

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания
в МКДОУ "Военногородской детский сад общеразвивающего вида" на 2024 год 1-3 лет

В МКДОУ «Боенногородской детскому саду общеразвивающего вида» на 2024 год									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептуры	
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.				
1 день Понедельник									
Завтрак									
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	11,17	202,3		165a	
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47,32		133	
	Вафли	20	0,58	0,67	15,5	70,84		152	
Итого:		350	9,33	11,55	38,64	320,46	22,89		
2-ой завтрак									
	Сок фруктовый.	100	0,5	0	9,1	38		34	
Итого:		100	0,5	0	9,1	38	2,71		
Обед									
	Икра свекольная	30	0,7	2,1	3,1	34,5		78	
	Суп с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42		88	
	Сложный гарнир	110	2,3	4,2	23,3	96,1		15	
	Тефтели мясные	50	7,58	5,69	3,88	101,24		111	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58		122	
	Хлеб ржаной.	40	2,4	0,4	17,74	75,6		148	
Итого:		560	15,7	14,43	80,58	463,44	33,10		
Полдник									
	Блинчики	50	3,74	2,1	28,68	148,36		447	
	Кефир с сахаром.	150	4,2	4,8	14,47	115,58		7	
Итого:		200	7,94	6,9	43,15	263,94	18,85		
Ужин									
	Запеканка творожная	150	20,49	13,56	14,88	165,3		79	
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37,05		354	
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102		400	
	Шоколад	20	1,08	7,06	9,44	96,1		153	
Итого:		400	27,76	27,56	36,34	400,45	22,25		
Итого за весь день:		1610	61,23	60,44	207,81	1486,29	99,81		

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептуры
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
Прием пищи	Наименование блюда							
2 день Вторник								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150	8,2	9,9	31,2	246,8		51
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,12	11,34	74,67		395
	Бутерброд с сыром.	40	3,3	5,28	12,92	118		3
Итого:		350	14	17,3	55,46	439,47	24,42	
2-ой завтрак								
	Фрукты свежие (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43		9
Итого:		100	0,9	0,2	8,1	43	2,39	
Обед								
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2		71
	Суп Харчо	180	3,93	4,9	16,84	120,88		101
	Картофельная запеканка с отв. мясом	160	14,02	13,73	9,48	249,23		16
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,39	52,03		128
	Хлеб ржаной.	40	2,4	0,4	17,74	75,6		148
Итого:		560	26,5	24,91	58,59	504,94	28,05	
Полдник								
	Гренка молочная	50	4,38	4,5	17,74	124		58
	Кефир с сахаром.	150	4,2	4,8	14,47	115,58		7
Итого:		200	8,58	9,3	32,21	239,58	13,31	
Ужин								
	Пудинг из творога с яблоками	170	20,46	18,09	22,11	333		240
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37,05		354
	Кисель	180	0	0	17,64	72		122
Итого:		400	21,16	20,13	42,68	442,05	24,56	
Итого за весь день:		1610	71,14	71,84	197,04	1669,04	92,72	

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептуры
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
Прием пищи								
3 день Среда								
Завтрак								
	Каша молочная "Дружба"	150	4,67	5,79	20,78	150,75		84
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93		397
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,54	14,61	136		1
		350	10,47	16,23	49,21	381,68	21,20	
Итого:								
2-ой завтрак		100	0,5	0	9,1	38		34
	Сок фруктовый.	100	0,5	0	9,1	38	2,11	
Итого:								
Обед		30	0,57	2,67	2,31	35,7		4
	Икра кабачковая	180	6,53	7,35	13,98	167,21		39
	Суп Снежок с мясом птицы	110	4,1	0,5	21,3	106,3		14
	Макаронные изделия отварные	50	4,5	5,7	1,85	123,6		252
	Гуляш	40	2,4	0,4	17,74	75,6		148
	Хлеб ржаной.	150	0,13	0,015	12,93	54,96		313
	Лимонный напиток	560	18,23	16,635	70,11	563,37	31,30	
Итого:								
Полдник								
	Пряники	50	2,9	2,3	37,5	183		41
	Кефир с сахаром.	150	4,2	4,8	14,47	115,58		7
		200	7,1	7,1	51,97	298,58	16,59	
Итого:								
Ужин		120	2,56	4,86	25,58	156,3		191
	Рис отварной с овощами	60	6,9	1	4,8	56,5		28
	Биточки рыбные	40	2,96	0,86	16,74	85,78		147
	Хлеб пшеничный.	180	10,8	2,75	11,7	44,35		132
	Чай с сахаром	400	23,22	9,47	58,82	342,93	19,05	
Итого :		1610	59,52	49,435	239,21	1624,56	90,25	
Итого за весь день:								

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептуры
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
Прием пищи								
4 день Четверг								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	150	7,4	9,31	29,6	226		111
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,12	11,34	74,67		395
		40	3,3	5,28	12,92	118		3
	Бутерброд с сыром	350	13,2	16,71	53,86	418,67	23,26	
Итого:								9
2-ой завтрак								
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	2,61	
		100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого:								
Обед								
	Салат из моркови	30	0,3	3	2,7	39,6		83
	Рассольник "Ленинградский"	180	1,11	3,58	13,99	73,1		82
		110	2,76	3,8	10,74	89,58		64
	Рагу из овощей	50	9	7,4	4,8	116,08		308
	Фрикадельки из птицы	150	0,78	0	20,22	80,58		122
	Компот из сухофруктов	40	2,4	0,4	17,74	75,6		148
	Хлеб ржаной.	560	16,35	18,18	70,19	474,54	26,36	
Итого:								
Полдник								
	Пирог открытый	50	0,3	0,16	2,76	13,75		459
	Кефир с сахаром.	150	4,2	4,8	14,47	115,58	7,19	7
		200	4,5	4,96	17,23	129,33		
Итого:								
Ужин								
	Запеканка картофельная с печенью	160	12,75	7,97	25,92	226,05		164
	Хлеб пшеничный.	40	2,96	0,86	16,74	85,78		147
	Чай с плодовым соком	200	0,46	0	18,88	74,42		79
		400	16,17	8,83	61,54	386,25	21,46	
Итого:								
Итого за весь день		1610	50,62	49,08	212,62	1455,79	80,88	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептуры
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
Прием пищи								
5 день Пятница								
Завтрак								
	Запеканка из творога с повидлом	150	20,1	13,4	33,5	340		224
	Какао на молоке	160	3,36	2,9	13,82	94,93		397
	Бутерброд с маслом.	40	2,44	7,54	14,61	136		1
Итого:		350	25,9	23,84	61,93	570,93	31,72	
2-ой завтрак								
	Сок фруктовый.	100	0,5	0	9,1	38		34
Итого:		100	0,5	0	9,1	38	2,11	
Обед								
	Свежий огурец	30	0,24	0,06	0,78	4,2		70
	Щи со сметаной	180	1,39	3,91	8,79	67,8		73
	Жаркое по домашнему	160	8,49	8,69	15,52	194,99		94
	Хлеб ржаной.	40	2,4	0,4	17,74	75,6		148
	Компот из свежих фруктов.	150	5,82	5,82	13,39	52,03		128
Итого:		560	18,34	18,88	56,22	394,62	21,92	
Полдник								
	Зефир	50	0,5	0	40,75	155		153
	Кефир с сахаром.	150	4,2	4,8	14,47	115,58		7
Итого:		200	4,7	4,8	55,22	270,58	15,03	
Ужин								
	Омлет натуральный с сыром	150	13,86	14,73	4,46	105,2		78
	Салат из зеленого горошка	30	0,4	2,8	2,8	38,8		34
	Хлеб пшеничный.	40	2,96	0,86	16,74	85,78		147
	Отвар шиповника	180	0,48	0,2	14,15	68,18		133
Итого:		400	17,7	18,59	38,15	297,96	16,55	
Итого за весь день:		1610	67,14	66,11	220,62	1572,09	87,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептуры
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
6 день Понедельник								
Завтрак								
	Макароны запеченные с сыром	150	7,1	7,01	29,63	210		207
	чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47,32		133
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94		151
		350	11,4	12,96	54,8	351,32	19,52	
Итого:								
2-ой завтрак								
	Сок фруктовый.	100	0,5	0	9,1	38		34
		100	0,5	0	9,1	38	2,11	
Итого:								
Обед								
	Салат из капусты с яблоком с р/м	30	0,5	1,55	2,85	27		5
	Суп гороховый	180	1,66	1,83	12,1	92,9		88
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,77	304		304
	Хлеб ржаной.	40	2,4	0,4	17,74	75,6		148
	Компот из сухофруктов.	150	0,78	0	20,22	80,58		122
		560	21,34	18,56	79,68	580,08	32,23	
Итого:								
Полдник								
	Булочка домашняя	50	0,61	0,61	15,4	67,98		02
	Кефир с сахаром.	150	4,2	4,8	14,47	115,58		7
		200	4,81	5,41	29,87	183,56	10,20	
Итого:								
Ужин								
	Запеканка из творога с морковью	150	15,1	15,4	35,7	305		365
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37,05		354
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102		400
	Шоколад	20	1,08	7,06	9,44	96,1		153
		400	21,29	22,34	47,72	444,05	24,67	
Итого:								
Итого за весь день:		1610	59,34	59,27	221,17	1597,01	88,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептуры
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
7 день Вторник								
Завтрак								
	Омлет натуральный	150	9,7	10,04	1,14	149		214
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,12	11,34	74,67		395
	Бутерброд с сыром .	40	3,3	5,28	12,92	118		3
		350	15,5	17,44	25,4	341,67	18,98	
Итого:								
2-ой завтрак								
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,5	0,5	21	96		9
		100	1,5	0,5	21	96	5,33	
Итого								
Обед								
	Салат из свежих огурцов и помидор	30	0,29	1,84	0,92	21,42		15
		180	1,46	1,6	7,9	52,5		6
	Борщ со сметаной	160	10	5,6	14,2	146,9		27
	Рыба запеченная с картошкой по-русски	150	5,82	5,82	13,39	52,03		128
	Компот из свежих фруктов	40	2,4	0,4	17,74	75,6		148
	Хлеб ржаной.	560	19,97	15,26	54,15	348,45	19,36	
Итого:								
Полдник								
	Оладьи	50	3,67	6,74	19,78	154,58		444
		150	4,2	4,8	14,47	115,58		7
	Кефир с сахаром.	200	7,87	11,54	34,25	270,16	15,01	
Итого:								
Ужин								
	Запеканка творожная с рисом	170	13,77	12,75	22,68	187,34		47
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37,05		354
	Кисель	180	0	0	19,6	80		122
		400	14,47	14,79	45,21	304,39	16,91	
Итого :			59,31	59,53	180,01	1360,67	75,59	
Итого за весь день:		1610						

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептуры
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
Прием пищи								
8 день Среда								
Завтрак								
	Каша молочная "Ассорти"	150	5,06	5,79	11,87	152,4		171
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93		397
	Бутерброд с маслом.	40	2,44	7,54	14,61	136		1
Итого:		350	10,86	16,23	40,3	383,33	21,30	
2-ой завтрак								
	Сок фруктовый.	100	0,5	0	9,1	38		34
Итого:		100	0,5	0	9,1	38	2,11	
Обед								
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7		4
	Свекольник со сметаной	180	2,8	2,65	7,64	65,83		99
	Макароны отварные с овощами	110	3,65	4,22	20,11	133,04		205
	Печень тушеная со сметаной	50	10,32	5,62	6,98	118		82
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58		122
	Хлеб ржаной.	40	2,4	0,4	17,74	75,6		148
Итого:		560	20,52	15,56	75	508,75	28,26	
Полдник								
	Гренки с повидлом	50	3,31	6,28	18,56	142,96		9,54
	Кефир с сахаром.	150	4,2	4,8	14,47	115,58		7
Итого:		200	7,51	11,08	33,03	258,54	14,36	
Ужин								
	Капуста тушеная	120	4,1	4	4,3	69,3		16
	Котлета мясная (курин.)	60	7,5	5,4	4,6	94,3		20
	Хлеб пшеничный.	40	2,96	0,86	16,74	85,78		147
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35		132
Итого:		400	25,36	13,01	37,34	293,73	16,32	
Итого за весь день:		1610	64,75	55,88	194,77	1482,35	82,35	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептуры
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
Прием пищи								
9 день Четверг								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная	150	3,23	4,8	32,1	157,7		177
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,12	11,34	74,67		395
	Бутерброд с сыром.	40	3,3	5,28	12,92	118		3
Итого:		350	9,03	12,2	56,36	350,37	19,47	130
2-ой завтрак								
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47		9
Итого:		100	0,4	0,4	9,8	47	2,61	
Обед								
	Свежий огурец	30	0,24	0,06	0,78	4,2		70
	Суп рыбный	180	6,88	6,72	15,47	133,8		95
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,3	10,19	198,37		65
	Птица тушеная в томатном соусе	50	6,89	8,85	2,4	94,43		179
	Лимонный напиток	150	0,13	0,015	12,93	54,96		313
	Хлеб ржаной.	40	2,4	0,4	17,74	75,6		148
Итого:		560	22,81	21,345	59,51	561,36	31,19	
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,7	38,6	175		40
	Кефир с сахаром.	150	4,2	4,8	14,47	115,58		7
Итого:		200	5,6	6,5	53,07	290,58	16,14	
Ужин								
	Винегрет овощной	140	1,38	6,18	8,4	94,8		45
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		10
	Хлеб пшеничный.	40	2,96	0,86	16,74	85,78		147
	Чай с плодово-ягодным соком	180	0,41	0	16,99	66,98		79
Итого:		400	9,85	11,64	42,43	310,56	17,25	
Итого за весь день:		1610	47,69	52,085	221,17	1559,87	86,66	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептуры
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
Прием пищи								
10 день Пятница								
Завтрак								
	Запеканка творожная с изюмом	120	12,51	9,77	18,05	205,63		117
	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2		354
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93		397
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,54	14,61	136		1
Итого:		350	18,73	21,43	48,24	458,76	25,49	
2-ой завтрак								
	Сок фруктовый.	100	0,5	0	9,1	38		34
Итого:		100	0,5	0	9,1	38	2,11	
Обед								
	Свежий помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,2		71
	Суп с фрикадельками	180	3,98	3,11	9,26	81		83
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	160	13,7	19,8	12,92	138,95		306
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,39	52,03		128
	Хлеб ржаной.	40	2,4	0,4	17,74	75,6		148
Итого:		560	26,23	29,19	54,45	354,78	19,71	
Полдник								
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139		39
	Кефир с сахаром.	150	4,2	4,8	14,47	115,58		7
Итого:		200	8	8,2	37,67	254,58	14,14	
Ужин								
	Суп молочный вермишелевый	180	14,64	24	12,36	183,6		36
	Хлеб пшеничный.	40	2,96	0,86	16,74	85,78		147
	Отвар шиповника	180	0,48	0,2	14,15	68,18		133
Итого:		400	18,08	25,06	43,25	337,56	18,75	
Итого за весь день:		1610	71,54	83,88	192,71	1443,68	80,20	
Среднее значение за период:		1610	61,84	61,36	213,92	1531,85	86,83	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности.			3,8	3,5	14			