	136,3
Батон с маслом	30/10	30/10	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5	21,0	107
Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
обед										
Суп лапша с картоф.	150	200	1,5	4,35	13,58	68,5	2,0	6,35	18,1	91,3
Гуляш с гречкой.	150	200	13,7	15,6	15,68	221,1	17,64	23,8	18,37	298,75
кисель	180	200	0,1	0,1	24,9	103	0,1	0,1	24,9	103
хлеб	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5	21,0	107,0
Салат свекольный	30	30								
ПОЛДНИК										
Пирожки с капустой	75	75								
Чай с молоком	180	200	4,28	4,8	22,0	143,7	4,28	4,8	22,0	143,7
фрукт	100	150								
итого			33,11	34,56	141,17	946,75	37,55	44,76	148,38	1047,2

День 9

наименование	Выход блюд		ясли				сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ
завтрак										
Каша рисовая	200	200	6,8	8,7	21,2	136,3	6,8	8,7	21,2	136,3
Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
батон с маслом	30/10	30/10	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5
Обед										
гороховый	150	200	2,5	5,2	19,7	78	3,9	6,7	28,3	104
тефтели мяс с лапшой	60/150	60/200	14,83	12,64	36	325,3	17,08	15,11	39,21	416,1
компот	180	200	0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
хлеб	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5	21,0	107,0
Огурцы	30	30								
Полдник										
булочка	75	75	1,9	4,01	16,2	150,8	2,2	4,61	31,2	190,8
Чай с молоком	180	200	4,28	4,8	22,0	143,7	4,28	4,8	22,0	143,7
фрукт	150	150								
итого			64,14	65,86	162,11	1082,45	59,23	147,43	195,87	1266,25

День 10

наименование	Выход блюд		ясли				сад			
	ясли	сад	Б	Ж	У	КАЛ	Б	Ж	У	КАЛ
завтрак										
Суп молочный	200	200	6,8	8,7	21,2	136,3	6,8	8,7	21,2	136,3
Чай с сахаром	150	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,13	0,01	1,81	60,15
батон с маслом	30/10	30/10	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5
Обед										
борщ	150	200	1,23	4,24	9,61	75,9	1,78	5,2	13,6	101,2
Котлета мяс с картоф.пюре	60/150	60/200	14,83	12,64	36	325,3	17,08	15,11	39,21	416,1
какао	180	200	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
хлеб	30	30	3,3	0,5	21,0	107,0	3,3	0,5	21,0	107,0
Полдник										
печенье	100	100	1,9	4,01	16,2	150,8	2,2	4,61	31,2	190,8
Молоко т/п	180	200	4,28	4,8	22,0	143,7	4,28	4,8	22,0	143,7
фрукт	150	150								
итого			66,67	69,7	143,22	1134,55	61,67	152,33	166,72	1319,65