



Утверждаю
Заведующая МДОУ
«Детский сад №3»
Е.А.Баранова
Приказ 1/8 от 01.09.2023

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная на сгущенном молоке	200	5.67	5.28	32.55	200		2
	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	12
	Дом.сухарь	30	4.56	0.48	29.16	142.8		133
			16.12	15.69	95.82	582.74	6.7	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	
Обед:	Суп-пюре горох	200	2.21	2.44	16.1	185.8	4.3	38
	Кура отварная с рисом	90	20.03	12.79		208.9	1.21	54
	и подливой	120	2.43	3.58	24.45	140		4.2
		55	0.69	1.95	3.09	31	0.39	12.1
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			30.52	23.08	111.46	881.6	6.3	
Полдник:	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	6.4.
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8		95
			8,22	8,4	37	256,8	1,26	
Ужин:	Тушенные овощи со сметаной	160	4.0	5.4	15.6	134.4	9	56
	чай	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			19.51	9.01	57.44	320.66	15	
	Итого за день:		75.32	56.25	819.95	1856.32	36.06	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Вермишель молочная	200	6.58	9.0	26.12	187.04	0.9	94
	Кофе	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	11.11
	Бутерброд с сыром	30/5/10	6.45	7.27	17.77	165.25	0.10	10.3
			15.88	18.68	58.25	443.29	2.17	
2 завтрак:	Кисель	150			13.5	46.5		11.10
					13.5	46.5		
Обед:	Борщ(щи) на м/к б-не со сметаной	200	1.95	2.13	10.53	70	9.98	26
	Сырник из творога с повидлом(сгущенным молоком)	150	24.82	15.91	31.22	365.41		6.7
		100	7.20	8.50	55.50	328	1.0	140201
		55	0.69	1.95	3.09	31	0.39	12.1
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1	
			36.66	18.39	145.44	970.61	1.79	
Полдник:	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	6.4.
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	
			8,04	6,3	27,66	199,7	0,54	
Ужин:	Котлета мясная	70	11.1	10.42	4.28	155.4	0.67	72
	с гречей подлив.	100	4.741	5.554	27.456	171.908	0.012	160
		55	15.841	15.974	487.28	327.30	0.682	12.1
	Итого за день:		90.37	73.07	211.09	1992.77	14.162	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	6.76	10.41	25.86	224.94	0.9	100
	Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	89	1.20	11.6
	Бутерброд с джемом	65	2.94	4.64	16.38	184		10.4
			11.46	15.96	51.51	440.94	0.08	10.4
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	
Обед:	Суп-лапша на м/к б-не	200	32.39	9.84	152.44	827.75		2.17
	Котлета рыбная с	80	21.7	6.23	5.17	165.27	0.03	62
	картофельное пюре	150	3.39	4.69	27.66	128.92	3.34	48
	отварная свекла	40	0.77	2.43	3.34	37.56	3.8	1.22
	Кисель	200			18	60		11.10
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			61.76	23.7	234.45	1292.11	7.17	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	6.4.
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	10.1
			8,06	4,94	25,76	181,6	1,26	
Ужин	Салат из свежей капусты (морковь, свекла)	60	0.84	3.64	5.41	52.44	19.47	1.6
	Чай	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Домашняя булочка	90		5	51.7	287	0.839	499
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
			14.34	12.04	83.86	401	6.899	
Итого за день:		158.33	84.96	651.45	1942.75	31.33		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	200	6.21	7.73	27.71	201	1.95	4.11
	Какао(Кофейный напиток)	200	4.8.	4.8.	24.92	159.56	5.8	12
	Бутерброд с маслом	25/7	2.34	7.76	14.53	139.1		2
			13.35	19.99	67.16	499.66	7.75	
2 завтрак:	Яблоко	88	0.35		9.91	41.04	11	96
			0.35		9.91	41.04	11	
Обед:	Суп молочный	200	5.76	6.63	18.28	156	1.17	2.13
	Печень тушеная в сметане	55/40	12.28	7.07	8.58	144.94	28.35	7.19
	Макароны	150	5.50	4.57	26.44	168		4.1
	Кисель	200			18	60		11.10
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			27.05	18.78	99.14	662.14	29.52	
Полдник:	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	6.4.
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	10.1
			8,06	4,94	25,76	181,6	1,26	
Ужин:	Тушеная капуста с мясом	200	19.7	15.0	13.95	269.0	4.72	7.10
	Чай	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			35.21	18.61	55.79	455.26	10.72	
	Итого за день:		84.02	62.32	257.76	1839.6	60.25	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша овсяная из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	5.39	6.38	27.13	187		4.8
	Чай	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Бутерброд с сыром	30/5/10	6.45	7.27	17.77	165.25	0.10	10.3
			23.84	16.75	58.9	405.31	6.1	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	
Обед:	Суп с фрикадельками	200	6.64	5.18	15.44	139	11.2	2.1
	Жаркое по домашнему	200	22.02	6.79	19.95	259	8.15	7.9
	Салат из капусты	60	0.84	3.64	5.41	52.44	19.47	1.6
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			33.45	16.14	96.4	696.64	39.22	
Полдник:	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	6.4.
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	10.1
			8,06	4,94	26,12	183,6	0,54	
Ужин :	Рыбные «Ёжики» с овощной подливой	80/30	13.6	8.3	13.9	184.3		8.8
	Чай	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1		95
			29.4	14.6	62.95	423.66	6.0	
	Итого за день:		95.7	52.5	263.12	1780.53	58.66	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Греча рассыпуха	200	8.59	6.09	38.64	243		4.3
	Чай	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1		95
			22.89	12.09	74.94	421.16	6.0	
2 завтрак:	Кисель	150			13.5	46.5		11.10
					13.5	46.5		
Обед:	Бульон(с яйцом, клецками, гречками)	200	5.47	2.55	1.20	75.9	0.47	2.20
	Биточек мясной с тушенной капустой	70	16.82	16.83	21.57	306.38	53.22	66
		150	3.6	5.48	10.82	122.8	0.06	3.4
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			29.84	25.39	89.17	751.28	54.15	
Полдник :	Груша	180	0,72	0,54	19,62	75,6	6,48	11.1
Ужин:	Винегрет (салат)	200	2.76	12.36	16.8	189.6	20.4	1-4
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63		5.1
	Чай	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			23.37	19.07	58.94	375.26		
	Итого за день:		76.82	57.09	261.17	1732.8	60.63	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочно- ячневая	200	6.64	7.59	28.13	204	1.95	4.12
	Кофейный напиток	200	4.8.	4.8.	24.92	159.56	5.8	12
	Бутерброд с джемом	45	2.03	3.21	11.34	127		10.4
			13.47	15.6	64.39	490.56	7.75	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	
Обед:	Свекольник со сметаной	200	1.92	6.33	10.05	104.12	12.35	2.7.
	Запеканка из творога со фруктовая подлива	150	15.78	13.07.	25.37	275.9	1.54	6.8
		50	0.93	0.04	13.37	57.8	1	120
		55	0.69	1.95	3.09	31	0.39	12.1
	Чай	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			23.27	15.59	104.51	715.02	15.68	
Полдник:	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	10.1
			8,06	4,94	25,76	181,6	1,26	
Ужин	Сосиска отварен. с макаронами и подливой	50	11.04.	15.2	0.08	169	30	126
		150	5.50	4.57	26.44	168		4.1
		55	0.69	1.95	3.09	31	0.39	12.1
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
			17.67	21.74	57.37	481	30.79	
Итого за день:		74.29	65.4	256.38	1847.26	109.1		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная-манная	200	6.21	7.47	25.09	192	1.95	4.10
	Чай	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Бутерброд с маслом	25/7	2.34	7.76	14.53	139.1		2
			20.55	18.33	53.62	384.16	2.55	
2 завтрак	Кисель	150			13.5	46.5		11.10
					13.5	46.5		
Обед:	Рассольник	200	7.62	5.06	10.93	104	7.54	2.10
	Оладьи из печени с картофельным пюре	70	11.86	10.85	4.34	165.85	9.24	7.19/1
	кабачковая икра	150	3.39	4.69	27.66	128.92	3.34	48
	Компот из сухофруктов	60	1.14	5.34	4.62	71.4	4.02	88
	Хлеб ржаной	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			27.88	26.47	103.15	612.37	24.54	
Полдник:	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	6.4
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	
			8,04	7,56	27,3	213,9	1,26	
Ужин	Картофельная запеканка с мясом	200	23.3	23.5	18.9	380	4	382
	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	97.2	2.34	124
			28.52	28	27.54	477.2	6.34	
	Итого за день:		84.99	80.36	225.16	1734.13	31.69	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная Пшено-гречневая	200	6.21	7.73	27.71	201	1.95	4.11
	Кофейный напиток	200	4.8.	4.8.	24.92	159.56	5.8	12
	Вафли	30	20.84	0.99	23.19	106.7		93
			13.31	15.43	74.93	485.66	7.75	
2 завтрак:	Кефир	150	4.19	4.79	7.56	90.09		529
			4.19	4.79	7.56	90.09		
Обед:	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	1.74	4.88	9.21	85	18.45	2.4
	Гуляш мясной	80	6	7.6	2.47	164.8		7.2
	с рисом	150	3.64	5.37	36.67	210		4.2
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			15.33	18.38	103.95	706	18.85	
Полдник:	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	12,0	11.1
Ужин:	Омлет с колбасой	190	16.79	23.42	5.81	315.17		212
	Свекольная икра	60	1.07	2.06	6.45	48	7.72	84
	Чай	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			33.37	29.09	54.01	549.43	6.7	
	Итого за день:		66.57	63.68	256.13	1832.51	45.3	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	6.98	10.4	25	222.38	0.9	98
	Чай	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Бутерброд с маслом	25/7	2.34	7.76	14.53	139.1		2
			21.23	21.26	53.53	414.54	6.9	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	11.2
			0.95	0.07	18.23	71.32	6.8	
Обед:	Суп картофельный с вермишелью	200	2.22	1.88	13.98	89.78	4.58	24
	Тефтели мясные	70	8.98	9.49	7.31	150.5	0.79	7.4
	гречей	100	4.741	5.554	27.456	171.908	0.012	160
	подливой	55	0.69	1.95	3.09	31	0.39	12.1
	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	113	0.4	11.8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			20.581	19.404	106.936	689.388	6.28	
Полдник:	Кисель	150			13.5	46.5		11.10
		30	2.3	2.9	22.3	125.1		95
			2.3	2.9	37.8	171.6	4.5	
Ужин:	Голубцы рубленые	200	14.12	9.04	20.26	219	20.03	7.12
	Чай	200	12	3.1	14	53.06	6.0	8
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		10.1
	Хлеб пшеничный	30	2.01	0.21	15.09	72		10.1
			29.63	12.65	62.1	405.26	26.03	
	Итого за день:		74.691	56.284	278.6	1753.1	50.51	

