

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ «Детский сад села Птичник»

Примерное циклическое десятидневное меню 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 питания (холодный период на 2024 уч. год)

Неделя первая: 1 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9	34	2006
Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3	2005
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	412	8,56	17,71	41,402	363,02	1,08		
ОБЕД								
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,59	5,8	8,06	90,84	7,48	94	2013
Плов из птицы с рисом	150	15,0	13,86	25,095	285	1,0	304	2012
Овощи натуральные (огурец)	50	0,4	0,1	1,3	7	5	85	2013
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40	2006
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	620	19,98	20,05	78,945	575,6	13,76		
ПОЛДНИК								
Пряник	50	2,9	2,3	37,5	183	0	41	2013
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	2,8	68	2013
Итого	250	3	2,3	52,7	244	2,8		
УЖИН								
Макаронные изделия отварные	200	7,33	6,39	41,61	253,98	0	331	2008
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19	2006
Чай с сахаром	200	0,1	0	13,5	60	0	75	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	500	11,25	12,01	79,85	481,38	4,02		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1782	42,79	52,07	252,897	1664	21,66		

Неделя первая: 2 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша молочная кукурузная	200	6,21	5,28	27,90	184,0	0	168	2011
Бутерброд с повидлом	40	2	3,2	21,6	122,6	4,8	2	2008
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	420	8,57	8,48	49,572	309,14	4,98		
ОБЕД								
Суп-лапша с курицей	250	32,39	9,84	152,44	827,75	0	86	2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	0	323	2008
Гуляш «Объединение» из куриного филе	80	13,26	3,43	3,18	96,64	1,98	183	2010
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40	2006
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	670	52,24	18,16	237,81	1323,15	2,26		
ПОЛДНИК								
Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом	50	3,0	2,7	31,5	158,3	0,1	49	2013
Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22	2006
Итого	250	9,2	8,9	56,84	339,48	2,44		
УЖИН								
Запеканка овощная	200/3	5,19	10	27,31	220	11,17	240	2013
Овощи натуральные (помидор)	50	0,6	0,1	1,9	12	12,5	85	2013
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	75	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	493	8,57	10,38	64,33	388	23,67		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1833	78,58	45,92	408,572	2359,77	33,35		

Неделя первая: 3 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192	1,95	274	2013
Бутерброд с сыром	45	5,3	3,2	15	110,1	0,03	4	2013
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	427	11,21	10,67	41,152	304,64	2,16		
ОБЕД								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18	5,2	4,71	10,73	106,27	8,06	90	2013
Пюре гороховое с маслом	150/5	13,41	6,74	34,46	250,95	0	56	2011
Рыба тушеная с овощами	70	7,66	3,97	34,65	81	3,17	247	2011
Салат из белокочанной капусты	50	1,1	5,1	4,6	68	12,8	79	2013
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40	2006
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	713	30,36	20,81	128,93	698,98	24,31		
ПОЛДНИК								
Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	42	2013
Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376	2011
Итого	250	4,24	4,92	64,96	321,5	0,4		
УЖИН								
Омлет натуральный с зеленым горошком	160/50	13,96/2,50	14,46/0,08	3,79/4,17	199/27,50	0,84/5	307/181	2013
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	75	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	450	19,24	14,82	43,08	382,5	5,84		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1840	65,05	51,22	278,122	1707,62	32,71		

Неделя первая: 4 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша пшённая молочная	200/5	5,67	5,28	32,55	200	0	168	2011
Бутерброд с повидлом	40	2	3,2	21,6	122,6	4,8	2	2008
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	425	8,03	8,48	54,222	325,14	4,98		
ОБЕД								
Суп с рыбными консервами	180	6,64	5,2	11,56	119,7	5,69	97	2013
Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	4,4	12	2013
Тефтеля мясная	70	8,85	6,64	4,53	118,11	0,56	111	2008
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40	2006
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	620	21,18	17,83	74,78	550,17	10,93		
ПОЛДНИК								
Вафли	50	1,4	1,7	38,6	175	0	40	2013
Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376	2011
Итого	250	1,84	1,72	66,36	288	0,4		
УЖИН								
Плов с мясом и перловой крупой	180	19,81	14,11	29,4	361,7	2,6	56	2012
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	4,90	2,26	55,20	10,08	30	2013
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	75	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	480	23,17	19,29	66,78	572,9	12,68		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1775	54,22	47,32	262,142	1736,21	28,99		

Неделя вторая: 5 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9	29	2006
Бутерброд с сыром	45	5,3	3,2	15	110,1	0,03	4	2013
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	427	12,32	14,19	37,712	329,04	1,11		
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,54	5,78	5,99	82,2	13,36	92	2013
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	150	4,56	2,31	39,17	180,15	1,0	54	2003-2018
Салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	60	1,02	6,08	6,40	85	18,78	2	2013
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40	2006
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	630	10,11	14,46	96,05	540,11	33,42		
ПОЛДНИК								
Корж молочный	50	3,4	6,1	32,7	199,2	0	50	2013
Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376	2011
Фрукт (яблоко/груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9	2013
Итого	350	4,24	6,52	70,26	359,2	10,4		
УЖИН								
Макароны отварные с маслом	200	7,33	6,39	41,61	253,98	0	331	2008
Биточки мясные	70	16,82	16,83	21,57	306,38	53,22	13	2006
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	75	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	510	26,93	23,5	98,3	716,36	53,22		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1917	53,6	58,67	302,322	1944,71	98,15		

Неделя вторая: 6 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Капа молочная «Дружба» (пшено, рис)	200	5,3	11,7	25,1	226,2	1,3	54	2013
Бутерброд с повидлом	40	2	3,2	21,6	122,6	4,8	2	2008
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	420	7,66	14,9	46,772	351,34	6,28		
ОБЕД								
Свекольник со сметаной	180	1,57	3,2	8,66	69,84	6,61	91	2013
Рис отварной	130	3,2	5,3	29,3	177,3	0	11	2013
Печень по-строгановски	70	18	13,8	4,3	213	8,5	33	2013
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40	2006
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	620	25,76	22,59	86,75	652,9	15,39		
ПОЛДНИК								
Пряник	50	2,9	2,3	37,5	183	0	41	2013
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	2,8	68	2013
Итого	250	3	2,3	52,7	244	2,8		
УЖИН								
Вареники с картошкой	170	5,903	1,465	48,530	218,789	19,40	112	2012
Овощи натуральные (помидор)	50	0,6	0,1	1,9	12	12,5	85	2013
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	75	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	460	9,283	1,845	85,55	386,789	31,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1750	45,703	41,635	271,772	1635,029	56,37		

Неделя вторая: 7 день

Неделя вторая: 7 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9	34	2006
Бутерброд с сыром	45	5,3	3,2	15	110,1	0,03	4	2013
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	425	11,52	13,15	41,872	334,02	1,11		
ОБЕД								
Суп гороховый	200	1,80	4,98	8,13	156,54	18,48	86	2016
Рагу овощное	200	3,24	17,36	18,26	242	11,06	137	2011
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40	2006
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	640	8,03	22,63	70,88	591,3	29,82		
ПОЛДНИК								
Булочка по-домашнему	50	3,7	6,5	30,2	194,2	0	49	2013
Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	22	2006
Итого	250	9,9	12,7	55,54	375,38	2,34		
УЖИН								
Гречка отварная	170	3,78	1,99	19,13	109,53	0	86	2008
Котлета мясная	70	10,5	7,5	6,5	132	0,6	20	2013
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	75	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	480	17,06	9,77	60,75	397,53	0,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1795	46,51	58,25	229,042	16298,23	33,87		

Неделя вторая: 8 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы	калорийность	С, мг		
ЗАВТРАК								
Каша молочная «Дружба» (гречка, рис)	200	6,65	7,64	28,15	206,67	1,96	84	2004
Бутерброд с повидлом	40	2	3,2	21,6	122,6	4,8	2	2008
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	420	9,01	10,84	49,822	331,81	6,94		
ОБЕД								
Суп картофельный с клецками и курицей и зеленую петрушки	200	4,2	4,1	11,4	99,1	4,1	85/120	2012
Ленивые голубцы	160	13,63	13,25	5,63	228,89	19,87	382	2012
Салат из свеклы отварной	50	0,8	2,8	4,2	44,5	2,9	84	2013
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40	2006
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	650	21,62	20,44	65,72	565,25	27,15		
ПОЛДНИК								
Вафля	50	1,4	1,7	38,6	175	0	40	2013
Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376	2011
Итого	250	1,84	1,72	66,36	288	0,4		
УЖИН								
Макароны отварные с маслом	200	7,33	6,39	41,61	253,98	0	331	2008
Рыба тушеная	95	11,85	11,44	1,9	158	0,9	374	2006
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	75	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	535	21,96	18,11	78,63	567,98	0,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1855	54,43	51,11	260,532	1753,04	35,39		

Неделя вторая: 9 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамин	№ рецепта	сборник
		бел	жир	углев	калор.	С,мг		
ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,01	1,01	171	2013
Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0	3	2005
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	412	8,55	13,57	34,592	296,65	1,19		
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76	6,25	96	2013
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	150	4,56	2,31	39,17	180,15	1,0	54	2003-2018
Овощи натуральные (помидор)	50	0,6	0,1	1,9	12	12,5	85	2013
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40	2006
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	620	9,81	5,76	96,45	462,67	20,03		
ПОЛДНИК								
Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	42	2013
Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376	2011
Фрукт (яблоко/груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9	2013
Итого	350	4,64	5,32	74,76	368,5	10,4		
УЖИН								
Каша пшеничная	150	4,275	1,215	0,63	129,125	0	182	2016
Шницель припущенный	70	10,5	7,5	6,5	132	0,6	20	2013
Соус красный основной	55	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228	2011
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	75	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	515	18,245	10,945	45,34	448,125	0,99		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1897	41,245	35,595	251,142	1575,945	32,61		

Неделя первая: 10 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность калорийность	Витамин С, мг	№ рецепта	сборник
		белки	жиры	углеводы				
ЗАВТРАК								
Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9	29	2006
Бутерброд с повидлом	40	2	3,2	21,6	122,6	4,8	2	2008
Чай-заварка	180	0,36	0	0,072	2,54	0,18	391	2011
Итого	420	9,02	14,19	44,312	341,54	5,88		
ОБЕД								
Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,81	5,87	10,87	103,44	7,22	86	2013
Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0	49	2006
Рыба тушеная с овощами	70	7,66	3,97	34,65	81	3,17	247	2011
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	40	2006
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	640	18,36	18,24	121,3	606,96	10,67		
ПОЛДНИК								
Манник с повидлом	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	53	2004
Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376	2011
Итого	275	4,73	8,24	51,83	258,3	0,77		
УЖИН								
Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом кур с овощами	180	12,45	10,69	25,63	251	13,5	6/9	2012
Салат из белокочанной капусты с огурцом и растительным маслом	60	0,7	4	1,8	45	14,8	7/1	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	75	2013
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0	1	2011
Итого	480	15,93	14,97	62,55	452	28,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1815	48,04	55,64	279,992	1658,8	45,62		