



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ «Детский сад № 15»
Е.П. Журавлева
Приказ № 1 от 11.01.2021 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом, сахаром	150	8,55	7,85	7,38	257,75	252
	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	514
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/10	6,67	9,51	0,16	151,73	104
Итого за завтрак			18,01	17,4	27,34	500,04	
Обед	Суп овсяный на куриных костях	250	6,0	3,84	16,05	152,34	40
	Котлета куриная с	70	8,89	10,45	6,30	154,81	482
	Рисом отварным	100	2,49	4,07	25,08	150,47	424
	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	33,46	465
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Итого за обед			21,78	20,83	95,0	689,92	
Полдник	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	532
Итого за полдник			1,0	0,2	20,2	92,0	
Ужин	Каша манная	200	6,2	8,9	25,6	206,3	277
	Чай	200	-	-	15,04	60,12	504
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94,0	186
Итого за ужин			10,3	11,2	33,84	360,42	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 1</u>			51,09	49,63	176,38	1642,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 2</i>							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,57	10,42	25,86	224,94	68
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	508
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	3,85	8,65	24,68	192,3	104
Итого за завтрак			13,03	19,52	76,49	535,53	
Обед	Щи с мясом, сметаной	250	5,22	2,14	11,07	92,52	30
	Котлета мясная	70	8,86	8,43	7,16	140,33	391
	с картофельным пюре	180	4,34	6,26	10,7	165,2	56
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Итого за обед			22,28	17,43	73,03	596,89	
Полдник	Кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	530
Итого за полдник			5,6	4,38	8,18	94,52	
Ужин	Вареники ленивые с маслом,	200	29,66	22,7	29,9	444,7	335
	молочным соусом	50	1,3	3,54	7,88	60,6	452
	Чай	200	-	-	15,04	60,12	504
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого за ужин			34,76	26,64	77,78	682,92	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 2</u>			192,94	67,97	235,48	1909,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 3</i>							
Завтрак	Каша рисовая молочная с изюмом	200	6,04	9,96	31,32	239,34	70
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	514
	Хлеб пшеничный с джемом и маслом сливочным	30/25/5	1,69	4,29	32,63	175,8	109
Итого за завтрак			10,52	14,29	83,75	505,7	
Обед	Суп куриный с вермишелью	250	4,8	9,8	18,9	142,8	135
	Колбаса отварная	70	8,19	15,96	0,14	176,4	116
	Капуста тушеная	180	4,24	8,96	9,3	159,6	48
	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52	517
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Итого за обед			21,89	35,32	74,06	687,32	
Полдник	Яблоко	150	0,6	0,6	15,6	67,5	126
Итого за полдник			0,6	0,6	15,6	67,5	
Ужин	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0	310
	Ватрушка с творогом	120	15,26	10,4	53,8	260,2	555
	Чай	200	-	-	15,04	60,12	504
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого за ужин			24,16	15,4	93,74	500,82	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 3</u>			57,17	65,61	267,15	1761,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 4</i>							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,2	26,3	223,16	66
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	508
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/5	6,67	9,51	0,16	151,73	104
Итого за завтрак			15,6	20,16	52,41	493,18	
Обед	Борщ с мясом костным, сметаной	250	2,13	6,18	13,5	121,9	142
	Котлета рыбная с	12	0,31	1,8	0,43	14,9	
	Картофельным пюре	70	10,1	1,65	4,0	78,54	356
	Компот из сухофруктов	180	4,34	6,24	10,7	165,2	56
	Хлеб ржаной	200	0,56	-	27,4	111,84	522
		50	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Итого за обед			20,74	16,47	72,73	579,38	
Полдник	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	126
Итого за полдник			5,59	6,38	10,08	120,12	
Ужин	Сырники со	150	25,49	15,91	31,02	376,05	330
	сгущённым молоком	50	3,7	4,3	27,8	164,0	493
	Кисель	200	1,36	-	29,02	128,52	517
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого за ужин			34,35	20,61	112,44	786,07	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 4</u>			76,28	63,62	247,66	1978,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 5</i>							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	6,18	7,1	37,08	240,0	280
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	514
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,85	4,52	24,64	154,90	122
Итого за завтрак			12,82	11,66	81,52	485,46	
Обед	Суп рыбный со сметаной	250	19,42	2,70	14,23	177,56	41
	Беф- Строганов из печени с	100	14,4	5,78	3,55	121,51	102
	Вермишелью	100	3,69	4,16	22,6	146,9	432
	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52	517
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Итого за обед			42,17	13,24	86,10	654,49	
Полдник	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	126
Итого за полдник			5,59	6,38	10,08	120,12	
Ужин	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	330
	Винегрет овощной	150	2,52	20,4	14,7	253,9	493
	С сельдью	50	10,15	7,8	5,25	131,8	362
	Чай	200	-	-	15,04	60,12	504
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	123
Итого за ужин			21,57	33,20	59,89	626,32	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 5</u>			82,15	64,48	237,59	1886,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2 День 6</i>							
Завтрак	Макароны с маслом, сыром	140	10,0	10,3	27,27	253,8	76
	Чай	200	-	-	15,04	60,12	508
	Бутерброд с маслом	30/5	3,85	4,52	24,64	154,90	104
Итого за завтрак			13,85	14,82	66,95	468,82	
Обед	Суп гороховый с мясом костным	250	5,5	6,17	11,9	139,17	158
	Тефтели мясо-крупяные с подливой	100	12,64	9,49	6,47	168,73	
		50	0,54	1,87	3,47	33,46	356
	Икра овощная	100	1,4	7,53	6,31	118,94	56
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Итого за обед			23,94	25,66	72,25	659,14	
Полдник	Сок	200	1,4	0,2	26,4	120,0	532
Итого за полдник			1,4	0,2	26,4	120,0	
Ужин	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	11,0	22,6	216,4	67
	Чай с молоком	200	2,8	3,19	20,08	120,72	493
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	517
Итого за ужин			13,26	14,59	67,28	454,62	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 6</u>			52,45	55,27	232,88	1702,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2 День 7</i>							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,4	25,0	222,4	64
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	514
	Бутерброд с колбасой	30/20	8,48	9,52	24,68	218,3	122
Итого за завтрак			18,25	19,96	69,48	531,26	
Обед	Свекольник с мясом костным, сметаной	250	2,61	5,28	14,82	138,9	145
	Жаркое по-домашнему	180	11,7	11,96	21,3	268,1	94
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Итого за обед			18,17	17,84	80,22	605,84	
Полдник	Кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	532
Итого за полдник			5,6	4,38	8,18	94,52	
Ужин	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	310
	Оладьи с джемом	115	8,5	8,4	46,7	300,0	548
	Чай	200	-	-	15,04	60,12	504
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	122
Итого за ужин			17,40	13,40	86,64	540,62	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7</u>			59,42	55,58	244,52	1772,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2 День 8</i>							
Завтрак	Вермишель молочная	200	6,6	9,0	20,6	187,0	33
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	508
	Бутерброд с сыром	30/10	8,9	5,6	24,6	186,1	122
Итого за завтрак			18,11	15,05	71,15	491,39	
Обед	Рассольник с мясом костным, сметаной	250	5,53	9,05	15,7	184,6	148
	Гуляш из мяса с	60	6,3	7,0	2,94	101,3	93
	Гречей	100	5,7	5,2	4,9	171,8	252
	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52	517
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Итого за обед			22,19	21,85	69,26	666,22	
Полдник	Фрукты	150	2,25	0,15	31,5	133,5	126
Итого за полдник			2,25	0,15	31,5	133,5	
Ужин	Творожный пудинг с изюмом	150	26,46	18,32	23,6	369,89	334
	С шоколадным соусом	50	1,8	0,8	25,3	113,0	487
	Чай с молоком	200	2,8	3,19	20,08	120,72	504
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	122
Итого за ужин			34,86	22,71	93,58	721,11	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 8</u>			77,41	59,76	265,49	2012,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2 День 9</i>							
Завтрак	Каша «Боярская» молочная	200	6,88	10,46	28,86	237,94	68
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	127
	Бутерброд с джемом	30/25	1,69	4,29	32,63	175,8	109
Итого за завтрак			11,36	14,79	81,29	504,30	
Обед	Суп «Крестьянский» с мясом костным, сметаной	250	6,46	4,0	2,1	150,9	37
	Голубцы ленивые	180	14,6	14,6	18,7	266,4	92
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84	522
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Итого за обед			24,92	19,20	64,90	616,14	
Полдник	Молоко	150	4,2	4,8	7,56	90,09	529
Итого за полдник			4,2	4,8	7,56	90,09	
Ужин	Рыба отварная под омлетом	150	16,77	9,4	3,43	164,5	343
	Чай	200	-	-	15,04	60,12	504
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	122
Итого за ужин			20,57	9,80	43,07	342,12	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 9</u>			61,05	48,59	196,82	1552,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	68
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	514
	Бутерброд с яйцом	30/ 1\2	6,4	2,7	24,75	149,0	122\310
Итого за завтрак			15,95	13,16	70,41	464,5	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	250	7,3	7,6	17,0	188,8	163
	Сердце тушенное в соусе	60	14,4	8,06	1,9	137,7	413
	С макаронами	100	3,69	4,16	22,6	146,9	432
	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52	517
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	123
Итого за обед			30,05	20,42	87,22	681,92	
Полдник	Кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	530
Итого за полдник			5,6	4,38	8,18	94,52	
Ужин	Овощное рагу с колбасой	200	10,48	16,58	21,28	286,0	57
	Чай с молоком	200	2,8	3,19	20,08	120,72	504
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	122
Итого за ужин			17,08	20,17	65,96	524,22	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u> <u>10</u>			68,68	58,13	231,77	1765,16	