

СОГЛАСОВАНО
на совете по питанию
"30" __июня__ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с № 9

Протокол № 3
ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ 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	145	3,8	7,1	11,8	127,0	185	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1,5	5,4	9,8	93,8	1	2012
ЧАЙ	180	0,1	0,0	3,9	16,1	393	2012
Итого за прием пищи:	350	5,4	12,5	25,5	236,9		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	154	2012
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Обед							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,7	7,0	8,3	123,2	83	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,9	8,3	2,4	115,8	278	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	2,4	3,1	15,1	97,5	206	2012
САЛАТ ИЗ ТОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,2	1,2	2,8	26,5	32	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	5,5	22,0	379	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	204	2012
Итого за прием пищи:	585	22,1	19,9	58,9	503,7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18,9	16,9	39,8	395,8	237	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,5	0,0	17,8	81,8	399	2012
Итого за прием пищи:	337	20,4	16,9	57,6	477,6		
Всего за день:		48,2	49,7	151,5	1 263,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6,7	12,4	19,5	217,5	14	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	20/20	1,6	0,6	22,5	101,8	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,7	2,3	8,6	67,0	394	2012
Итого за прием пищи:	350	10,9	15,3	50,7	386,2		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	130	3,7	3,2	5,3	68,1	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	14	1,0	1,3	9,9	21,5	242	2012
Итого за прием пищи:	144	4,7	4,4	15,2	89,6		
Обед							
СУП С КРУПОЙ	150	7,0	7,4	18,5	174,1	80	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	11,7	11,1	9,0	182,2	286	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	70	0,9	4,2	3,6	57,5		2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	9,3	40,0	405	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,5	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	205	2012
Итого за прием пищи:	475	22,9	23,2	60,3	549,5		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	140	3,6	4,1	12,4	102,3	414	2012
ЧАЙ	150	0,1	0,0	3,6	14,5	393	2012
Итого за прием пищи:	290	3,7	4,1	16,0	116,8		
Всего за день:		42,2	47,0	142,2	1 142,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,8	7,5	19,9	166,5	93	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	8,0	32,7	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	312	2012
Итого за прием пищи:	350	6,3	7,6	37,6	245,2		
II Завтрак							
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	8,4	69,7	397	2012
ПРЯНИКИ	14	0,8	0,6	10,2	49,7	174	2012
Итого за прием пищи:	164	3,9	3,2	18,6	119,4		
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	5,0	3,4	12,0	98,6	86	2012
ГОЛУБЦЫ ПО ВЕНГЕРСКИ	160	13,5	11,6	18,0	232,2	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	9,4	41,4	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,1	4,2	20,4	204	2012
Итого за прием пищи:	495	21,2	15,3	55,9	450,0		
Полдник							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	2,4	1,9	11,7	74,6	137	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,2	0,0	5,2	21,7	396	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	204	2012
Итого за прием пищи:	230	4,0	2,1	25,3	137,1		
Всего за день:		35,4	28,2	137,4	951,7		

4 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	145	3,8	7,1	11,8	126,8	185	2012
ЧАЙ	150	0,1	0,0	3,6	14,5	393	2012
БАТОН	20	1,5	0,6	9,7	50,2	214	2012
Итого за прием пищи:	315	5,4	7,7	25,1	191,5		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,0	43,3	154	2012
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,0	43,3		
Обед							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ	150	4,0	6,1	12,2	126,5	78	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	60	7,4	5,7	6,3	106,5	276	2012
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	70	0,6	0,1	2,0	11,3		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,2	2,5	10,1	76,7	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	204	2012
Итого за прием пищи:	485	19,0	14,9	55,5	439,6		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	8,9	5,3	46,7	270,0	467	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,3	8,0	64,5	397	2012
Итого за прием пищи:	230	11,7	7,6	54,6	334,5		
Всего за день:		36,5	30,5	144,2	1 008,9		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	140	3,3	5,7	12,7	116,1	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,6	9,8	86,5	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	8,0	32,7	392	2012
Итого за прием пищи:	315	4,9	10,3	30,4	235,3		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	130	3,7	3,2	5,3	68,1	401	2012
ВАФЛИ	14	0,4	0,5	10,8	49,6	8	2012
Итого за прием пищи:	144	4,0	3,6	16,1	117,7		
Обед							
СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	150	6,0	7,4	8,3	124,4	82	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	12,4	4,8	4,5	110,7	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,7	4,2	10,8	87,6	321	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1,0	2,0	4,9	42,2	117	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	9,3	40,0	405	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	204	2012
Итого за прием пищи:	565	25,1	19,0	62,5	523,6		
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	19,4	15,1	42,8	387,8	129	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,5	0,0	17,8	81,8	399	2012
Итого за прием пищи:	337	20,9	15,1	60,6	469,7		
Всего за день:		55,0	48,0	169,7	1 346,2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ	140	4,4	7,8	15,3	149,8	416	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	20/20	1,6	0,6	22,5	101,8	3	2012
ЧАЙ	160	0,1	0,0	3,6	14,5	393	2012
Итого за прием пищи:	340	6,1	8,4	41,3	266,1		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	154	2012
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Обед							
СУП С КЛЕЦКАМИ	150	5,6	6,0	20,7	160,0	85	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	80	7,2	9,2	5,2	132,0	291	2012
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,1	2,0	3,2	35,3	5	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	204	2012
Итого за прием пищи:	475	17,8	17,6	63,6	484,5		
Полдник							
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	17,0	9,0	12,3	215,5	292	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,8	5,1	12,6	103,2	181	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,5	0,0	17,8	81,8	399	2012
Итого за прием пищи:	357	20,2	14,1	42,7	400,6		
Всего за день:		44,5	40,6	157,1	1 196,9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	160	3,3	5,7	12,7	116,1	94	2012
ЧАЙ	180	0,1	0,0	3,6	14,5	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	39,6	204	2012
Итого за прием пищи:	360	4,7	5,9	24,5	170,2		
II Завтрак							
КЕФИР	130	3,7	3,2	5,0	66,8	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	14	1,0	1,3	9,9	21,5	5	2012
Итого за прием пищи:	144	4,7	4,4	15,0	88,3		
Обед							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ	150	4,0	5,6	12,2	122,1	78	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	19,7	8,9	8,5	211,3	131	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,7	4,2	10,8	87,6	321	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	70	0,9	4,2	3,6	57,5		2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	9,3	40,0	405	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,1	4,2	20,4	204	2012
Итого за прием пищи:	595	30,4	23,5	70,4	642,3		
Полдник							
ОЛАДЬИ	60	6,5	8,3	43,0	273,0	449	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,3	8,0	64,5	397	2012
Итого за прием пищи:	210	9,3	10,6	51,0	337,5		
Всего за день:		49,1	44,4	160,9	1 238,3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	140	4,0	7,3	14,0	138,5	418	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,6	9,8	86,5	1	2012
ЧАЙ	150	0,1	0,0	3,6	14,5	393	2012
Итого за прием пищи:	315	5,6	11,9	27,3	239,5		
II Завтрак							
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	1,9	6,7	9,8	107,5	4	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	83	0,3	0,3	8,1	39,0	154	2012
Итого за прием пищи:	103	2,2	7,1	17,9	146,5		
Обед							
СУП РЫБНЫЙ	150	9,8	2,9	7,9	97,1	81	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	8,9	9,1	23,1	209,9	304	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1,0	2,0	4,9	42,2	117	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	9,3	40,0	405	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,7	0,1	4,2	20,4	204	2012
Итого за прием пищи:	535	22,3	14,4	61,5	467,0		
Полдник							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,2	4,7	0,3	64,3	213	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,8	4,2	11,2	89,9	321	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,5	2,1	8,2	61,9	394	2012
БАТОН	20	1,5	0,6	9,7	50,2	214	2012
Итого за прием пищи:	320	11,0	11,5	29,4	266,3		
Всего за день:		41,2	44,9	136,2	1 119,4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	140	3,8	5,8	15,1	128,8	180	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	20/10/3	3,6	5,6	9,7	104,1	79	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,5	22,0	379	2012
Итого за прием пищи:	353	7,4	11,4	30,4	254,9		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	8,7	41,9	154	2012
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	8,7	41,9		
Обед							
БОРЩ С МЯСОМ	150	5,2	5,8	15,4	141,6	62	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	13,1	5,1	7,0	126,4	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,7	4,2	10,8	87,6	321	2012
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	70	0,6	0,1	2,0	11,3		2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,4	46,7	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,5	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	204	2012
Итого за прием пищи:	605	23,8	15,6	66,5	509,2		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	140	3,6	4,1	12,4	102,3	414	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,5	0,0	17,8	81,8	399	2012
Итого за прием пищи:	327	5,1	4,1	30,3	184,1		
Всего за день:		36,6	31,5	135,9	990,2		

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	130	11,2	15,3	3,6	197,0	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,1	5,0	4,3	67,1	208	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	9,3	40,0	405	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	204	2012
Итого за прием пищи:	350	13,8	20,6	25,7	344,9		
II Завтрак							
КЕФИР	130	3,7	3,2	5,0	66,8	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	14	1,0	1,3	9,9	21,5	242	2012
Итого за прием пищи:	144	4,7	4,4	15,0	88,3		
Обед							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,6	7,0	7,3	118,7	83	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	75	7,9	7,1	5,3	117,6	336	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,1	2,4	9,8	74,1	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	204	2012
Итого за прием пищи:	430	21,4	16,9	47,7	430,8		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/23	17,5	18,0	37,8	391,1	235	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,3	8,0	64,5	397	2012
Итого за прием пищи:	293	20,3	20,4	45,8	455,6		
Всего за день:		60,2	62,3	134,2	1 319,7		

