

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 15
УТВЕРЖАЮ
заведующий детским садом № 15
А.В. ШУМИЛОВА



17.10.2024 г.

Циклическое 10-дневное меню

для организации питания детей в возрасте 3-7 лет
посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения в соответствии
с физиологическими нормами потребления продуктов питания

День 1 - ый понедельник 1-НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Вит С	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды				
Наименование блюд								
КАША								
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	33,50	1,00	284,00	184	2008
КОФЕЙНО-МЛ								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК								
Кофейный напиток с молоком	180	3,40	3,40	16,30	1,00	143,00	395	2012
БУТЕРБРОД								
Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,10	4,50	22,00		140,00	13	2008
Итого:	425	16,50	17,90	71,80	2,00	567,00		
СОК								
II-ЗАВТРАК								
Сок	125	0,60	0,06	22,00	3,40	91,00	442	2008
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	3,40	91,00		
ОБЕД								
Икра морковная	50	0,95	3,45	7,50		65,00	75	2008
Суп вермишелевый	200	4,56	7,50	12,64	2,50	152,00	13	2010
Плов	160	12	18	5		230	265	2008
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	2,3	85	376	2012
Хлеб ржаной	40	3,5	0,4	21		103		2008
Итого:	630	21,70	21,49	64,14	4,80	635,00		
Уплотненный полдник								
Запеканка из творога с повидлом	130/25	25,00	16,00	36,00	0,46	395,00	237	2012
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	17,00	0,00	65,00	96	2010
Итого:	335	16,65	18,32	77,30		460,00		
ВСЕГО:		55,45	57,77	235,24		1753,00		

День 3 - ий среда Прием пищи	I-НЕДЕЛЯ	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	угл-ды		
Наименование блюда					Ккал		
	ЗАВТРАК	200/5	10,00	10,00	26,00	226,00	34
Каша Геркулесовая молочная с маслом							
Кофейный напиток с молоком		180	3,40	3,40	16,30	143,00	395
Бутерброд с маслом сливочным		40/5	3,10	4,50	22,00	140,00	13
Итого:		425	16,50	17,90	64,30	509,00	
	П-ЗАВТРАК						
Сок		125	0,60	0,06	22,00	91,00	442
Итого:		125	0,60	0,06	22,00	91,00	
Отуриры свежий порционно	ОБЕД	50	0,35	0,00	0,95	6,00	
Суп уральский со сметаной		200	6,80	5,40	16,10	167,00	86
Котлета		70	13,60	15,20	5,70	213,00	305
Макаронны отварные		120	5,10	4,10	32,20	186,20	317
Компот из вишни		180	0,6	0,0	15,0	63	374
Хлеб ржаной		40	3,5	0,6	21	103	
Итого:		660	29,95	25,30	93,95	738,20	2008
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
Рыба запеченная в омете		150	21,70	12,40	4,90	217,00	249
Чай с сахаром		180	0,18	0,00	17,00	65,00	96
Хлеб пшеничный		50	3,80	1,50	25,70	132,00	
Итого:		380	25,68	13,90	47,60	414,00	
ВСЕГО:			72,73	73,59	227,85	1752,20	

День 4 - ый четверг	I-НЕДЕЛЯ	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			угл-ды						
			белки	жиры	угл-ды				
Прием пищи									
Наименование блюда									
	ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная с маслом		200/5	8,90	10,10	32,00	1,00	256,00	184	2008
Кокао с молоком		180	5,00	5,76	23,40	1,00	148,00	397	2012
Бутерброд с маслом сливочным		40/5	3,10	4,50	22,00		140,00	13	2008
Итого:		425	17,00	20,36	77,40	2,00	544,00		
	II-ЗАВТРАК								
Напиток из плодов шиповника		180	0,40	0,00	17,70	48,40	80,00	441	2008
Итого:		180	0,40	0,00	17,70	48,40	80,00		
	ОБЕД								
Помидоры свежие порционно		50	0,55	0,10	1,90		12,00		
Борщ со свежей капустой со сметаной		200	4,80	6,90	8,20	7,00	158,50	6	2010
Жаркое по-домашнему		160	12,7	17,5	35	12	266	24	2010
Компот из сухофруктов		180	0	0,0	13,6		75	91	2010
Хлеб ржаной		40	3,5	0,4	21		103		2008
Итого:		630	21,55	24,90	79,70	19,00	614,50		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Макаронны отварные с сыром с маслом		120/30	13,00	15,50	32,40	0,06	310,50	206	2012
Чай с сахаром		180	0,18	0	17		65	96	2010
Итого:		330	13,18	15,50	49,40	0,06	375,50		
ВСЕГО:			52,13	76,26	224,70	69,46	1614,00		

День 2-ой вторник	II-НЕДЕЛЯ	Выход блока	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Пищевые вещества (г)					Ккал
			белки	жиры	угл-ды			
Прием пищи								
Наименование блюд								
	ЗАВТРАК							
Каша Ячневая молочная с маслом		200/5	8,00	10,10	28,30	240,00	262	
Какао с молоком		180	5,00	5,76	23,40	148,00	397	
Бутерброд с сыром, маслом		50/7/5	7,30	9,40	25,80	219,00	13	
Итого:		447	20,30	25,26	77,50	607,00		
	II-ЗАВТРАК							
Компот из вишни		180	2,00	0,40	17,60	93,30	374	
Итого:		200	2,00	0,40	17,60	102,00		
	ОБЕД							
Огурцы соленые		50	0,40	0,05	0,85	5,50	2012,00	
Свекольник со сметаной		200	6,60	7,80	25,60	187,00	58	
Котлета		70	13,60	15,20	5,70	213,00	305	
Макаронь отварные		120	5,10	4,10	32,20	186,00	317	
Кисель		180			24,00	102,00	93	
Хлеб ржаной		40	3,5	0,6	21	103	2010	
Итого:		660	29,20	27,75	109,35	796,5	2008	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Горошек зеленый		40	0,80	0,10	1,60	50,00		
Омлет		100	10,00	12,00	3,00	180,00	43	
Чай с сахаром		180	0,12	0,01	10,20	57,00	2010	
Хлеб пшеничный		50	3,80	1,50	25,70	132,00	96	
Итого:		370	14,72	13,61	40,50	287,00	2008	
ВСЕГО:			58,52	67,92	295,60	1924,50		

День 3 - ий среда	П-НЕДЕЛЯ	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Вит С	Энергетическая ценность	№ рецептуры
					белки	жиры	угле-ды			
					жирьы	угле-ды	угле-ды	Ккал		
		ЗАВТРАК								
			Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	26,00	27,00	226,00	34
			Кофейный напиток с молоком	180	3,40	3,40	16,30	17,30	143,00	395
			Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,10	4,50	22,00	23,00	140,00	13
			Итого:	425	16,50	17,90	64,30	65,30	509,00	
		П-ЗАВТРАК								
			Сок	125	0,60	0,06	22,00	23,00	91,00	442
			Итого:	125	0,60	0,06	22,00	23,00	91,00	
		ОБЕД								
			Огурцы свежий порционно	50	0,35	0,00	0,95	1,95	6,00	
			Суп картофельный	200	6,80	5,40	16,10	17,10	167,00	98
			Капуста тушенная	150	13,60	15,20	9,70	10,70	232,00	346
			Компот из вишни	180	0,6	0,0	15,0	16,0	63	374
			Хлеб ржаной	40	3,5	0,6	21	22	103	
			Итого:	620	24,85	21,20	62,75	63,75	571,00	
		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
			Рыбное суфле с овощами	100	25,70	17,40	4,90	5,90	217,00	48
			Рис отварной	120	0,10	4,20	0,10	1,10	150,00	315
			Чай с сахаром	180	0,18	0,00	17,00	18,00	65,00	96
			Хлеб пшеничный	50	3,80	1,50	25,70	26,70	132,00	
			Итого:	450	29,78	23,10	47,70	48,70	564,00	
			ВСЕГО:		71,73	62,26	196,75	197,75	1735,00	

День 5 - ый пятница	И-НЕДЕЛЯ	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Вит С	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Год
			белки	жиры	угл-ды				
Прием пищи									
Наименование блюда									
	ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями		200/5	7,30	9,30	27,00	28,00	223,00	93	2012
Кофейный напиток с молоком		180	3,40	3,40	16,30	17,30	143,00	395	2012
Бутерброд с маслом сливочным		40/5	3,10	4,50	22,00	23,00	140,00	13	2008
Итого:		430	13,80	17,20	65,30	66,30	506,00		
	II-ЗАВТРАК								
Яблоко		125	0,60	0,06	22,00	23,00	91,00		2008
Итого:		125	0,60	0,06	22,00	23,00	91,00		
	ОБЕД								
Икра морковная		50	0,70	3,00	3,00	4,00	42,00	4	2010
Суп крестьянский с крупой		200	9,70	10,80	20,00	21,00	210,00	25	2008
Картофельное пюре с бефстроганом		150/70	31	57	31	32	448	298	
Компот из вишни		180	0,60	0,00	15,00	16,00	63,00	374	2012
Хлеб ржаной		40	3,5	0,4	21	22	103		2008
Итого:		690	45,50	71,20	90,00	91,00	866,00		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Пирожок с творогом		100	8,50	12,00	64,00	65,00	367,00	105	2010
Кисломолочный напиток снежок		180	2,60	0,02	2,50	3,50	140,00	103	2010
Итого:		280	11,10	12,02	66,50	67,50	507,00		
ВСЕГО:			50,80	58,88	216,94	217,94	1970,00		