



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад №1»

Машина В.И.

« 08 » 08 2019г.

**Примерные 10-дневные циклические меню
для организации питания
детей в МБДОУ «Детский сад №1»
сад (с 3 до 7 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
САД								
День 1	Каша манная молочная жидкая	195\5	6,20	7,46	30,86	215,40		№268
Завтрак	Чай с сахаром , вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00		№503(2 в-т)
	Батон с маслом	40\5	2,84	4,61	19,80	127,90		
Всего	400-550	445	9,14	12,07	65,66	403,30		
2-й Завтрак	сок	250	0,00	0,00	28,00	112,50		
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,60	5,20	3,25	62,00		№53
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40		№149 (1в-т)
	с мясом отварным	10	2,72	1,94	0,00	28,30		№363
	Котлета,	60	10,68	10,50	8,58	171,60		№386
	соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24		№462
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,10	5,70	31,80	131,00		№440
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	50 мг	№527
	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	10,25	50,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,10	0,70	13,30	70,00		
Всего	600-800	770	23,72	29,18	109,06	735,54		
Полдник	Пряник	50	2,50	2,00	37,00	175,00		
	Снежок	200	5,60	5,00	22,00	156,00		
Всего	250-350	250	8,10	7,00	59,00	331,00		
Ужин	Запеканка из творога (9%) (по молоку)	150	24,00	25,20	23,90	425,00		№319
	с вареньем	40	0,00	0,00	22,80	88,00		
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00		№507 (2в-т)
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50		№118
Всего	450-600	540	26,10	27,10	78,80	670,50		
Итого за 1 день			67,06	75,35	340,52	2252,84		

День 2	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	195\5	7,16	9,40	28,80	228,40		№272
Завтрак	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00		№508(1В-Т)
	Батон с сыром	30\15	6,04	4,73	14,80	123,60		
	Зефир	50	0,75	0,05	40,00	165,00		
Всего	400-550	495	17,55	17,48	108,60	661,00		
2-й завтрак	Биоiogурт бифилайф	125	3,50	4,00	13,13	102,50		
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,50	3,50	3,50	48,50		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40		№147
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00		
	с мясом отварным	10	2,72	1,94	0,00	28,30		№363
	Кнели из говядины, соус томатный с овощами	60/40	10,32	9,45	6,34	155,84		№384, №463
	каша гречневая рассыпчатая	95,5/4,5	5,70	5,23	24,72	168,70		№243
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	200	0,34	0,30	23,08	95,40	50 мг	№526
	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	10,25	50,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,10	0,70	13,30	70,00		
Всего	600-800	730	25,09	26,85	87,80	699,14		
Полдник	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,20		№583
	Молоко кипячённое	200	5,60	6,40	9,40	118,00		№534
Всего	250-350	250	9,35	12,90	39,57	312,20		
Ужин	Рыба припущенная в молоке (минтай или треска)	89\31	16,08	8,60	3,72	154,80		№342
	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00		№431
	Чай с сахаром, вареньем , медом	250	0,15	0,00	10,69	41,25		№503 (2В-Т)
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	8,20	40,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,40	7,60	40,00		
Всего	450-600	560	21,68	16,55	49,26	429,05		
Итого за 2 день			<u>77,17</u>	<u>77,78</u>	<u>298,36</u>	<u>2203,89</u>		

День 3								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	195\5	7,80	9,46	35,80	283,60		№273
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00		№514(2 в-т)
	Рожок с повидлом	40 20	2,74 0,00	2,20 0,00	21,43 12,20	112,80 48,80		
Всего	400-550	460	13,74	14,36	85,33	524,20		
2-й завтрак	Фрукты свежие (груша)	200	0,80	0,60	20,60	94,00		№118
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	50	0,85	2,65	5,15	48,00		№65
	Суп из овощей с фасолью с мясом отварным	200 10	2,94 2,72	3,52 1,94	12,22 0,00	92,40 28,30		№148 №363
	Голубцы ленивые соус томатный	140 40	11,90 0,43	11,62 1,49	5,60 2,78	175,00 26,24		№377 №462
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	50 мг	№516
	Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	25 35	1,75 2,10	0,25 0,70	10,25 13,30	50,00 70,00		
Всего	600-800	700	24,09	22,17	78,30	611,94		
Полдник	Бифивит	200	5,60	5,00	8,00	100,00		
	Коржик молочный	50	4,10	7,30	39,30	239,00		№598
Всего	250-350	250	9,70	12,30	47,30	339,00		
Ужин	Омлет натуральный	125\5	11,20	17,40	3,00	212,00		№307
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	100	3,14	3,30	7,00	77,88		№196(*)стар ый сборник
	Чай с сахаром , вареньем, медом	250	0,13	0,00	18,75	75,00		№503(2 в-т)
	Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	20 20	1,40 1,20	0,20 0,40	8,20 7,60	40,00 40,00		
Всего	450-600	520	17,07	21,30	44,55	444,88		
Итого за 3 день			65,40	70,73	276,08	2014,02		

День 4								
Завтрак	Каша «Дружба»	190\10	5,26	11,66	25,06	226,20		№266
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00		№507(2 В-Т)
	Батон с джемом	40\20	2,79	0,98	31,73	142,80		
Всего	400-550	460	9,55	13,94	74,19	456,00		
2-й завтрак	сок	200	0,00	0,00	22,40	90,00		
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,75	5,05	4,25	65,50		№57
	Суп-лапша домашняя	160\40	2,04	4,46	11,12	88,80		№162
	с мясом отварным	10	2,72	1,94	0,00	28,30		№363
	Картофельное пюре	120	2,40	5,28	13,08	110,40		№434
	Птица отварная с маслом	60/5	14,19	13,40	0,41	178,81		№409
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	200	0,40	0,00	24,45	95,45	50 мг	№531
	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	10,25	50,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,10	0,70	13,30	70,00		
Всего	600-800	705	26,35	31,08	76,86	687,26		
Полдник	Печенье	50	3,65	7,10	41,75	249,00		
	Бифидок	200	5,60	5,00	8,00	100,00		
Всего	250-350	250	9,25	12,10	49,75	349,00		
Ужин	Сырники с морковью (творог 9%)	150	18,80	15,90	26,80	318,00		№329
	со сгущенным молоком	30	2,16	2,55	16,50	98,40		
	Чай с сахаром, <u>вареньем</u> , медом	250	0,15	0,00	10,69	41,25		№503(2 В-Т)
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50		№118
Всего	450-600	580	22,46	18,75	66,14	522,15		
Итого за 4 день			67,61	75,87	289,34	2104,41		

День 5								
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречкой)	200	6,00	5,57	16,78	141,12		№170
	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,00	0,00		
	Мармелад	50	0,00	0,00	35,25	147,50		
	Батон с маслом	40\5	2,84	4,61	19,80	127,90		
	с сыром	10	2,63	2,66	0,00	35,00		
Всего	400-550	505	11,57	12,84	71,83	451,52		
2-й завтрак	Снежок	150	4,20	3,75	16,50	117,00		
Обед	Салат из капусты белокочанной с морковью	50	0,80	5,05	4,80	68,00		№2
	Свекольник	180	1,52	2,84	8,60	66,60		№136
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00		
	с мясом отварным	10	2,72	1,94	0,00	28,30		№363
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	96/4,5	3,68	3,53	19,36	140,73		№297
	Печень говяжья по-строгановски	51/29	13,09	10,04	3,13	154,90		№403, №451
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	50 мг	№529
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	8,20	40,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,60	11,40	60,00		
Всего	600-800	680	25,77	25,90	78,08	667,53		
Полдник	Булочка Российская	60	4,30	5,00	35,30	203,00		№586
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	118,00		№534
Всего	250-350	260	9,90	11,40	44,70	321,00		
Ужин	Рагу из овощей	250	5,00	13,38	21,25	225,00		№201, 451
	Яйцо отварное	1шт/40	5,10	4,60	0,30	63,00		№306
	Чай с сахаром , вареньем, медом	250	0,13	0,00	18,75	75,00		№503(2 в-т)
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	8,20	40,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	0,40	7,60	40,00		
Всего	450-600	580	12,83	18,58	56,1	443		
Итого за 5 день			61,20	70,33	269,12	1981,49		

День 6								
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	195\5	7,40	7,48	36,50	243,00		№270
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00		№512
	Батон с сыром	40\10	5,42	3,64	14,80	129,80		
Всего	400-550	450	15,72	13,12	72,20	485,80		
2-й Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00		№118
		200	0,80	0,80	19,60	94,00		
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50		№51
	Рассольник ленинградский (по рису)	200	1,64	4,20	13,00	97,00		№139
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00		
	с птицей отварной	10	2,36	1,63	0,06	24,29		№409
	Мясо тушенное	80	12,16	13,92	1,76	181,60		№369
	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,60		№428
	Компот консервированный (по персикам)	200	0,50	0,20	32,40	133,00	50 мг	№533
	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	10,25	50,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,80	15,20	80,00		
Всего	600-800	26,26	29,57	81,94	701,99	26,26		
Полдник	Булочка домашняя	50	3,75	6,50	30,17	194,20		№583
	Бифивит	200	5,60	5,00	8,00	100,00		
Всего	250-350	250	9,35	11,50	38,17	294,20		
Ужин	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	70\70	17,43	12,22	6,30	203,35		№349
	Рис отварной	95,5\4, 5	2,46	4,05	22,54	136,40		№419
	Сок	200	0,00	0,00	22,40	90,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	8,20	40,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,60	0,20	3,80	20,00		
Всего	450-600	470	21,89	16,67	63,24	489,75		
Итого за 6 день			74,02	71,66	275,15	2065,74		

День 7								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00		№171
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00		№508(1В-Т)
	Батон с маслом	40\5	2,84	4,61	19,80	127,90		
Всего	400-550	445	12,14	13,17	63,78	417,90		
2-й Завтрак	сок	250	0,00	0,00	28,00	112,50		
		250	0,00	0,00	28,00	112,50		
Обед	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,50		№52
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00		№133
	со сметаной	10	0,26	1,50	0,39	16,00		
	Жаркое по-домашнему	70\150	26,00	23,20	16,60	379,00		№374
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	50 мг	№516
	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	10,25	50,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,80	15,20	80,00		
Всего	600-800	745	33,92	34,90	83,51	786,50		
Полдник	Пряник	50	2,50	2,00	37,00	175,00		
	Снежок	200	5,60	5,00	22,00	156,00		
Всего	250-350	250	8,10	7,00	59,00	331,00		
Ужин	Вареники ленивые с маслом (9%)	172/8	25,46	19,37	24,60	374,57		№331
	Чай с сахаром , вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00		№503(2 в-т)
	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50		№118
Всего	450-600	530	26,16	19,82	55,05	505,07		
Итого за 7 день			80,32	74,89	289,34	2152,97		

День 8	Каша рисовая молочная жидкая	195\5	5,54	8,62	32,40	229,40		№274
Завтрак	Чай без сахара	200	0,10	0,00	0,00	0,00		
	Мармелад	50	0,00	0,00	35,25	147,50		
	Рожок с повидлом	40\15	2,74	2,20	30,58	149,40		
Всего	400-550	505	8,38	10,82	98,23	526,30		
2-й Завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00		№118
	сок	150	0,00	0,00	16,80	67,50		
		250	0,90	0,20	24,90	110,50		
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,50	3,50	3,50	48,50		
	Суп картофельный	200	0,96	2,08	7,02	50,60		№151
	с клёцками	25	1,47	1,38	5,99	42,20		№178
	с птицей отварной	10	2,36	1,63	0,06	24,29		№409
	Гуляш из говядины	47\33	13,73	14,67	2,80	198,00		№373
	Картофель отварной	120	2,28	5,88	15,24	122,40		№431
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	200	0,40	0,00	24,45	95,45	50 мг	№531
	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,25	10,25	50,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,80	15,20	80,00		
Всего	600-800	750	25,85	30,19	84,51	711,44		
Полдник	Хлебец калорийный	50	4,08	8,92	29,92	216,67		№599
	Бифидок	200	5,60	5,00	8,00	100,00		
Всего	250-350	250	9,68	13,92	37,92	316,67		
Ужин	Салат из моркови с зелёным горошком	125	2,38	12,63	7,38	152,50		№27
	Рыба, запечённая в омлете (треска или минтай)	110	17,49	8,58	3,52	161,70		№343
	Чай с сахаром, вареньем , медом	250	0,15	0,00	10,69	41,25		№503 (2В-Т)
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	8,20	40,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,60	0,20	3,80	20,00		
Всего	450-600	515	22,02	21,61	33,59	415,45		
Итого за 8 день			66,83	76,74	279,15	2080,36		

День 9								
Завтрак	Каша ячневая вязкая	190\10	6,40	11,40	35,76	271,20		№261
	Чай с сахаром , вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00		№503(2 в-т)
	Батон с джемом	30\20	2,09	0,74	26,80	119,10		
Всего	400-550	450	8,59	12,14	77,56	450,30		
2-й Завтрак	Фрукты (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144,00		№118
Обед	Салат картофельный	50	0,95	2,70	6,70	55,00		№62
	Уха с крупой (по горбуше)	200\25	6,18	3,60	11,50	102,85		№158
	Плов из отварной говядины	40\160	15,12	14,88	39,36	352,00		№375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	50 мг	№527
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	8,20	40,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,60	11,40	60,00		
Всего	600-800	725	25,95	21,98	104,16	719,85		
Полдник	Вафли	50	2,55	14,60	29,30	256,50		
	Бифивит	200	5,60	5,00	8,00	100,00		
Всего	250-350	250	8,15	19,60	37,30	356,50		
Ужин	Капуста тушенная	200	7,40	7,20	7,80	126,00		№428
	Сосиска отварная	60	6,24	12,54	0,00	138,00		№400
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00		№507 (2в-т)
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	8,20	40,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,60	11,40	60,00		
Всего	450-600	510	18,34	21,84	44,80	451,00		
Итого за 9 день			63,28	76,31	295,32	2121,65		

День 10	Суп молочный с крупой ("Геркулес")	200	5,95	6,03	17,53	148,16		№170
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00		№514(2 В-Т)
	Зефир	50	0,75	0,05	40,00	165,00		
	Батон с маслом	40\5	2,84	4,61	19,80	127,90		
Всего	400-550	485	12,74	13,39	93,23	520,06		
2-й Завтрак	Бифидок	150	4,20	3,75	6,00	75,00		
		150	4,20	3,75	6,00	75,00		
Обед	Салат из капусты белокочанной с морковью	50	0,80	5,05	4,80	68,00		№2
	Суп картофельный	200	1,76	2,36	11,76	75,40		№154
	со сметаной	10	0,26	1,50	0,39	16,00		
	с мясными фрикадельками	20	2,84	2,52	1,36	39,40		№396
	Суфле из кур с рисом (с маслом)	80\4	11,68	11,44	4,24	162,40		№414
	Картофельное пюре	120	2,40	5,28	13,08	110,40		№434
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	200	0,34	0,30	23,08	95,40	50 мг	№526
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	8,20	40,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,60	11,40	60,00		
Всего	600-800	734	23,28	29,25	78,31	667,00		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	118,00		№534
	Ватрушки с творожным , овощным, фруктовым, сладким фаршем	60	3,60	1,70	22,20	118,00		№560, №627
Всего	250-350	260	9,20	8,10	31,60	236,00		
Ужин	Салат из свеклы с чесноком	50	0,75	5,05	4,25	65,50		№57
	Макаронные изделия отварные с сыром	175/20\ 5	12,10	10,10	34,00	275,00		№301, №297
	Чай с сахаром , вареньем, медом	250	0,13	0,00	18,75	75,00		№503(2 В-Т)
	Хлеб пшеничный	15	1,05	0,15	6,15	30,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,90	0,30	5,70	30,00		
Всего	450-600	530	14,93	15,60	68,85	475,50		
Итого за 10 день			64,35	70,09	277,99	1973,56		

Итого за весь период			690,31	741,89	2891,51	20981,69	500мг	
Среднее значение за период			69	74	289	2098	50мг	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,16	31,82	55,12			

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. ООО «Уральский региональный центр питания» 7-е издание, переработанное и дополненное. 2013 год.

*Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1 часть, 2 часть) – Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания. 2001год.

Соотношение белков, жиров, углеводов в % соотношении к калорийности за 10 дней

	Завтрак	2-й Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Итого:	23,44	5,00	33,30	15,18	23,06
Норма:	20-25	5	30-35	10-15	20-25