



Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад №3»
И.Б. Чубарова

**Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей от 3 до 7 лет
с 11-часовым пребыванием в МБДОУ «Детский сад №3»
в соответствии с физиологическими нормами**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5,15	3,65	23,18	146,25	-	313
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,65	1,79	18,83	102	0,34	396
2-ой завтрак	сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	399
Обед	Зеленый горошек	60	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	12
	Свекольник с мясом и сметаной	200	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	34
	Плов с мясом	160	21,47	19,69	35,69	406	1,01	308
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Макароны с сыром	80	11,17	10,28	22,71	218	0,14	206
	чай	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
ИТОГО за 1 день			55,91	53,72	217,47	1571,8	31,7	
День 2								
	Каша «Дружба» молочная	200	7,9	12,72	32,92	278,95	-	Рец.бл юд для дет. Учрежд ений
	Какао с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
	Бутерброд с сыром	40/15	6,48	5,59	20,56	158,8	0,11	609
2-ой завтрак	сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	399
	Салат из помидоров	60	0,56	3,09	2,36	39,55	10,21	14
	Щи с мясом и сметаной	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	67
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,16	321
	Гуляш из мяса	70	8,99	7,23	2,31	110,25	0,35	277
	Компот из яблок	200	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
полдник	винегрет	130	0,68	3,09	4,22	47,4		46

							5,12	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с лимоном	200	5,48	4,88	9,07	102		
							2,46	393
Итого за 2 день			43,44	56,27	196,95	1470,84	67,52	
День 3								
Завтрак	Омлет натуральный	85	5,73	11,04	1,10	127	0,10	215
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
2-ой завтрак	Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	399
обед	Салат из свежих огурцов	60	3,88	3,04	1,18	33,65	7,75	13
	Суп гороховый с мясом кур.	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81
	Капуста тушеная с мясом кур	150	3,13	5,56	14,38	120	2,49	132
	Компот из изюма	200	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
полдник	Каша пшеничная молочная	150	5,67	5,28	37,44	220	-	168
	кисель	200	0,02	-	21,76	87,14	6,3	384
Итого за 3 день			37,35	44,54	176,23	1243,15	31,38	
День 4								
завтрак	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	35,46	197	-	168
	Какао с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
	Бутерброд с сыром	40/15	6,48	5,59	20,56	158,8	0,11	609*7
2-ой завтрак	Сок	100	6,9	7,84	18,18	76	3,60	399
Обед	Салат из свеклы с маслом	60	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	Рассольник с мясом и сметаной	200	2,79	3,28	51,22	92	6,87	74
	Рыбное суфле	80	12,81	6,41	3,29	122	0,26	268
	Рис отварной	140	2,19	3,22	22	125,82	-	315
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
полдник	Напиток кисломолочный	200	5,22	7,50	7,20	90	1,26	401

	Булочка домашняя	65	4,6	3,67	43,67	231,66	10,2	469
Итого за 4 день			52,03	45,42	273,16	1469,07	40,99	
День 5								
завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	3,33	5,5	11,32	108,22	-	Рец.бл юд дет. Учр.
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
2-ой завтрак	Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	399
Обед	Салат из конс. горошка	60	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	12
	Суп с клецками, кур. Мясом , сметаной	200	1,64	2,48	10,06	69,2	4,6	85
	Гречка отварная	130	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
	Котлета куриная	70	10,11	14,27	8,51	203	0,32	307
	Компот из изюма	200	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
полдник	Яйцо вареное	40	5,73	11,04	1,10	127	0,10	4
	кисель	200	0,02	-	21,76	87,14	6,3	384*
Итого за 5 день			43,88	50,23	188,9	1388,11	32,06	
День 6								
завтрак	Запеканка творожная с подливой	100	8,77	6,03	8,58	124	0,12	237
	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2,65	1,79	18,83	102	0,34	396
	Бутерброд с повидлом	40/20	2,45	7,55	14,62	136	-	Рец.бл юд дет. Учр.
2-ой завтрак	Сок	100	6,9	7,84	18,18	76	3,60	399
обед	Салат из конс. кукурузы	60	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	Суп полевой с мясом	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	80
	Гуляш из мяса	70	8,99	7,23	2,31	110,25	0,35	277
	Макароны отварные	130	3,84	0,54	27,6	103,4	-	204
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	04	376

	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
полдник	Чай с лимоном	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,15	3,65	23,18	146,25	-	313
Итого за 6 день			49,86	45,78	195,47	1273,06	28,62	
День 7								
завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	7,9	12,72	32,92	278,95	-	Рец. Блюдо для дет. Учр.
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Бутерброд с сыром	40/15	6,48	5,59	20,56	158,8	0,11	609*7
2-ой завтрак	Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	399
Обед	Свежий помидор	60	0,56	3,09	2,36	39,55	10,21	14
	Борщ с мясом и сметаной	200	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	34
	Жаркое домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
	Компот из яблок	200	0,02	-	21,76	87,84	6,3	384*
	хлеб	40	2,34	0,54	19,9	96	-	1
полдник	Булочка с повидлом	65	4,6	3,67	43,67	231,66	10,2	469
	кисель	200	0,02	-	21,76	87,14	6,3	384*
Итого за 7 день			52,84	36,23	237,67	1409,55	66,77	
День 8								
завтрак	Омлет натуральный	85	5,73	11,04	1,10	127	0,10	215
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
2-ой завтрак	сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	399
обед	Салат из свежих огурцов	60	3,88	3,04	1,18	33,65	7,75	13
	Суп гороховый с мясом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	81
	Ленивые голубцы с соусом	130/70	11,85	7,54	7,89	147	0,04	307
	Компот из сухофруктов	200	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
полдник	Каша пшенная молочная	180	5,67	5,28	37,44	220	-	168

	Напиток кисломолочный	200	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
Итого за 8 день			46,07	46,52	169,74	1270,15	28,93	
День 9								
завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	3,33	5,5	11,32	108,22	-	Рец. Блюд для дет. Учр.
	Бутерброд с сыром	40/15	6,48	5,59	20,56	158,8	0,11	609*7
	Какао с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
2-ой завтрак	Сок	100	6,9	7,84	77,7	76	3,6	399
обед	Салат из свеклы	60	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	Щи с мясом и сметаной	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	67
	Котлета рыбная	70	0,67	0,32	0,46	93	0,008	263
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,16	321
полдник	Компот из свежих фруктов	200	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
	молоко	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Макароны с сахаром	130	0,37	0,29	1,81	111,4	-	205
Итого за 9 день			34,19	39,45	221,48	1138,72	55,42	
День 10								
завтрак	Каша пшенная	200	7,9	12,72	32,92	278,95	-	Рец. бл юд для дет. Учр.
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	120	394
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
2-ой завтрак	сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	399
обед	Салат из конс. горошка	60	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	12
	Суп вермишелевый с мясом	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	82
	Бефстроганов из печени	70	15,51	12,4	3,29	187	0,01	278
	Рис отварной	130	2,19	3,22	22	125,82	-	315
	Компот из кураги	200	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96	-	1
полдник	Каша манная	150	4,52	4,07	35,46	197	-	168

	МОЛОЧНАЯ							
	кисель	200	0,02	-	21,76	87,14	6,3	384*
Итого за 10 день			48,08	53,14	220,43	1554,92	27,68	
Итого за весь период			463,65	471,3	2097,5	13789,36	411,07	