

Утверждаю
Заведующая МБДОУ детский сад с.Выползово Савельева Н.Б.
Приказ № 19 от 01.09.2022г



**Примерное цикличное десятидневное меню
для организации питания детей
в МБДОУ детского сада с.Выползово**

Приём	Наименование	Вы	Пищевые вещества	Энергети	Витами	№
-------	--------------	----	------------------	----------	--------	---

пищи	блюда	ход бл юд а				ческая ценность	н С	рецепт уры
			Б	Ж	У			
День1								
Завтрак								
	Каша гречневая	150	8.55	7.23	41.125	270.51	0	35
	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	6	97
	Бутерброд с сыром	60	6.978	14.844	16.056	228.702	0.318	2
2 завтрак								
	Груша	100	0.3	0.4	10.3	47	5	124
Обед								
	Салат из моркови с яблоками	60	0.498	2.7	1.8	33	2.298	19
	Щи с мясом и со сметаной	250 / 10/ 6	2.95	4.8	6.87	94.94	15.54	61
	Макаронны отварные	150	5.76	0.825	31.14	155.1	0	70
	Тефтели из говядины	70	8.98	9.49	7.31	150.5	0.79	79
	Компот из с/ф	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	104
	Хлеб пшеничный	80	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
Полдник								
	Рыба под омлетом	80	14.184	3.696	2.336	98.664	0.824	87
	Какао	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	101
	Печенье	20	4.1	2.3	13.2	94	0	12
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
	Итого за первый день		79.298	57.301	247.354	1755.92	32.572	
День2								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	200	4.16	5.6	19.56	144	1.46	50
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	7.36	100
	Батон	40	1.2	0.48	8.24	141.92	0	3
2 завтрак								
	Апельсин	100	0.2	0.9	8.1	43	60	121
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.66	4.29	2.7	53.214	10.584	27
	Суп гороховый вегетарианский	250	7.15	0.6	20.15	227.35	5.325	59

	Капуста тушёная с мясом	200	3.82	8.02	15.6	159	29.81	88
	Чай сладкий с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	4.06	98
	Хлеб пшеничный	40	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Полдник								
	Сырники творожные, запечённые	120	20.604	16.164	15.672	299.892	0.276	112
	Сгущёнка	10	0.72	0.85	5.55	32.8	0.1	13
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	212	1.2	103
Итого за второй день			56.83	54.62	194.23	1777.14	120.18	
День 3								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8.25	11.25	25.8	233.8	1.125	46
	Какао	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	101
	Батон	40	1.2	0.48	8.24	141.92	0	3
	Зефир	20	0.2	0	16.3	62	0	10
Завтрак 2								
	Банан	100	0.5	1.5	21	96	10	123
Обед								
	Салат из свежих огурцов	60	0.498	2.7	1.8	33	2.298	17
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3.85	2.175	6.776	81.225	12.475	54
	Плов	150	11.34	11.16	29.52	264	0.24	72
	Сок	200	1	0.2	20.2	92	4	106
	Хлеб пшеничный	40	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Полдник								
	Ватрушка с творогом	80	8.384	8.72	26.488	229.84	0.04	119
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	7.36	100
Итого за третий день			52.21	51.36	247.397.	1814.986	28.618	
День 4								
Завтрак								
	Каша манная	200	6	8.2	29.3	215	0.22	48
	Чай сладкий с молоком	200	3.12	3.24	17.7	109.28	0.66	99
	Батон	40	1.2	0.48	8.24	141.92	0	3
Завтрак 2								

	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	10	122
Обед								
	Салат из свежей капусты	60	1.152	6.048	4.734	78.132	29.01	21
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	250	5.16	7.05	18.95	196.8	5.31	62
	Пюре картофельное с морковью	150	2.02	4.62	22.5	125.1	15.7	95
	Отварная курица	80	13.356	8.526	0	139.482	0.804	94
	Кисель	200	0	0	19.6	80	30	102
	Хлеб пшеничный	40	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Полдник								
	Блинчики с джемом (повидлом)	75/ 20	6.24	8.1	34.31	234	1.03	114
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	212	1.2	103
Итого за четвёртый день			52.16	55.276	228.987	1844.758	93.934	
День 5								
Завтрак								
	Каша «Дружба»	200	6.32	10.18	26.34	223.16	0.9	37
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	7.36	100
	Батон	30	1.2	0.48	8.24	141.92	0	3
	Пряник	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0	11
Завтрак2								
	Сок	200	1	0.2	20.2	92	4	106
Обед								
	Суп картофельный с фрикадельками	215 /35	6.5	5.3	14.52	191	10.52	63
	Гороховое пюре	150	4.63	3.5	18.8	270	0	85
	Сосиска	50	5.5	11.95	0.2	130	0	86
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	15.893	60	6.6	105
	Хлеб пшеничный	50	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
Полдник								
	Винегрет	60	0.966	3.115	5.04	54.906	6.6	16
	Варёное яйцо	1 шт	2.6	2.4	2	31.4	0	8
	Чай с сахаром	200	12	3.06	7.23	41.125	0	97

	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Итого за пятый день			55.894	53.255	245.604	1851.904	41.98	
День 6								
Завтрак								
	Суп вермишелевый с маслом и яйцом	200	4.48	9.2	24.36	198.8	0	42
	Бутерброд с сыром	60	6.978	14.844	16.056	228.702	0.318	2
	Кисель	200	0	0	19.6	80	30	102
Завтрак 2								
	Груша	100	0.3	0.4	10.3	47	5	124
Обед								
	Салат из с/солёной сельди с луком	60	5.3	6.5	0.91	116	1	15
	Суп крестьянский	250	3.025	2.025	16.5	115.1	8.85	66
	Жаркое домашнему	150	7.965	8.145	14.55	182.805	3.075	89
	Компот из с/ф	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	104
	Хлеб пшеничный	40	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Полдник								
	Манный пудинг	150	6.495	8.16	33.15	235.83	0.12	39
	Сгущёнка	10	0.72	0.85	5.55	32.8	0.1	13
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	212	1.2	103
Итого за шестой день			49.815	58.736	231.789	1822.521	50.463	
День 7								
Завтрак								
	Каша геркулесовая	200	6.35	8.51	21.86	187	1.95	49
	Какао	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	101
	Печенье	20	4.1	2.3	13.2	94	0	12
	Батон	40	1.2	0.48	8.24	141.92	0	3
Завтрак 2								
	Апельсин	100	0.2	0.9	8.1	43	60	121
Обед								
	Салат из свёклы с изюмом	60	0.798	3.198	9.198	67.002	0.402	33
	Суп рыбный	250	15.925	0.75	11.525	131.8	7.375	55
	Овощное рагу	180	2.67	4.82	12.19	104	17.2	82
	Гуляш из мяса	80	22.416	3.016	0.4	118.664	0.4	73
	Чай с сахаром	200	12	3.06	7.23	41.125	0	97
	Хлеб пшеничный	40	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Полдник								

	Творожно-манный пудинг с молоком сгущённым	120 /20	16.78	22.19	35.78	422	0.33	108
	Кисель	200	0	0	19.6	80	30	102
Итого за седьмой день			96.551	57.836	231.106	1874.53	118.737	
День 8								
Завтрак								
	Суп молочный с гречкой	200	4.82	5.16	16.52	131.8	1.28	41
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	7.36	100
	Батон	40	1.2	0.48	8.24	141.92	0	3
Завтрак 2								
	Банан	100	0.5	1.5	21	96	10	123
Обед								
	Салат из свежих овощей	60	1.398	5.202	2.502	61.998	4.14	23
	Рассольник со сметаной	250	4.225	2.375	15.3	118.425	9.125	58-A
	Картофельное пюре	150	3.255	4.68	8.04	123.9	3.135	93
	Котлета мясная, в сметанном соусе	80	11.768	4.728	4.352	100.04	0	74
	Сок	200	1	0.2	20.2	92	4	106
	Хлеб пшеничный	40	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Полдник								
	Запеканка из творога со сгущёнкой	140 /20	19.6	16.7	43.1	475.3	0.54	110
	Какао	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	101
Итого за восьмой день			72.236	69.041	386.583	2017.369	40.978	
День 9								
Завтрак								
	Каша пшённая молочная	200	7.01	8.09	28.39	213	1.95	51
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	212	1.2	103
	Батон	30	1.2	0.48	8.24	141.92	0	3
Завтрак 2								
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	10	122
Обед								
	Салат витаминный	60	0.9	2.7	6.498	52.998	3.78	24
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250 /15	4.22	6.5	13.77	145	9.95	65

	Голубцы разборные	140	10.234	10.248	13.076	186.494	32.396	90
	Чай	200	0.4	4.1	0.08	2.8	0.2	96
	Конфета	20	0.8	7.9	10.38	113.22	0	14
	Хлеб пшеничный	50	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
Полдник								
	Печёночные оладьи	100	7.76	3.97	34.65	81	3.17	80
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	7.36	100
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Итого за девятый день			51.016	54.026	210.237	1606.816	70.006	
День10								
Завтрак								
	Омлет с сосиской	100	8.7059	17.764 7	1.8823	202.353	0.2353	44
	Кофейный напиток на молоке	200	4.58	5.04	21.5	145.34	7.36	100
	Бутерброд с сыром	60	6.978	14.844	16.056	228.702	0.318	2
Завтрак2								
	Сок	200	1	0.2	20.2	92	4	106
Обед								
	Томаты /огурцы свежие с растительным маслом	60	0.618	4.308	2.13	51.222	12.624	18
	Суп вермишелевый с курицей	250 /35	4.5	8.3	24.72	163	8.35	64
	Картофельное пюре	150	3.255	4.68	8.04	123.9	3.135	93
	Рыбная котлета	80	7.8	4.35	28.3	114	0.42	83
	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	15.893	60	6.6	105
	Хлеб пшеничный	40	4.912	1.712	33.488	171.544	0	6
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.165	94.5	0	5
Полдник								
	Булочка	70	5.05	9.63	33.52	177.7	0.27	120
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	212	1.2	103
Итого за десятый день			55,188 9	77.348 7	232.5943	1822.011	44,4623	
Итого за весь период			499.15 8	694.57	2645.881	18187,95 4	641.932 3	
Среднее значение за			49.915 8	69.457	264.5881	1818.795	64.1932 3	

период								
Содержани е белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийно сти			13 %	31%	56 %			