

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания
в МКДОУ "Военногородской детский сад общеразвивающего вида" на 2024 год 3-7 лет

в МКДОУ "Военногородской детский сад общеразвивающего вида" на 2024 год "3-7 лет"									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая я ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептур ы	
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.				
1 день Понедельник									
Завтрак									
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,6	54,9	249,5		165a	
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58		133	
	Вафли	20	0,58	0,67	15,5	70,84		152	
Итого:		420	12,2	14,33	83,7	372,92	26,64		
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	50	1,2	3,6	5,2	57,5		78	
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8		88	
	Сложный гарнир	130	2,7	4,9	27,6	113,5		15	
	Тефтели	70	8,85	6,64	4,53	118,11		111	
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7		122	
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,17	94,5		148	
Итого:		680	18,84	17,91	97,47	564,11	40,29		
Полдник									
	Блинчики	50	3,74	2,1	28,68	148,36		447	
	Кефир с сахаром.	200	5,6	6,4	19,29	154,11		7	
Итого:		250	9,34	8,5	47,97	302,47	21,61		
Ужин									
	Запеканка творожная	180	24,59	16,27	17,86	326,39		79	
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37,05		354	
	Молоко кипяченное	200	6,1	5,44	10,1	113,34		400	
	Шоколад	20	1,08	7,06	9,44	108,8		153	
Итого:		450	32,47	30,81	40,33	585,58	32,53		
Итого за весь день:		1900	73,35	71,55	278,57	1863,08	123,78		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептур ы
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
2 день Вторник								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	200	8,2	9,9	31,2	246,8		51
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84		395
	Бутерброд с сыром.	40	5,95	8,44	8,8	136		96
Итого:		420	16,96	20,73	52,76	466,8	25,93	
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	50	0,55	0,1	1,9	12		71
	Суп Харчо	200	4,97	6,19	21,3	152,84		101
	Картофельная запеканка с отв. мясом	200	17,92	17,55	14,56	318,46		16
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44		128
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,17	94,5		148
Итого:		680	33,42	31,32	76	640,24	35,57	
Полдник								
	Гренка молочная	50	4,38	4,5	17,74	124		58
	Кефир с сахаром.	200	5,6	6,4	19,29	154,11		7
Итого:		250	9,98	10,9	37,03	278,11	15,45	
Ужин								
	Пудинг из творога с яблоками	200	24,07	21,28	26,01	391		240
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37,05		354
	Кисель	200	0	0	19,6	80		122
Итого:		450	24,77	23,32	48,54	508,05	28,23	
Итого за весь день:		1900	86,03	86,47	222,43	1936,2	107,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептур ы
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
3 день Среда								
Завтрак								
	Каша молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201		84
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79		397
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,54	14,61	136		1
		420	12,43	18,53	57,87	443,79	24,66	
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								
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5		4
	Суп Снежок с мясом птицы	200	5,3	7,2	18,2	202,3		39
	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	25,2	125,6		14
	Гуляш	70	6	7,6	2,47	164,8		252
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,17	94,5		148
	Лимонный напиток	180	0,16	0,018	15,51	65,97		313
		680	20,31	20,368	87,4	712,67	39,59	
Итого:								
Полдник								
	Пряники	50	2,9	2,3	37,5	183		41
	Кефир с сахаром.	200	5,6	6,4	19,29	154,11		7
		250	8,5	8,7	56,79	337,11	18,73	
Итого:								
Ужин								
	Рис отварной с овощами	130	3,02	5,75	30,23	184,72		191
	Биточки рыбные	70	9,7	1,5	6,7	79,1		28
	Хлеб пшеничный.	50	3,7	1,07	20,93	107,22		147
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		132
		450	28,42	11,38	70,86	420,32	23,35	
Итого :								
Итого за весь день:								
		1900	70,16	58,978	282,02	1951,89	108,44	

	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептур ы
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
Прием пищи	Наименование блюд							
4 день Четверг								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	200	7,4	9,31	2,88	226		111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84		395
	Бутерброд с сыром.	40	5,95	8,44	8,8	136		96
Итого:		420	16,16	20,14	24,44	446	24,78	
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								
	Салат из моркови	50	0,6	5,1	4,6	66		83
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,47	4	18,66	97,65		82
	Рагу овощное	130	3,26	4,5	12,7	105,87		64
	Фрикадельки из птицы	70	10,8	8,9	5,8	139,3		308
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7		122
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,17	94,5		148
Итого:		680	20,07	23	88,19	600,02	33,33	
Полдник								
	Пирог открытый	50	0,3	0,16	2,76	13,75		459
	Зефир с сахаром.	200	5,6	6,4	19,29	154,11		7
Итого:		250	5,9	6,56	22,05	167,86	9,33	
Ужин								
	Запеканка картофельная с печенью	200	15,85	9,9	32,2	280,85		164
	Хлеб пшеничный.	50	3,7	1,07	20,93	107,22		147
	Чай с плодовым соком	200	0,46	0	18,88	74,42		79
Итого:		450	20,01	10,97	72,01	462,49	25,69	
Итого за весь день		1900	62,54	61,07	216,49	1723,37	95,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептур ы
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
5 день Пятница								
Завтрак								
	Запеканка из творога с повидлом	200	29,01	19,7	50,11	504,69		224
	Какао на молоке	180	3,78	3,26	15,55	106,79		397
	Бутерброд с маслом.	40	2,44	7,54	14,61	136		1
Итого:		420	35,23	30,5	80,27	747,48	41,53	
2-ой завтрак								
	Сок фруктовый.	100	0,5	0	9,1	38		34
Итого:		100	0,5	0	9,1	38	2,11	
Обед								
	Огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7		70
	Щи со сметаной	200	1,74	4,89	13,59	84,75		73
	Жаркое по домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74		94
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,17	94,5		148
	Компот из свежих фруктов.	180	6,98	6,98	16,07	62,44		128
Итого:		680	22,74	23,33	72,53	492,43	27,36	
Полдник								
	Зефир	50	0,5	0	40,75	155		153
	Кефир с сахаром.	200	5,6	6,4	19,29	154,11		7
Итого:		250	6,1	6,4	60,04	309,11	17,17	
Ужин								
	Омлет натуральный с сыром	150	13,86	14,73	4,46	105,2		78
	Салат из зеленого горошка	50	1,35	3	3,08	46,3		34
	Хлеб пшеничный.	50	3,7	1,07	20,93	107,22		147
	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76		133
Итого:		450	19,45	19,02	44,19	334,48	18,58	
Итого за весь день:		1900	84,02	79,25	266,13	1921,5	106,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептур ы
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
6 день Понедельник								
Завтрак								
	Макаронны запеченные с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272		207
	чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58		133
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94		151
Итого:		420	13,88	14,94	65,74	418,58	23,25	
2-ой завтрак								
	Сок фруктовый.	100	0,5	0	9,1	38		34
Итого:		100	0,5	0	9,1	38	2,11	
Обед								
	Салат из капусты с яблоком с р/м	50	0,83	2,58	4,75	45		5
	Суп гороховый	200	2,21	2,44	16,1	185,8		88
	Плов с пылленком	200	20	18,5	33,5	380		304
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,17	94,5		148
	Компот из сухофруктов.	180	0,94	0	24,26	96,7		122
Итого:		680	26,98	24,02	100,78	802	44,56	
Полдник								
	Булочка домашняя	50	0,61	0,61	15,4	67,98		02
	Кефир с сахаром.	200	5,6	6,4	19,29	154,11		7
Итого:		250	6,21	7,01	34,69	222,09	12,34	
Ужин								
	Запеканка творожная с морковью	180	21,69	19,23	37	320		365
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37,05		354
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34		400
	Шоколад	20	1,08	7,06	9,44	108,8		153
Итого:		450	28,49	26,71	50,03	470,39	26,13	
Итого за весь день:		1900	76,06	72,68	260,34	1951,06	108,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептур ы
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
7 день Вторник								
Завтрак								
	Омлет натуральный	200	12,94	12,6	3,06	177,52		214
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84		395
	Бутерброд с сыром .	40	5,95	8,44	8,8	136		96
Итого:		420	21,7	23,43	24,62	397,52	22,08	
2-ой завтрак								
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,5	0,5	21	96		9
Итого		100	1,5	0,5	21	96	5,33	
Обед								
	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,48	3,06	1,53	35,7		15
	Борщ со сметаной	200	1,95	2,13	10,53	70		6
	Рыба запеченная с картошкой по русски	200	13,3	7,4	18,9	195,8		27
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44		128
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,17	94,5		148
Итого:		680	25,71	20,07	69,2	458,44	25,47	
Полдник								
	Оладьи	50	3,67	6,74	19,78	154,58		444
	Зефир с сахаром.	200	5,6	6,4	19,29	154,11		7
Итого:		250	9,27	13,14	39,07	308,69	17,15	
Ужин								
	Запеканка творожная с рисом	200	16,2	15	30,24	264,4		47
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37,05		354
	Кисель	200	0	0	19,6	80		122
Итого :		450	16,9	17,04	52,77	381,45	21,19	
Итого за весь день:		1900	75,08	74,18	206,66	1642,1	91,23	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептур ы
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
Прием пищи								
8 день Среда								
Завтрак								
	Каша молочная "Ассорти"	200	6,74	7,72	29,15	192,09		171
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79		397
	Бутерброд с маслом.	40	2,44	7,54	14,61	136		1
Итого:		420	12,96	18,52	59,31	434,88	24,16	
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	50	0,95	4,45	3,85	59,5		4
	Свекольник со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	87,78		99
	Макароны отварные с овощами	130	4,31	4,99	23,77	157,23		205
	Печень тушеная со сметаной	70	12,28	7,07	8,57	144,94		82
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7		122
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,17	94,5		148
Итого:		680	25,22	20,55	92,8	640,65	35,59	
Полдник								
	Гренки с повидлом	50	3,31	6,28	18,56	142,96		9,54
	Зефир с сахаром.	200	5,6	6,4	19,29	154,11		7
Итого:		250	8,91	12,68	37,85	297,07	16,50	
Ужин								
	Капуста тушеная	130	4,8	4,7	5,1	81,9		16
	Котлета мясная (курин.)	70	10,5	7,5	6,5	132		20
	Хлеб пшеничный.	50	3,7	1,07	20,93	107,22		147
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28		132
Итого:		450	31	16,33	45,53	370,4	20,58	
Итого за весь день:		1900	78,59	68,08	244,59	1781	98,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептур ы
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
9 день Четверг								
Завтрак								
	Каша молочная пшенная	200	4,65	6,48	38,2	203		177
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84		395
	Бутерброд с сыром.	40	5,95	8,44	8,8	136		96
Итого:		420	13,41	17,31	59,76	423	23,50	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	50	0,4	0,1	1,3	7		70
	Суп рыбный	200	8,6	8,41	22,52	167,25		95
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44		65
	Птица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106		179
	Лимонный напиток	180	0,16	0,018	15,51	65,97		313
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,17	94,5		148
Итого:		680	26,99	24,628	99,77	675,16	37,51	
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,7	38,6	175		40
	Кефир с сахаром.	200	5,6	6,4	19,29	154,11		7
Итого:		250	7	8,1	57,89	329,11	18,28	
Ужин								
	Винегрет овощной	160	2,48	11,1	15,1	170,6		45
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		10
	Хлеб пшеничный.	50	3,7	1,07	20,93	107,22		147
	Чай с плодовым соком	200	0,46	0	18,88	74,42		79
Итого:		450	11,74	16,77	55,21	415,24	23,07	
Итого за весь день:		1900	59,54	67,208	282,43	1889,51	104,97	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %	№ рецептур ы
			Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы гр.			
Прием пищи	Наименование блюда							
10 день Пятница								
Завтрак								
	Запеканка творожная с изюмом	150	15,78	13,07	25,37	275,9		117
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37,05		354
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79		397
	Бутерброд с маслом .	40	2,44	7,54	14,61	136		1
Итого:		420	22,7	25,91	58,46	555,74	30,87	
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	50	0,55	0,1	1,9	12		71
	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,64	5,19	15,44	139		83
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	16,55	26,4	17,23	312		306
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44		128
	Хлеб ржаной.	50	3	0,5	22,17	94,5		148
Итого:		680	33,72	39,17	72,81	619,94	34,44	
Полдник								
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139		39
	Кефир с сахаром.	200	5,6	6,4	19,29	154,11		7
Итого:		250	9,4	9,8	42,49	293,11	16,28	
Ужин								
	Суп молочный вермишелевый	200	7,5	9,31	28,8	226		36
	Хлеб пшеничный.	50	3,7	1,07	20,93	107,22		147
	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76		133
Итого:		450	11,74	10,6	65,45	408,98	22,72	
Итого за весь день:		1900	78,06	85,48	248,31	1915,77	106,43	
Среднее значение за период:		1900	74,34	72,49	250,80	1857,55	105,22	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности.			3,8	3,5	14			