

СОГЛАСОВАНО
на совете по питанию
"28" июня 2024 г.

Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ



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(ТЕПЛЫЙ) ПЕРИОД)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,99	9,10	22,40	196,17	416	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	2,27	5,67	14,63	118,90	1	2012
ЧАЙ	180	0,08	0,00	5,00	20,31	393	2012
Итого за прием пищи:	416	8,34	14,77	42,03	335,38		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0,43	0,43	10,46	50,15	154	2012
Итого за прием пищи:	125	0,43	0,43	10,46	50,15		
Обед							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,86	4,88	8,77	98,72	83	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,93	11,23	4,85	160,52	278	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,22	3,58	20,55	127,38	206	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	60	1,34	1,54	2,99	31,15	32	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,06	0,01	11,18	45,14	379	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	204	2012
Итого за прием пищи:	748	24,15	21,75	79,05	609,32		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	24,25	19,53	38,02	439,15	237	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,45	0,00	17,78	81,63	399	2012
Итого за прием пищи:	387	25,70	19,53	55,80	520,78		
Всего за день:		58,62	56,48	187,34	1 515,63		

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	200	10,41	17,78	29,14	320,01	14	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/26	2,34	0,87	31,22	142,35	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,66	2,18	9,88	70,38	394	2012
Итого за прием пищи:	436	15,41	20,83	70,24	532,74		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12		
Обед							
СУП С КРУПОЙ	200	5,99	6,05	18,49	157,76	80	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	13,40	13,01	11,62	217,09	286	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	90	1,09	5,03	4,33	69,07		2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	187	0,22	0,22	12,59	54,63	405	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,18	0,10	7,79	36,75	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47	204	2012
Итого за прием пищи:	600	24,33	24,74	70,50	610,77		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,73	5,78	25,24	176,65	414	2012
ЧАЙ	180	0,08	0,00	5,00	20,31	393	2012
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	214	2012
Итого за прием пищи:	410	8,12	6,68	45,27	274,66		
Всего за день:		52,08	55,89	191,83	1 495,29		

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	200	6,17	6,44	28,05	195,70	93	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	5,61	23,63	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	312	2012
Итого за прием пищи:	410	8,50	6,62	48,26	288,24		
II Завтрак							
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,24	2,67	10,84	81,07	397	2012
ПЕЧЕНЬЕ	26	1,87	2,37	18,44	39,85	174	2012
Итого за прием пищи:	206	5,11	5,04	29,28	120,92		
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,69	3,97	12,13	103,28	86	2012
ГОЛУБЦЫ ПО ВЕНГЕРСКИ	200	16,64	17,56	17,22	295,02	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,20	0,20	9,86	43,42	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	204	2012
Итого за прием пищи:	628	24,94	22,07	61,44	547,34		
Полдник							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,89	6,29	19,30	151,99	137	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,30	0,00	7,37	30,67	7	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	204	2012
Итого за прием пищи:	400	5,51	6,47	35,15	223,45		
Всего за день:		44,06	40,20	174,13	1 179,95		

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	200	5,99	8,30	22,39	188,91	185	2012
ЧАЙ	180	0,08	0,00	5,00	20,31	393	2012
БАТОН	30	2,24	0,87	14,58	75,37	214	2012
Итого за прием пищи:	410	8,31	9,17	41,97	284,59		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0,43	0,43	10,46	50,15	154	2012
Итого за прием пищи:	125	0,43	0,43	10,46	50,15		
Обед							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ	200	3,80	4,84	13,11	117,14	78	2012
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	14,83	17,45	14,83	276,06	276	2012
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	65	0,52	0,07	1,63	9,10		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,39	2,67	11,52	84,42	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	2,22	0,18	14,60	68,91	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47	204	2012
Итого за прием пищи:	740	27,21	25,54	71,37	631,10		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	7,63	5,62	44,87	260,25	467	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,10	2,55	10,61	78,45	397	2012
Итого за прием пищи:	260	10,73	8,17	55,48	338,70		
Всего за день:		46,68	43,31	179,28	1 304,54		

5 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	4,91	6,33	26,26	182,42	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	2,27	5,67	14,63	118,90	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	5,61	23,63	392	2012
Итого за прием пищи:	416	7,29	12,00	46,50	324,95		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	401	2012
ВАФЛИ	26	0,71	0,83	19,50	89,28	8	2012
Итого за прием пищи:	176	4,93	4,47	25,32	166,40		
Обед							
СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	200	6,31	7,23	7,86	122,02	82	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,05	8,10	4,50	142,79	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,93	3,07	19,84	119,06	321	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,00	2,97	4,54	49,55	117	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,22	0,22	12,59	54,63	405	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	204	2012
Итого за прием пищи:	718	28,25	22,10	80,04	634,46		
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ	150/30	23,93	16,63	47,82	440,39	129	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,45	0,00	17,78	81,63	399	2012
Итого за прием пищи:	367	25,38	16,63	65,60	522,02		
Всего за день:		65,85	55,20	217,46	1 647,83		

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	5,48	6,21	25,29	178,94	416	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/26	2,34	0,87	31,22	142,35	3	2012
ЧАЙ	180	0,08	0,00	5,00	20,31	393	2012
Итого за прием пищи:	436	7,90	7,08	61,51	341,60		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	155	2012
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36		
Обед							
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	5,48	4,35	18,83	136,67	85	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	13,57	19,23	14,03	283,50	291	2012
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,80	3,60	4,94	59,32	5	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	187	0,54	0,00	28,12	123,35	6	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47	204	2012
Итого за прием пищи:	714	26,13	27,70	96,65	749,36		
Полдник							
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	23,36	11,78	21,79	309,11	292	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,16	3,45	15,45	101,62	182	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,45	0,00	17,78	81,63	399	2012
Итого за прием пищи:	397	26,97	15,23	55,02	492,36		
Всего за день:		61,35	50,36	221,80	1 624,68		

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	4,91	6,33	26,26	182,42	94	2012
ЧАЙ	200	0,08	0,00	5,58	22,64	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,22	39,57	204	2012
Итого за прием пищи:	420	6,27	6,50	40,06	244,63		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	401	2012
Итого за прием пищи:	150	4,22	3,64	5,82	77,12		
Обед							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ	200	3,65	4,72	12,52	112,67	78	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	20,95	9,21	9,87	227,72	131	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,93	3,07	19,85	119,11	321	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	90	1,09	5,03	4,33	69,07		2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,22	0,22	12,55	54,48	405	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	204	2012
Итого за прием пищи:	758	34,61	22,78	96,86	761,85		
Полдник							
ОЛАДЫ	125	8,66	9,01	58,34	349,05	449	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,10	2,55	10,61	78,45	397	2012
Итого за прием пищи:	305	11,76	11,56	68,95	427,50		
Всего за день:		56,86	44,48	211,69	1 511,10		

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	5,27	6,15	23,93	172,86	418	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	2,27	5,67	14,63	118,90	1	2012
ЧАЙ	180	0,08	0,00	5,00	20,31	393	2012
Итого за прием пищи:	416	7,62	11,82	43,56	312,07		
II Завтрак							
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	1,94	6,87	9,97	109,63	4	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,30	0,30	7,45	35,72	154	2012
Итого за прием пищи:	100	2,24	7,17	17,42	145,35		
Обед							
СУП РЫБНЫЙ	200	9,96	2,84	7,67	96,16	81	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,99	20,93	33,30	382,36	304	2012
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	65	0,52	0,07	1,63	9,10		2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	187	0,54	0,00	28,12	123,35	6	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	312	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,13	0,15	7,21	34,67	204	2012
Итого за прием пищи:	699	29,43	24,18	92,98	716,69		
Полдник							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,20	4,71	0,29	64,31	213	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,93	3,07	19,84	119,06	321	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,52	2,06	9,74	68,15	394	2012
Итого за прием пищи:	350	10,65	9,84	29,87	251,52		
Всего за день:		49,94	53,01	183,83	1 425,63		

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	5,12	6,27	25,39	179,28	180	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/17	6,01	8,85	14,61	163,29	79	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,06	0,01	11,18	45,14	379	2012
Итого за прием пищи:	431	11,19	15,13	51,18	387,71		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	115	0,40	0,40	9,92	47,56	155	2012
Итого за прием пищи:	115	0,40	0,40	9,92	47,56		
Обед							
БОРЩ С МЯСОМ	200	4,00	7,23	12,33	138,07	62	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	15,73	2,94	8,40	122,98	255	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,05	2,03	6,14	47,04	33	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,93	3,07	19,84	119,06	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,18	0,10	7,79	36,75	312	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,23	0,23	16,17	69,21	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	204	2012
Итого за прием пищи:	704	27,64	15,93	86,78	610,61		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,74	5,86	25,24	177,38	414	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,45	0,00	17,78	81,63	399	2012
Итого за прием пищи:	387	7,19	5,86	43,02	259,01		
Всего за день:		46,42	37,32	190,90	1 304,89		

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	17,31	19,91	3,41	262,28	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,77	8,30	7,18	110,95	208	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,22	0,22	13,08	56,56	405	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	204	2012
Итого за прием пищи:	410	20,62	28,61	32,15	470,58		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	26	1,87	2,37	18,44	39,85	242	2012
Итого за прием пищи:	176	6,09	6,01	24,26	116,97		
Обед							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,86	4,88	8,80	98,86	83	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	13,01	17,70	10,18	254,03	336	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,39	2,67	11,52	84,42	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	302	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	204	2012
Итого за прием пищи:	648	26,00	25,76	61,21	583,72		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ	130/30	24,19	19,46	42,54	451,81	235	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,24	2,67	10,84	81,07	397	2012
Итого за прием пищи:	340	27,43	22,13	53,38	532,88		
Всего за день:		80,14	82,51	171,00	1 704,15		