

ЦИКЛИЧНОЕ 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

Утверждено:
 Приказом заведующей "Золушка"
МАДОУ "Золушка" Сидорова Е. В. Бааль
 № 230 от "29" августа 2023г.



Понедельник

День 1	Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У			
Завтрак		Каша ячневая молочная	180	7,23	4,75	26,92	179	0,28	168
		Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,2	395
		Бутерброд с маслом	35	1,83	5,66	10,97	102	0	1
			395	11,91	12,82	52,25	372	1,48	
							21		
Обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,70	6,1	5,100	94	11,09	67
		Тертелги из мяса	70	9,99	9,06	8,45	161	0,19	286
		Соус томатный с овощами	40	0,46	1,68	3,21	30,0	0,95	348
		Каша рассыпчатая гречневая	130	7,41	6,8	32,1	210	0	313
		Компот из с/мороженых ягод	180	0,15	0,06	21,07	88	4,50	375
		Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114	0,05	3
			650	26,33	24,27	93,62	697	16,78	38
Полдник		Кисель с витаминами "Вигошка "	180	0	0	24	95	20,1	504
		Мармелад	35	0,3	0	24,45	93	0	391
			215	0,3	0	48,45	188	20,1	10
Уплотненный полдник		Рагу овощное	130	2,59	3,2	20,07	114	47,61	124
		Крендель сахарный	60	4,24	7,88	33,44	222	0,00	460
		Сок фруктовый	180	0,7	0,54	19,8	84	4,5	399
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	1,26	147
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	393
			510	10,97	12,26	104,03	558	63,37	31
Итого за 1 День:				49,51	49,35	298,35	1 815	101,73	

День 2		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккакл	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,17	6,09	27,46	179	2,34	167	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	99	1,43	397	
	Бутерброд с джемом	50	2,28	3,57	26,25	146	0,4	2	
		410	11,12	12,85	69,53	424	4,17	24	
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	47	4,75	33	
	Суп картофельный с горохом	180	5,01	3,22	25,35	144	3,45	81	
	Кнегли из кур	70	15,32	14,37	4,1	179	0	312	
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	18,16	321	
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97	1,83	372	
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114	0,05	3	
		660	27,88	26,17	101,63	719	28,24	38	
Полдник	Ряженка	180	5,74	4,95	8,31	101	0,59	401	
	Печенье	30	2,26	3,54	22,48	124	27	391	
		210	8,00	8,49	30,79	225	27,59	13	
Уплотненный полдник	Суфле из творога	150	20,55	14,44	28,65	320	1,01	135	
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	260	
	Чайс лимонном	180	0,09	0,01	14,30	56	1,42	371	
	Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	83	52,50		
		460	21,42	19,12	63,59	507	55,05	28	
Итого за 2 день:			68,42	66,63	265,54	1875	115,05		

Вторник

День 3

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	5,73	6,57	24,51	174	2,50	55
	Чай с молоком	180	2,68	2,91	13,31	98	1,22	394
	Бутерброд с сыром	50	6,45	7,27	17,77	162	0,1	3
		410	14,86	16,75	55,59	434	3,82	
						24		
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,35	3,22	7,98	67	8,92	4
	Котлеты рубленые из говядины	70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282
	Капуста тушеная	130	3,74	6,24	12,22	122	76,3	132
	Компот из сухофруктов и свежих яблок	180	0,42	0,14	27,24	112	1,6	155
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114	0,05	3
		610	24,33	36,5	78,43	634	87,69	
						35		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Пряник молочный	40	2,60	2,03	29,6	146	0	608
		220	8,08	6,91	38,67	248	2,46	
						14		
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	70	16,97	6,89	3,49	123	0,54	249
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	4,51	5,85	25,39	174	12,45	103
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73	90,00	398
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,00	147
	Ряблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	393
		520	25,53	13,63	76,68	508	112,99	
						28		
Итого за 3 дней			72,80	73,79	249,37	1824	206,96	

День 4		Четверг									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.			
			Б	Ж	У						
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	7,03	6,85	29,78	201	2,34	157			
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	99	1,43	397			
	Бутерброд с маслом	35	1,83	5,66	10,97	102	0	1			
		395	12,53	15,7	56,57	402	3,77	22			
Обед	Салат из моркови	50	0,46	3,05	4,69	50	2,32	2			
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,26	3,06	1,17	72	0,45	76			
	Гуляш из говядины	70	11,15	10,63	3,21	153	0,8	277			
	Макароны отварные с маслом	130	5,62	4,31	27,18	165	0	205			
	Сок фруктовый	180	0,7	0,54	19,8	84	4,5	399			
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114	0,05	3			
		610	22,81	22,16	79,74	638	8,12	35			
Полдник	Чай с молоком	180	3,50	3,07	14,93	101	1,57	394			
	Шанежка наливная	60	4,08	3,72	27,76	161	0	460			
		240	7,58	6,79	42,69	262	1,57	15			
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	26,53	18,13	26,95	377	0,36	130			
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	264			
	Чай сладкий	180	0	0	14	52	0	371			
	Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	83	52,5				
		460	28,10	22,8	61,59	560	52,98	31			
Итого за 4 день			71,02	67,45	240,59	1862	66,44				

День 5		Пятидневка						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Вые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Вит. С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,10	6,99	36,87	215	0,20	159
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,2	395
	Бутерброд с сыром	50	6,45	7,27	17,77	162	0,1	3
		410	14,4	16,67	69	468	1,5	26
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,15	7	2,5	309
	Суп картофельный с круглой	180	1,18	1,64	8,74	87	10,17	80
	Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95	241	8,15	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114	0,05	3
		660	30,67	9,07	81,3	562	21,27	31
Полдник	Напиток витаминизированный "Витошка"	180	0,00	0	19,00	80	20,00	507
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166	36	391
		220	3,00	4,72	48,96	246	56,00	14
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	130	3,74	6,24	12,22	122	76,3	132
	Пирожок печеный с мясом и рисом	60	7,9	7,32	23,27	190	0,25	455
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	56	1,42	260
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,00	147
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	369
		510	16,27	14,31	91,71	557	87,97	31
Итого за 5 дней:			64,34	44,77	290,97	1833	166,74	

День 6		Понедельник						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,76	10,42	16,26	225	0,90	70
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	99	1,43	397
	Бутерброд с маслом	35	1,83	5,66	10,97	102	0	1
		395	12,26	19,27	43,05	426	2,3	24
Обед	Суп с фасолью	180	3,01	4,02	10,47	89	1,87	67
	Шницель рубленый из говядины	70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,93	3,59	25,05	166	0	313
	Соус томатный	40	0,46	1,68	3,21	30	0,95	348
	Компот из смороженых ягод	180	0,15	0,06	21,07	88	4,50	375
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114	0,05	3
		650	26,37	36,25	90,79	706	8,19	39
Полдник	Напиток сокодержажий с витаминами	180	0	0	23,2	92	16,5	1
	Печенье	30	2,26	3,54	22,58	124	27	391
		210	2,26	3,54	45,78	216	43,5	12
Уплотненный полдник	Оладьи	150	10,56	16,9	57,1	282	0,3	449
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,8	96	0,3	5
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	14,30	56	4,00	260
	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	44	10,00	393
	460	13,21	19,86	98	478	14,60	27	
Итого за 6 дней:			54,10	78,92	277,62	1826	68,62	

День 7

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,82	8,31	38,15	240	0,28	161
	Чай с молоком	180	3,5	3,07	14,93	101	1,57	394
	Бутерброд с джемом	50	2,28	3,57	26,25	146	0,4	2
		410	13,60	14,95	79,33	487	2,25	27
Обед	Салат из кукурузы	50	1,14	3,9	4,02	50	4,65	223
	Суп картофельный с рыбой	180	5,74	2,68	7,98	79	3,32	73
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	20,76	15,05	15,89	362	5,31	274
	Компот из сухофруктов и свежих яблок	180	0,42	0,14	27,24	112	1,6	155
	Хлеб северный с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114	0,05	3
		660	31,68	22,34	78,82	717	14,93	37
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,74	4,95	8,31	101	0,59	401
	Пряник	40	2,4	2,6	31,2	146	0	608
		220	8,14	7,55	39,51	247	0,59	14
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с морковью	150	15,76	13,36	25,81	280	2,03	128
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48	0,12	
	Чай сладкий	180	0,00	0	14	52	0	264
	Апельсины	100	0,79	0,17	19,56	83	52,5	371
		460	17,33	18,03	60,45	463	54,65	26
Итого за 7 день:			70,75	62,87	258,11	1914	72,42	

День 8		Среда									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.			
			Б	Ж	У						
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,72	11,94	26,85	200	0,87	162			
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,2	395			
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	162	0,07	3			
		410	15,30	21,23	55,77	453	2,14	25			
Обед	Борщ с капустой и сметаной	180	1,25	3,85	7,87	72	6,19	57			
	Биточки рубленые из индейки	70	13,96	9,04	12,6	188	0	305			
	Пюре гороховое	130	14,5	1,3	33,8	205	0,00	211			
	Компот из свежих яблок с лимонном	180	0,25	0,21	25,35	104	2,7	400			
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114	0,05	3			
		610	33,58	14,97	103,31	683	8,94	37			
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400			
	Коржик молочный	40	2,60	4,8	26,2	147	0	598			
		220	8,08	9,68	35,27	249	2,46	14			
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские	80	13,01	7,03	9,04	136	3,01	256			
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	18,16	321			
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73	90,00	398			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,00	5			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00	393			
		530	20,12	12,72	77,27	485	121,17	26			
Итого за 8день:			77,08	58,6	271,62	1870	134,71				

День 9

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	180	5,53	6,29	26,7	179	2,34	155
	Какао с молоком и витамином С "Витолшка"	180	3,50	2,8	22,6	134	51,3	503
	Бутерброд с маслом	35	1,83	5,66	10,97	102	0	1
		395	10,86	14,75	60,27	415	53,64	23
Обед	Салат из соленых огурцов	50	0,42	2,55	1,3	30	3,89	19
	Суп-лапша домашняя	180	1,32	3,03	7,14	62	0,3	86
	Плов из птицы	200	26,62	20,31	31,23	414	1,01	304
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114	0,05	3
		660	32,42	26,48	91,13	733	5,65	40
Полдник	Чай сладкий	180	0	0	14	52	0	264
	Горячий бутерброд	40	4,57	8,28	12,56	143	0,07	500
		220	4,57	8,28	26,56	195	0,07	11
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	9,30	16,8	1,89	196	0,18	215
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60	2,8	5
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	14,3	56	4	260
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,00	5
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	369
		490	14,88	22	61,96	501	16,98	28
Итого за 9 день:			62,73	71,51	239,92	1844	76,34	

День 10

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,10	6,99	36,87	215	2,30	159
	Чай с молоком	180	3,50	3,07	14,93	101	1,57	394
	Бутерброд с джемом	50	2,28	3,57	26,25	146	0,07	3
		410	10,88	13,63	78,05	462	3,94	26
Обед	Салат витаминный	50	0,57	4,55	5,31	58	2,85	1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,97	3,1	9,25	81	6,72	83
	Суфле из печени	70	11,85	5,61	6,4	127	10,62	18
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	18,16	321
	Сок фруктовый	180	0,7	0,54	19,8	84	4,5	399
	Хлеб "Северный" с ламинарией	50	3,62	0,57	23,69	114	2,55	3
		660	23,77	19,17	84,88	602	45,4	33
Полдник	Молоко витаминизированное	200	6,40	6	9,4	120	17	2
	Мармелад	35	0,03	0	24,42	93	0	391
		235	6,43	6	33,82	213	17	12
Уплотненный полдник	Свекла тушеная в соусе	130	3,5	10,99	15,79	135	1,99	134
	Булочка российская	60	3,85	4,56	32,45	186	0,01	432
	Чай сладкий	180	0	0	14	52	0,00	264
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,00	5
	Апельсины	100	0,79	0,17	19,56	83	52,5	371
		510	11,18	15,96	102,72	550	54,5	31
Итого за 10дeнь:			52,26	54,76	299,47	1827	120,84	
Итого за весь период:			643,01	628,65	2691,56	18489,60	1129,85	
Среднее значение за период:			64,30	62,87	269,16	1848,96	112,99	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			3,5	3,6	13,4			