

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 14»
Акичнина Е.В.



Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1-й день (сад)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша мол. жидкая «Дружба» с масл.слив.	200	6,32	10,18	26,34	223,16	66	2007
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54- 23гн - 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	
Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53- 193- 2020	
Итого за прием пищи	447	13,19	19,32	58,31	460,23		
II - завтрак							
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,9	44,2	458	2006
Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	9,9	44,2		
Обед							
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	2010
Щи из свеж. капусты со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187	2005
Котлета рыбная	80	9,9	6,7	6,4	130,9	161	2008
Картофельное пюре	130	2,7	4,71	17,68	122,81	335	2008
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	81	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,26	17,0	82,00	007	
Итого за прием пищи	690	17,96	19,25	72,69	540,85		
Уплотненный полдник							
Оладьи с повидлом	150 30	10,57	8,9	61,2	364,0	449	2011
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54- 4гн- 2020	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62,0	003	2012
Печенье (Пряники)	30	4,2	5,4	22,4	152,0	008	
Итого за прием пищи	440	18,37	15,64	105,1	628,9		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1697	49,92	54,59	246,00	1674,18		

2--й день (сад)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Омлет натуральный	150	15,4	21,0	2,9	149,00	214	2008
Салат из зеленого горошка	40	1,19	20,8	2,5	33,44	10	2010
Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54- 21гн - 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	
Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53- 193- 2020	
Итого за прием пищи	435	24,24	50,2	38,65	419,70		
II - завтрак							
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,5	45,2	458	2006
Итого за прием пищи	100	0,9	0,2	8,5	45,2		
Обед							
Салат карт. с соленным огурцом	60	0,96	3,15	7,6	61,71	32	2008
Суп картофельный с клецками	200 25	1,87	2,26	13,31	81,0	200	2005
Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14,62	14,64	18,68	266,42	92	2007
Компот из сухофруктов	200	0,5		13,4	81	54- 1хн2 020	2020
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	007	
Итого за прием пищи	725	20,55	2,31	70,3	571,13		
Уплотненный полдник							
Вермишель молочная с масл.слив.	200 5	7,3	10,8	32,8	274,0	87	2007
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54- 2гн- 2020	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62,0	003	2012
Сдоба обыкновенная	70	5,32	9,94	34,72	230	464	2008
Итого за прием пищи	505	14,82	20,98	86,82	592,8		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1765	60,51	91,71	203,96	1629,13		

Зр -й день (сад)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша мол. гречневая жидкая с масл.слив.	200	6,98	10,42	25,0	222,38	64	2007
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86	54- 23гн - 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	
Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53- 193- 2020	
Бутерброд с сыром	10	2,32	2,95	0	36,4	42	2005
Итого за прием пищи	455	16,15	21,07	56,95	482,63		
II - завтрак							
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,9	44,2	458	2006
Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	9,9	44,2		
Обед							
Салат «Степной»	60	2,1	6,1	4,6	82,2	30	2008
Бульон куриный с гренками	200	1,0	0,2	-	6,0	29	2008
	20	2,38	0,28	15,64	74,74	58	2008
Плов из птицы	200	20,0	18,8	33,0	261,25	304	2012
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,76	81	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	40	2,6	0,26	17,0	82,0	007	
Итого за прием пищи	700	29,04	25,6	88	584,1		
Уплотненный полдник							
Сырники из творога со сгуш. молоком	180	18,5	17,3	11,6	276	219	2008
	30	2,2	2,6	16,7	98,4		
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54- 4гн- 2020	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62,0	003	2012
Итого ща прием пищи	490	24,3	23,28	52,73	524.35		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1745	70,59	70,35	206,58	1635,37		

4-й день (сад)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша молочная пшеничка с масл.слив.	200 5	7,2	8,3	35,0	244	189	2008
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54- 21гн - 2020	2011
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	
Масло сливочное	5	0,06	4,32	0,06	40,00	53- 193- 2020	2021
Итого за прием пищи	450	14,86	17,42	68,26	489,2		
II - завтрак							
Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
Итого за прием пищи	200	6,1	5,3	10,1	113		
Обед							
Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17	2004
Суп из овощей со сметаной	180	1,54	5,38	6,31	88,53	202	2005
Жаркое по-домашнему	180	21,0	39,6	23,0	371,4	276	2011
Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	21,72	88,2	048	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	40	2,6	0,26	17,0	82	007	
Итого за прием пищи	640	25,76	45,36	69,6	665,8		
Уплотненный полдник							
Салат из квашенной капустой с яблоком	60	0,75	7,34	3,97	86,88	18	2013
Макароны с сыром	150 20	3,29	10,01	22,71	218,0	206	2011
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	-	6,5	27,9	54- 4гн- 2020	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62,0	003	2012
Итого за прием пищи	460	6,24	17,59	45,98	393,68		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1750	52,96	85,67	139,94	1661,89		

5-й день (сад)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порци н	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша молочная жидкая «Ассорти» с масл.слив.	200 5	7,41	6,73	30,57	204	168	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54- 23гн - 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	
Масло сливочное	5	0,06	4,32	0,06	40	3	2012
Итого за прием пищи	446	14,16	19,22	64,76	504,8		
II - завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	2008
Итого за прием пищи	180	0,96	0,24	17,8	78,0		
Обед							
Салат Витаминный	60	0,68	6,08	6,92	85,16	43	2004
Суп картофельный с рыбой	200	13,24	3,3	5,36	93,0	50	2008
Тефтели из печени с рисом	100	12,85	14,8	21,81	271,25	284	2010
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	40	2,6	0,26	17,0	82,00	007	
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	13,4	81	54- 1хн- 2020	
Итого за прием пищи	630	21,1	20,24	74,16	586,2		
Уплотненный полдник							
Винегрет овощной	100	1,38	6,18	8,4	94,8	45	2010
Омлет с маслом сливочным	130	13,4	18,26	2,52	130	214	2008
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62	0,3	2012
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54- 2гн	2020
Кекс английский	40	1,88	9,4	21	174,4		
Итого за прием пищи	500	18,86	34,08	51,22	488		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1756	55,08	73,78	207,94	1657		

6-й день (сад)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша мол. Жидкая пшениная с масл.слив.	200	6,76	10,42	25,86	224,94	68	2007
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54- 21гн - 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	
Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	40,0	53- 19- 3- 2020	
Итого за прием пищи	446	14,42	19,54	59,12	470,14		
II - завтрак							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,9	44,2	458	2006
Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	9,9	44,2		
Обед							
Салат из свеклы и зеленого горошка	60	0,1	2,51	4,9	46,26	10	2010
Суп картофельный с бобовыми изделиями	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	2005
Гренки из пшеничной муки	20	2,38	0,28	15,64	74,74	58	2008
Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	249	2010
Пюре картофельное	130	2,7	4,71	17,68	122,81	335	
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78	442	2008
Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	40	2,6	0,26	17,0	82,0	007	
Итого за прием пищи	710	26,2	16,59	88,66	613,61		
Уплотненный полдник							
Салат «Степной»	60	2,1	6,1	4,6	82,2	30	2008
Оладьи по «кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	54- 31м- 2020	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62,0	003	2012
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	54- 2гн	2020
Сушка	40	3,8	2,0	28,4	148		
Итого за прием пищи	410	22,1	17,54	64,9	506,4		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1666	63,12	54,07	222,58	1634,35		

7--й день (сад)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая с масл.слив.	200 5	5,39	6,38	27,13	187	168	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	54- 23гн - 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	
Бутерброд с маслом	6	0,06	4,32	0,06	40,0	54- 23гн - 2020	
Итого за прием пищи	450	12,25	14,8	59,09	417,8		
II - завтрак							
Яблоко	110	1,6	0,5	22,1	100,8	458	2006
Итого за прием пищи	110	1,6	0,5	22,1	100,8		
Обед							
Свекольник со сметаной	200	1,8	4,2	10,56	88,3	54- 18с- 2020	2021
Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54- 4м- 2020	
Макароны отварные	130	4,77	3,9	22,92	146,0	317	2011
Компот из сух.фруктов	200	0,5	-	19,8	81,0	54- 1хн- 2020	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,26	17,0	82,0	007	
Итого за прием пищи	645	23,37	21,46	82,68	618,6		
Уплотненный полдник							
Рагу из овощей	250	3,24	17,36	18,26	242,0	137	2011
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62,0	003	2012
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54- 4гн- 2020	
Итого за прием пищи	520	6,84	18,6	39,76	354,9		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1785	47,57	60,64	208,53	1576,2		

8-й день (сад)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша молочная рисовая с масл.слив.	200 5	5,1	6,8	27,9	232,0	189	2008
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54- 21гн - 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	
Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53- 193- 2020	
Сыр	7	1,62	2,07	-	25,48	42	2005
Итого за прием пищи	459	14,39	18,71	61,17	508,95		
II - завтрак							
Банан	110	1,6	0,5	22,1	100,8	458	2006
Итого за прием пищи	110	1,6	0,5	22,1	100,8		
Обед							
Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,0	41	2004
Рассольник «Ленинградский» со сметаной на курином бульоне	200	4,6	7,1	13,5	140,7	91	2004
Кура отварная	70	15,58	9,95	0	162,73	108	2007
Овощи в молочном соусе	130	1,84	0,1	8,5	75,2	338	2008
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,00	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,26	17,0	82,00	007	
Итого за прием пищи	680	26,41	22,19	61,35	603,63		
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога с повидлом	150 30	26,31	18,09	25,74	372	237	2011
Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9	54- 23 гн- 2020	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62,0	003	2012
Итого за прием пищи	410	28,61	18,33	45,24	461,19		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1659	71,01	59,73	189,86	1674,57		

9-й день (сад)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша мол. жидкая геркулесовая	200	6,66	11,0	22,64	216,44	67	2007
Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86,00	54- 21гн - 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	
Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,27	53- 193- 2020	
Итого за прием пищи	447	13,53	20,14	54,61	453,51		
II - завтрак							
Свежие фрукты	110	1,6	0,5	22,1	108,8	458	2006
Итого за прием пищи	110	1,6	0,5	22,1	108,8		
Обед							
Борщ с картофелем капустой	200	1,45	3,93	100,20	82,00	170	2005
Бефстроганы из печени говяжьей	80	13,5	12,5	5,3	189,2	54- 16м- 2020	
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,6	5,0	28,8	187,0	54- 4гн- 2020	
Компот из сухофруктов	200	0,5	-	13,4	81	54- 1хн- 2020	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,26	17,0	82,0	007	
Итого за прием пищи	640	20,85	20,49	163,9	621,7		
Уплотнённый полдник							
Салат картофельный с квашенной капустой	60	0,96	3,15	7,6	61,71	32	2008
Омлет с маслом сливочным	130	11,24	19,51	1,72	130	214	2008
Молоко кипяченое	200	6,0	4,0	9,8	98,9	434	2008
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62,00	003	2012
Итого за прием пищи	420	20,2	26,9	31,92	497,61		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1617	56,18	68,03	272,53	1655,62		

10-й день (сад)							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Сборник	
		Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы г.		ТК №	Год издания
Завтрак							
Каша мол. жидкая манная с масл.слив.	200	7,5	11,7	32,5	210,6	71	2008
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54- 23гн - 2020	
Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	
Масло сливочное	6	0,06	4,32	0,06	40,0	53- 193- 2020	
сыр	7	1,62	2,07	-	25,48	42	2005
Итого за прием пищи	453	16,78	22,89	65,76	481,28		
II - завтрак							
апельсин	100	0,6	0,13	5,7	30,00	458	2006
Итого за прием пищи	100	0,6	0,13	5,7	30,00		
Обед							
Салат из консервированной кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12	2010
Суп картофельный с перловой крупой	180	1,93	2,69	13,71	75,24	204	2005
Капуста тушенная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	54- 10м- 2020	
Кисель	180	1,22	0	26,1	104,5	54- 1хн- 2020	2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,26	17,0	82,0	007	
Итого за прием пищи	660	29,48	28,66	74,93	660,72		
Уплотненный полдник							
Рыба запеченная с картофелем по-русски	220	22	9,0	30,0	296	141	2004
Чай с сахаром с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54- 2гн- 2020	2021
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,0	0,24	12,8	62,0	003	2012
Итого за прием пищи	450	25,6	10,34	51,5	408,9		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1663	72,46	62,02	197,89	1580,9		