СОГЛАСОВАНО
на совете по питанию
"28" __сентября__ 2023 г.

Протокол № __4____

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с № 9

_____
С.А. Усманова
приказ № _63_
от _29.09.2023_

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (ХОЛОДНЫЙ) ПЕРИОД)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.8	8.8	17.0	166.9	416	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	2.3	5.7	14.6	118.9	1	2012
ЧАЙ	180	0.1	0.0	5.0	20.3	393	2012
Итого за прием пищи:	**416**	**7.1**	**14.5**	**36.6**	**306.1**		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0.4	0.4	10.5	50.1	154	2012
Итого за прием пищи:	**125**	**0.4**	**0.4**	**10.5**	**50.1**		
Обед							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4.9	4.9	8.8	98.7	83	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9.9	11.2	4.8	160.5	278	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3.2	3.6	20.5	127.4	206	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.1	1.5	2.5	28.0	32	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	0.0	11.2	45.1	379	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	204	2012
Итого за прием пищи:	**748**	**23.9**	**21.7**	**78.5**	**606.2**		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23.7	19.0	39.3	437.2	237	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1.5	0.0	17.8	81.6	399	2012
Итого за прием пищи:	**387**	**25.1**	**19.0**	**57.0**	**518.9**		
Всего за день:		**56.6**	**55.6**	**182.6**	**1,481.3**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10.4	17.8	29.1	320.0	14
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/30	2.4	0.9	33.8	152.7	3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	9.9	70.4	394
Итого за прием пищи:	**440**	**15.4**	**20.8**	**72.8**	**543.0**	
II Завтрак						
КЕФИР	150	4.2	3.6	5.8	77.1	401
ПЕЧЕНЬЕ	26	1.9	2.4	18.4	39.8	5
Итого за прием пищи:	**176**	**6.1**	**6.0**	**24.3**	**117.0**	
Обед						
СУП С КРУПОЙ	200	6.0	6.1	18.5	157.8	80
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	13.4	13.0	11.6	217.1	286
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1.7	3.0	9.2	71.5	54
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	187	0.2	0.2	12.6	54.6	405
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1.2	0.1	7.8	36.8	312
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	204
Итого за прием пищи:	**590**	**24.9**	**22.7**	**75.3**	**613.2**	
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.9	5.6	20.2	151.5	414
ЧАЙ	180	0.1	0.0	5.0	20.3	393
Итого за прием пищи:	**380**	**5.0**	**5.6**	**25.2**	**171.8**	
Всего за день:		**51.4**	**55.2**	**197.6**	**1,445.0**	

Сборник рецептур
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.2	6.4	28.0	195.7	93	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	5.6	23.6	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	312	2012
Итого за прием пищи:	**410**	**8.5**	**6.6**	**48.3**	**288.2**		
II Завтрак							
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.7	10.8	81.1	397	2012
ПРЯНИКИ	26	1.5	1.2	18.9	92.3	174	2012
Итого за прием пищи:	**206**	**4.7**	**3.9**	**29.8**	**173.4**		
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4.7	4.0	12.1	103.3	86	2012
ГОЛУБЦЫ ПО ВЕНГЕРСКИ	200	14.1	15.0	18.4	266.9	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	9.9	43.4	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1.2	0.2	7.6	36.7	204	2012
Итого за прием пищи:	**628**	**22.4**	**19.5**	**62.7**	**519.3**		
Полдник							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.2	6.2	16.8	137.7	137	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.3	0.0	7.4	30.7	7	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	204	2012
Итого за прием пищи:	**400**	**4.8**	**6.4**	**32.7**	**209.1**		
Всего за день:		**40.4**	**36.4**	**173.4**	**1,190.0**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.1	8.1	18.3	166.7	185
ЧАЙ	180	0.1	0.0	5.0	20.3	393
БАТОН	30	2.2	0.9	14.6	75.4	214
Итого за прием пищи:	**410**	**7.4**	**8.9**	**37.9**	**262.4**	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0.4	0.4	10.5	50.1	154
Итого за прием пищи:	**125**	**0.4**	**0.4**	**10.5**	**50.1**	
Обед						
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ	200	3.8	4.8	13.1	117.1	78
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	15.4	17.6	19.7	299.2	276
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1.1	3.0	2.3	41.8	2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	11.5	84.4	395
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	204
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	2.2	0.2	14.6	68.9	312
Итого за прием пищи:	**735**	**28.4**	**28.6**	**77.0**	**687.0**	
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	7.6	5.6	44.9	260.3	467
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.1	2.5	10.6	78.5	397
Итого за прием пищи:	**260**	**10.7**	**8.2**	**55.5**	**338.7**	
Всего за день:		**46.9**	**46.1**	**180.8**	**1,338.2**	

Сборник рецептур
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	4.6	6.3	23.1	168.0	94
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	2.3	5.7	14.6	118.9	1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	5.6	23.6	392
Итого за прием пищи:	**416**	**7.0**	**12.0**	**43.3**	**310.6**	
II Завтрак						
КЕФИР	150	4.2	3.6	5.8	77.1	401
ВАФЛИ	26	0.7	0.8	19.5	89.3	8
Итого за прием пищи:	**176**	**4.9**	**4.5**	**25.3**	**166.4**	
Обед						
СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	200	4.1	5.2	7.7	94.4	82
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13.2	8.1	5.5	147.8	268
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	3.1	19.8	119.1	321
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	4.5	49.5	117
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	12.6	54.6	405
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	204
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	312
Итого за прием пищи:	**718**	**26.2**	**20.1**	**80.9**	**611.8**	
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	23.9	16.6	47.8	440.4	129
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1.5	0.0	17.8	81.6	399
Итого за прием пищи:	**367**	**25.4**	**16.6**	**65.6**	**522.0**	
Всего за день:		**63.5**	**53.2**	**215.1**	**1,610.8**	

Сборник рецептур
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012
2012

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ	200	4.8	6.1	20.3	155.7	416	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/30	2.4	0.9	33.8	152.7	3	2012
ЧАЙ	180	0.1	0.0	5.0	20.3	393	2012
Итого за прием пищи:	**440**	**7.2**	**7.0**	**59.1**	**328.7**		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	8.6	41.4	154	2012
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**8.6**	**41.4**		
Обед							
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	5.5	4.4	18.8	136.7	85	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12.4	17.9	18.0	282.8	291	2012
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.1	3.6	3.6	50.8	5	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	187	0.5	0.0	28.1	123.3	6	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	204	2012
Итого за прием пищи:	**714**	**24.3**	**26.3**	**99.3**	**740.1**		
Полдник							
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	23.4	10.8	21.8	300.4	292	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2.2	3.5	15.4	101.6	182	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1.5	0.0	17.8	81.6	399	2012
Итого за прием пищи:	**397**	**27.0**	**14.3**	**55.0**	**483.6**		
Всего за день:		**58.8**	**47.9**	**222.0**	**1,593.8**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	4.6	6.3	23.1	168.0	94	2012
ЧАЙ	200	0.1	0.0	5.6	22.6	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	204	2012
Итого за прием пищи:	**420**	**6.0**	**6.5**	**36.9**	**230.2**		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4.2	3.6	5.8	77.1	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	26	1.9	2.4	18.4	39.8	242	2012
Итого за прием пищи:	**176**	**6.1**	**6.0**	**24.3**	**117.0**		
Обед							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ	200	3.7	4.7	12.7	113.7	78	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	21.0	9.2	9.9	227.7	131	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	3.1	19.8	119.1	321	2012
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	1.0	2.7	5.4	50.3	55	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	12.6	54.5	405	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1.2	0.2	7.6	36.7	204	2012
Итого за прием пищи:	**728**	**34.6**	**20.4**	**98.1**	**744.1**		
Полдник							
ОЛАДЬИ	125	8.6	8.9	58.3	348.2	449	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.1	2.5	10.6	78.5	397	2012
Итого за прием пищи:	**305**	**11.7**	**11.5**	**68.9**	**426.6**		
Всего за день:		**58.3**	**44.4**	**228.2**	**1,517.9**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.0	6.1	22.4	165.3	418	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	2.3	5.7	14.6	118.9	1	2012
ЧАЙ	180	0.1	0.0	5.0	20.3	393	2012
Итого за прием пищи:	**416**	**7.4**	**11.8**	**42.0**	**304.5**		
II Завтрак							
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	1.9	6.9	10.0	109.6	4	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0.3	0.3	7.4	35.7	154	2012
Итого за прием пищи:	**100**	**2.2**	**7.2**	**17.4**	**145.3**		
Обед							
СУП РЫБНЫЙ	200	10.0	2.8	7.7	96.2	81	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15.0	20.9	33.3	382.4	304	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.3	3.0	7.0	61.2	117	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	187	0.5	0.0	28.1	123.3	6	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	312	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1.1	0.1	7.2	34.7	204	2012
Итого за прием пищи:	**694**	**30.2**	**27.1**	**98.4**	**768.8**		
Полдник							
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.2	4.7	0.3	64.3	213	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	3.1	19.8	119.1	321	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.1	9.7	68.1	394	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	214	2012
Итого за прием пищи:	**380**	**13.0**	**10.7**	**44.9**	**329.2**		
Всего за день:		**52.8**	**56.8**	**202.7**	**1,547.9**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	200	4.7	6.2	22.3	164.4	180	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/17/4	6.0	8.8	14.6	163.3	79	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.1	0.0	11.2	45.1	379	2012
Итого за прием пищи:	**431**	**10.8**	**15.0**	**48.1**	**372.8**		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0.4	0.4	10.8	51.7	154	2012
Итого за прием пищи:	**125**	**0.4**	**0.4**	**10.8**	**51.7**		
Обед							
БОРЩ С МЯСОМ	200	4.0	7.2	12.3	138.1	62	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	14.8	2.1	8.4	111.8	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	3.1	19.8	119.1	321	2012
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1.1	3.0	2.3	41.8	2	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	15.5	65.9	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	204	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1.2	0.1	7.8	36.8	312	2012
Итого за прием пищи:	**704**	**26.7**	**16.0**	**82.2**	**590.9**		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.5	5.8	23.5	168.9	414	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1.5	0.0	17.8	81.6	399	2012
Итого за прием пищи:	**387**	**6.9**	**5.8**	**41.3**	**250.5**		
Всего за день:		**44.9**	**37.3**	**182.4**	**1,266.0**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	17.3	19.9	3.4	262.3	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.0	4.3	67.1	208	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	13.1	56.6	405	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	204	2012
Итого за прием пищи:	**410**	**19.9**	**25.3**	**29.3**	**426.7**		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4.2	3.6	5.8	77.1	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	26	1.9	2.4	18.4	39.8	242	2012
Итого за прием пищи:	**176**	**6.1**	**6.0**	**24.3**	**117.0**		
Обед							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4.9	4.9	8.8	98.9	83	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	13.6	17.7	12.0	264.4	336	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	11.5	84.4	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	302	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	204	2012
Итого за прием пищи:	**648**	**26.6**	**25.8**	**63.0**	**594.1**		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	130/30	23.9	19.4	38.3	433.7	235	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.7	10.8	81.1	397	2012
Итого за прием пищи:	**340**	**27.1**	**22.1**	**49.2**	**514.8**		
Всего за день:		**79.7**	**79.2**	**165.8**	**1,652.6**		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 9 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН, Усманова Светлана Абубакаровна, Заведующий

19.11.23 22:55 (MSK) Сертификат FFA57D8B9ECDD913E905FCCD236F3D55