Утверждаю:
«26» июня 2014 г.
Председатель комитета образования Администрации муниципального Образования Приозерский район Ленинградской области.
_____ Г.Ф.Тысячная

Согласовано:
«30» июня 20 г.
Начальник ТОУ Роспотребнадзора по Ленинградской обл. в Приозерском районе
_____ Н.Д.Никитенко

Разработано:
«26» июня 2014 г.
Технолог по питанию МКУ«ЦБКО»
_____ Н.А.Черноусова

Цикличное примерное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3-х лет, посещающих с 10 - 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения г.Приозерска в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1.Меню составлено на основании требований Сан ПиН 2.4.1.3049-13;
2.При составлении меню использовалась документация:
- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Пермь 2004г.;
-«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» Пермь 2008г;
- «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга» Санкт – Петербург 2008г.;
- «Питание детей раннего и дошкольного возраста» Москва 1983г.;
3.В данном меню возможны изменения в случаях несвоевременных поставок пищевых продуктов. Замену продуктов питания производить по составу на равноценные продукты в соответствие с таблицей замены продуктов Сан ПиН 2.4.1.3049-13 (Приложение 14);
4. Для удовлетворения физиологических потребностей детей в основных пищевых веществах и энергии необходимо, сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе. При составлении меню необходимо достичь рационального поступления в организм белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Учитывать нормы физиологической потребности в сутки согласно Сан ПиН 2.4.1.3049-13 глава XV «Требования к составлению меню для организации питания детей раннего возраста»;
5.Приемку продуктов проводить только при наличии сопроводительных документов. На продукты растительного происхождения требовать результаты лабораторных исследований на наличие нитратов и пестицидов, на мясо, рыбу, яйцо – ветеринарные свидетельства;
6.При приготовлении блюд из овощей, овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта использовать только после термической обработки (бланширования);
7.При заправке и приготовлении блюд использовать йодированную соль, проверяя ее срок реализации.

Цикличное примерное двухнедельное меню для организации питания детей

в возрасте от 1 до 3-х лет, посещающих с 10 - 12 часовым пребыванием

дошкольные образовательные учреждения г. Приозерска

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Прием пищи	Наименование бдюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная жидкая с маслом	1/150/5	4,7	6,7	19,1	155,5	0,12	93
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/25	1,2	0,21	12	59,9	0	к/п
	Масло сливочное	1/5	0,05	3,6	0,05	33	0	к/п
	Сыр твердых сортов (Гауда)	1/7	1,8	1,8	0	24,50	0,19	к/п
	Кофейный напиток с молоком	1/180	1,3	1,1	20,1	96,2	0,1	432
	Итого за завтрак:	**372**	**9,05**	**13,41**	**51,25**	**369,1**	**0,41**	
2 Завтрак	Сок фруктово - ягодный	1/150	0,75	0	4,3	27	4	к/п
	Итого за второй завтрак:	**150**	**0,75**	**0**	**4,3**	**27**	**4**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	1/150/7	1,3	2,3	8,1	59,2	5	36
	Шницель из говядины	1/50	7,6	8,3	4,1	126,2	0,6	161
	Морковное пюре	1/150	2,7	6,7	12,8	123	7,3	213
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	1/150	0,12	0	11,2	45,4	7,5	283
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/25	1,71	0,28	10,5	53,5	0	к/п
	Итого за обед:	**532**	**13,43**	**17,58**	**46,7**	**407,3**	**20,4**	
Уплотненный полдник	Салат из свеклы отварной	1/60	0,8	3	5,7	45,1	0,5	23
	Пудинг овощной с соусом сметанным	1/150/50	8,55	18,16	23,46	291,48	11,48	85
	Молоко кипяченое или кефир	1/180	5,03	5,7	8,4	105,4	1,3	255
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/25	1,2	0,21	12	59,9	0	к/п
	Итого за уплотненный полдник:	**465**	**14,78**	**24,07**	**43,86**	**456,78**	**12,78**	
	Итого за день		**38**	**55**	**149**	**1260**	**38**	

2 день								
Завтрак	Салат из моркови и яблок	1/60	0,5	6,09	4,9	76,8	6	10
	Омлет натуральный с маслом	1/120/5	10,9	8,39	2,8	132,6	0,39	110
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/25	1,2	0,21	12	59,9	0	к/п
	Масло сливочное	1/5	0,05	3,6	0,05	33	0	к/п
	Чай с сахаром	1/180	0	0	13,5	54	0	299
	Итого за завтрак:	**395**	**12,65**	**18,29**	**33,25**	**356,3**	**6,39**	
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	1/81	0,18	0,18	7,0	33,4	7	к/п
	Итого за второй завтрак:	**81**	**0,18**	**0,18**	**7,0**	**33,4**	**7**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на овощном бульоне со сметаной	1/150/7	1,1	3,9	6,4	78,3	4,9	27
	Котлеты рыбные	1/50	7,0	1,3	4,5	61	2,00	134
	Рагу из овощей с маслом	1/150	2,7	5,55	15,1	179,2	11,4	77
	Напиток лимонный	1/150	0,15	0	19,2	78,7	6,7	436
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/25	1,71	0,28	10,5	53,5	0	к/п
	Итого за обед:	**532**	**12,66**	**11,03**	**55,7**	**450,7**	**25,00**	
Уплотненный полдник	Зразы рубленые из говядины с манной кашей	1/50	7,2	5,8	10,3	123,3	0	155
	Картофельное пюре с морковью	1/150	3	2,31	21,9	131,7	4,7	207
	Кисломолочный продукт	1/180	5,03	5,7	8,4	105,4	1,3	255
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/25	1,2	0,21	12	59,9	0	к/п
	Итого за уплотненный полдник:	**405**	**16,43**	**14,02**	**52,6**	**420,3**	**6**	
	Итого за день:		**43**	**44**	**149**	**1268**	**44**	
3 день								
Завтрак	Вермишель в молоке	1/150/5	5,5	8,1	24,6	205,5	0,6	87
	Какао с молоком	1/180	3,3	3,4	23,2	138,0	1,1	248
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/25	1,2	0,21	12	59,9	0	к/п
	Масло сливочное	1/5	0,05	3,6	0,05	33	0	к/п
	Сыр твердых сортов (Российский)	1/7	0,9	1,4	0	18,2	0,03	к/п
	Итого за завтрак:	**372**	**10,95**	**16,71**	**59,9**	**455**	**1,73**	
2 Завтрак	Сок фруктово-ягодный	1/150	0,75	0	4,3	27	4	к/п

	Итого за второй завтрак:	**150**	**0,75**	**0**	**4,3**	**27**	**4**	
Обед	Суп картофельный с рыбой	1/150	5,4	2,4	4	70	5,4	41
	Котлеты из говядины	1/50	8	5,4	4,3	134	3	161
	Капуста тушеная	1/60	1,6	1,9	8	52,2	8,8	200
	Картофельное пюре	1/60	1,2	2,4	9,3	64,1	2,1	206
	Напиток из варенья	1/150	0,07	0	20	81	1,5	439
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/25	1,71	0,28	10,5	53,5	0	к/п
	Итого за обед:	**495**	**17,98**	**12,38**	**56,1**	**454,8**	**20,8**	
Уплотненный полдник	Фрукты свежие (груша)	1/81	0,8	0,4	7,4	38	3,1	к/п
	Тыквенно - яблочный пудинг запеченый со сметаной	1/180/10	4,5	9,9	35,2	250	9	171
	Кисломолочный продукт	1/180	4,2	4,5	6,1	84,3	1,2	435
	Итого за уплотненный полдник:	**451**	**9,5**	**14,8**	**48,7**	**372,3**	**13,3**	
	Итого за день		**39**	**44**	**169**	**1309**	**40**	
4 день								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	1/150/5	4,5	5,4	25,7	170	0,1	96
	Кофейный напиток с молоком	1/180	1,2	1,4	15,6	80,3	0,09	254
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/25	1,2	0,21	12	59,9	0	к/п
	Масло сливочное	1/5	0,05	3,6	0,05	33	0	к/п
	Повидло яблочное	1/10	0,04	0	7	26	0,8	к/п
	Итого за завтрак:	**375**	**7,0**	**10,6**	**60,4**	**369,2**	**0,99**	
2 Завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	1/81	0,3	0,09	4,5	24,3	34,5	к/п
	Итого за второй завтрак:	**81**	**0,3**	**0,09**	**4,5**	**24,3**	**34,5**	
Обед	Суп - лапша домашняя на курином бульоне	1/150	1,4	2,9	8,4	65,6	0,04	47
	Котлеты из кур запеченые с соусом молочным	1/50/50	7,1	8,8	5,7	132,0	4	316
	Морковное пюре	1/100	1,85	4,48	8,57	82	4,8	213
	Горошек зеленый косерв. отварной	1/20	0,6	0,7	1,4	15	1,9	196
	Кисель из концентрата плодового и ягодного	1/150	1,0	0	21,7	87	0	274
	Хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,71	0,28	10,5	53,5	0	к/п

	Итого за обед:	**545**	**16,01**	**18,98**	**57,3**	**471**	**6,64**	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	1/100	0,63	5,07	4,16	64,63	5,2	1
	Вареники ленивые с маслом	1/120/5	19,4	5,8	20	211	0,2	116
	Чай с лимоном	1/180/5	0,06	0,009	13,7	55,4	2,3	260
	Итого за уплотненный полдник:	**410**	**19,8**	**9,8**	**34,5**	**407**	**2,3**	
	Итого за день:		**43**	**39**	**157**	**1271**	**44**	
5 день								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	1/150/5	5,6	8,8	24,4	158	0,1	90
	Чай с молоком	1/180	1,26	1,44	15,6	80,3	0,34	261
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/25	1,2	0,21	12	59,9	0	к/п
	Масло сливочное	1/5	0,05	3,6	0,05	33	0	к/п
	Сыр твердых сортов (Голландский)	1/7	1,1	1,4	0	18	0,07	к/п
	Итого за завтрак:	**372**	**9,21**	**15,45**	**52,05**	**349,2**	**0,51**	
2 Завтрак	Кисломолочный продукт	1/180	4,2	4,5	6,1	84,3	1,2	435
	Итого за второй завтрак:	**180**	**4,2**	**4,5**	**6,1**	**84,3**	**1,2**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем мясом и сметаной	1/180/7/5	1,5	4,5	6,3	77,6	3,3	56
	Кнели из говядины	1/50	5,6	6,6	3,3	146,4	0,3	159
	Пюре из кабачков	1/120	1,2	3,3	8,6	103	6	352
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	1/150	0,12	0	11,2	45,4	7,5	283
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/25	1,71	0,28	10,5	53,5	0	к/п
	Итого за обед:	**537**	**10,13**	**14,68**	**39,9**	**425,9**	**17,1**	
Уплотненный полдник	Салат редис с огурцами	1/60	0,6	6,06	1,7	64	10,8	33
	Шницель рыбный натуральный	1/50	8,9	3,6	4,5	114	2	242
	Картофельное пюре	1/120	2,4	4,8	19,2	128	4,3	206
	Сок фруктово-ягодный	1/150	0,75	0	4,3	27	4	кп
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/25	1,2	0,21	12	59,9	0	к/п

	Итого за уплотненный полдник:	**405**	**13,85**	**14,67**	**41,7**	**392,9**	**21,1**	
	Итого за день:		**38**	**49**	**145**	**1262**	**42**	
6 день								
Завтрак	Омлет натуральный	1/40	3,6	5,7	0,9	44,2	0,13	110
	Каша мол. пшеничная жидкая с маслом	1/120/5	4,3	4,8	21	146	0,7	91
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/25	1,2	0,21	12	59,9	0	к/п
	Масло сливочное	1/5	0,05	3,6	0,05	33	0	к/п
	Кофейный напиток с молоком	1/180	1,3	1,1	20,1	96,2	0,1	432
	Итого за завтрак:	**375**	**10,45**	**15,41**	**54,05**	**379,3**	**0,9**	
2 Завтрак	Фрукты свежие (банан)	1/81	0,9	0,3	12	54	5,7	к/п
	Итого за второй завтрак:	**81**	**0,9**	**0,3**	**12**	**54**	**5,7**	
Обед	Суп молочный с овощами	1/150	3	2	9,4	74	7,1	46
	Рагу из птицы	1/175	7,8	11,4	8	242	5,5	309
	Напиток яблочный с витамином "С"	1/150	0,08	0,08	12	81	18	438
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/25	1,71	0,28	10,5	53,5	0	к/п
	Итого за обед:	**500**	**12,59**	**13,76**	**39,9**	**450,5**	**30,6**	
Уплотненный полдник	Зразы рубленые из говядины	1/50	7,1	6	3	96	0	279
	Капуста тушеная	1/120	3,2	3,8	16	104	8	200
	Молоко кипяченое или кефир	1/150	4,1	4,7	7	87,9	1	255
	Кондитерское изделие (Печенье обогащенное / мармелад / вафли)	1/20	0,8	0,8	15	83	0	к/п
	Итого за уплотненный полдник:	**340**	**15,2**	**15,3**	**41**	**370,9**	**9**	
	Итого за день:		**39**	**45**	**147**	**1255**	**46**	
7 день								
	Суфле творожное	1/150/5	15,2	9	16,3	210	0	227
	Чай с сахаром	1/180	0	0	13,5	37,5	0	299
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/15	0,7	0,12	7,2	36	0	к/п
	Итого за завтрак:	**350**	**15,9**	**9,12**	**37**	**283,5**	**0**	
2 Завтрак	Фрукты свежие (груша)	1/81	0,18	0,18	7,4	34,2	3,1	к/п

	Итого за второй завтрак:	**81**	**0,18**	**0,18**	**7,4**	**34,2**	**3,1**	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1/180/23	5,3	2,9	13	105	3	40
	Запеканка картофельная с отварным мясом с соусом томатным	1/150/30	7,7	12	13,8	313	5,6	75
	Компот из аппельсинов с яблоками	1/150	0,36	0,19	20,1	83,2	10,2	439
	Хлеб ржано-пшеничный	1/25	1,71	0,28	10,5	53,5	0	к/п
	Итого за обед:	**558**	**15,07**	**15,37**	**57,4**	**554,7**	**18,8**	
Уплотненный полдник	Салат из белокачанной капусты с изюмом	1/70	0,9	4,2	15,5	135	10	38
	Оладьи с изюмом и маслом	1/180	3,6	13,9	8,1	211	0,7	285
	Сок фруктово-ягодный	1/150	0,75	0	4,3	27	4	к/п
	Итого за уплотненный полдник:	**400**	**5,25**	**18,1**	**27,9**	**373**	**14,7**	
	Итого за день:		**36**	**43**	**130**	**1245**	**37**	
8 день								
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	1/150/5	3,8	4,9	24,4	157,5	0	98
	Чай с лимоном	1/150/5	0,2	0,08	11,4	47	2,2	431
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/25	1,2	0,21	12	59,9	0	к/п
	Масло сливочное	1/5	0,05	3,6	0,05	33	0	к/п
	Повидло яблочное	1/10	0,04	0	7	26	0,8	к/п
	Итого за завтрак:	**350**	**5,29**	**8,79**	**54,85**	**323,4**	**3**	
2 Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	1/81	0,18	0,18	7,0	33,4	7	к/п
	Итого за второй завтрак:	**81**	**0,18**	**0,18**	**7,0**	**33,4**	**7**	
Обед	Суп -пюре из разных овощей	1/150	1,7	3	7,8	65,1	3,9	51
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	1/60/30	7,8	11,5	8	176	1,3	174
	Икра свекольная	1/150	3,4	11,3	20,4	179,3	4,2	233
	Компот из плодов консервированных	1/150	0,4	0	30,1	118	6	281
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/25	1,71	0,28	10,5	53,5	0	к/п
	Итого за обед:	**565**	**15,01**	**26,08**	**76,8**	**591,9**	**15,4**	

Уплотненный полдник	Пудинг из моркови и яблок	1/150	3,9	7,6	23,8	181	5,3	75
	Булочка молочная	1/50	1,7	2,3	28,5	158	0,06	477
	Кисломолочный продукт	1/150	4,5	0,08	5,7	45	1	к/п
	Итого за уплотненный полдник:	**350**	**10,1**	**9,98**	**58**	**384**	**6,36**	
	Итого за день:		**31**	**45**	**197**	**1332**	**32**	
9 день								
Завтрак	Лапшевник с творогом и соусом молочным сладким	1/150/30	9,3	5,2	30,3	214,4	0,2	125
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/25	1,2	0,21	12	59,9	0	к/п
	Масло сливочное	1/5	0,05	3,6	0,05	33	0	к/п
	Сыр твердых сортов (Пошехонский)	1/7	0,9	1,4	0	18,2	0,03	к/п
	Какао с молоком	1/150	2,8	2,9	19,4	115,4	1,0	248
	Итого за завтрак:	**367**	**14,25**	**13,31**	**61,75**	**440,9**	**1,23**	
Завтрак 2	Сок фруктово-ягодный	1/150	0,75	0	4,3	27	4	к/п
	Итого за второй завтрак:	**150**	**0,75**	**0**	**4,3**	**27**	**4**	
Обед	Свекольник на овощном бульоне со сметаной	1/150/6	1,1	3,8	6	62,4	6,7	34
	Рулет из рыбы	1/60	9,9	3,7	9	106	1,2	246
	Пюре из кабачков	1/120	1,2	3,3	8,6	103	6	352
	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	1/150	1,9	0,9	13,4	68,7	16,6	274
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/25	1,71	0,28	10,5	53,5	0	к/п
	Итого за обед:	**511**	**15,81**	**11,98**	**47,5**	**393,6**	**30,5**	
Уплотненый полдник	Фрикадельки из говядины тушеные с соусом	1/150/5	8,3	8,4	38,6	264	1,3	266
	Картофельное пюре	1/80	1,6	3,2	12,4	85,4	2,8	206
	Салат из свежих помидоров	1/50	0,7	5,8	2,7	60,7	8,5	22
	Молоко кипяченое или кефир	1/180	5,03	5,7	8,4	105,4	1,3	255
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/25	1,2	0,21	12	59,9	0	к/п
	Итого за уплотненный полдник:	**490**	**15,63**	**23,1**	**62,1**	**516**	**7,2**	**к/п**
	Итого за день:		**46**	**48**	**176**	**1377**	**43**	
10 день								

Завтрак	Плов вегетарианский с сухофруктами	1/150	4,3	9,1	61,3	345,1	0,8	106
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	1/25	1,2	0,21	12	59,9	0	к/п
	Масло сливочное	1/5	0,05	3,6	0,05	33	0	к/п
	Кофейный напиток с молоком	1/180	1,3	1,1	20,1	80,2	0,9	432
	Итого за завтрак:	**360**	**6,85**	**14,01**	**93,45**	**518,2**	**1,7**	
2 Завтрак	Фрукты свежие (груша)	1/81	0,18	0,9	7,4	34,2	3,1	к/п
	Итого за второй завтрак:	**81**	**0,18**	**0,9**	**7,4**	**34,2**	**3,1**	
Обед	Суп - пюре из крупы перловой	1/150	3,3	5,4	21,29	147,2	1,4	58
	Биточки из говядины	1/50	7,5	7,7	6,3	125	0	272
	Рагу из овощей	1/120	2,8	6,8	17,7	144	9,2	77
	Огурец свежий	1/40	0,2	0,04	0,7	4,4	2,8	к/п
	Напиток лимонный	1/150	0,15	0	19,2	78,7	6,7	436
	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	1/25	1,71	0,28	10,5	53,5	0	к/п
	Итого за обед:	**495**	**15,66**	**20,22**	**75,69**	**552,8**	**20,1**	
Уплотненный полдник	Салат из моркови	1/50	0,6	5	5,1	68,4	2,2	9
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	1/100/5	3	3,6	17,1	113	0,6	96
	Омлет с зеленым горошком	1/50	3,4	4,1	1,6	58	2,6	111
	Чай с сахаром	1/180	0	0	13,5	54	0	299
	Кондитерское изделие (Вафли с фруктовой начинкой)	1/20	0,6	0,6	16	70	0	к/п
	Итого за уплотненный полдник:	**405**	**7,6**	**13,3**	**53,3**	**363,4**	**5,4**	
	Итого за день:		**30**	**48**	**229**	**1455**	**27,5**	