



«Утверждено»

Приказ МБДОУ «Детский сад № 5»

от 01.06.2022 года № 98

**Примерные 10-дневные циклические меню
для организации питания
детей в МБДОУ «Детский сад № 5»
(с 1 года до 3 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	№268
Завтрак	Чай <u>с сахаром</u> , вареньем, медом	170	0,09	0,00	12,75	51,00	№503(2 в-т)
	Батон	25	1,68	0,50	11,75	58,50	ПВ
	с маслом сливочным	5	0,05	3,63	0,07	33,10	ПВ
Всего		350	6,46	9,73	47,72	304,15	
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	170	0,00	0,00	19,04	76,50	ПВ
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,00	2,80	2,80	36,00	ПВ
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76	№149 (1в-т)
	Котлета,	60	10,68	10,50	8,58	171,60	№386
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	120	2,48	4,56	25,44	104,80	№440
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	№527
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61,80	ПВ
Всего		450	19,28	21,50	98,43	610,21	
Полдник	Вафли	40	1,96	9,84	24,68	105,20	ПВ
	Снежок	180	4,68	4,50	19,80	138,60	ПВ
Всего		200	6,64	14,34	44,48	243,80	
Ужин	Запеканка из творога (9%) (по молоку)	130	20,80	21,84	20,71	368,33	№319
	с вареньем	30	0,00	0,00	18,90	75,00	ПВ
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	№118
	Чай с молоком	170	1,28	1,11	13,52	68,85	№506(1-й вариант)
Всего		400	22,46	23,33	62,44	556,83	
Итого за 1 день			54,84	68,89	272,10	1791,49	

День 2	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,30	№272
Завтрак	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	№508(1В-Т)
	Батон	25	1,68	0,50	11,75	58,50	ПВ
	с сыром	10	1,91	2,80	0,00	32,80	ПВ
Всего	350	365	12,19	13,32	55,85	392,20	
2-й завтрак	Бифидок	170	4,76	4,25	6,80	85,00	ПВ
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,40	2,80	2,80	38,80	№53
	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,19	3,38	5,29	56,44	№147
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00	ПВ
	Кнели из говядины	50	8,20	6,50	2,80	106,00	№384
	соус томатный с овощами	10	0,12	0,41	0,75	7,16	№463, №462
	каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,28	29,67	202,44	№243
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	180	0,31	0,27	20,77	85,86	№526
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61,80	ПВ
Всего	450	635	21,33	21,73	88,89	633,75	
Полдник	Булочка домашняя	45	3,38	5,85	27,15	174,75	№583
	Молоко кипячённое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	№534
Всего	200	225	8,60	10,35	35,79	270,15	
Ужин	Рыба припущенная в молоке (минтай или треска)	60	8,04	4,32	1,86	77,40	№342
	Картофель отварной	120	2,28	5,88	15,24	122,40	№431
	Чай с сахаром, <u>вареньем</u> , медом	180	0,11	0,00	7,70	29,70	№503 (2В-Т)
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40	ПВ
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	9,48	41,20	ПВ
	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,85	№118
Всего	400	495	14,23	10,81	51,74	358,95	
Итого за 2 день			61,10	60,46	239,06	1740,05	

День 3	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,09	26,85	212,70	№273
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,30	13,52	67,15	№514(2 в-т)
	Мармелад	25	0,00	0,00	15,22	60,80	ПВ
	Батон	25	1,98	1,38	14,68	79,75	ПВ
Всего	350	370	10,55	10,77	70,27	420,40	
2-й завтрак	Сок (яблочный)	170	0,00	0,00	19,04	76,50	ПВ
	100						
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	40	0,68	2,12	4,12	38,40	№65
	Суп из овощей с фасолью	170	2,50	2,99	10,39	78,54	№148
	с мясом отварным	10	2,72	1,94	0,00	28,30	№363
	Голубцы ленивые	60	5,10	4,98	2,40	75,00	№377
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,40	№434
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,09	0,00	34,47	138,60	№517
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,30	14,64	71,10	ПВ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61,80	ПВ
Всего	450	640	18,03	17,94	93,32	602,14	
Полдник	Бифивит	180	5,04	4,50	7,20	90,00	ПВ
	Коржик молочный	50	3,42	6,08	32,75	199,17	№598
Всего	200	230	8,46	10,58	39,95	289,17	
Ужин	Омлет натуральный	130	11,20	17,40	3,00	212,00	№307
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	40	1,26	1,32	2,80	31,15	№196(*)старый сборник
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54,00	№503(2 в-т)
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55	ПВ
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	9,48	41,20	ПВ
	Фрукты свежие (груша)	95	0,38	0,29	9,79	44,65	№118
Всего	400	480	15,46	19,38	45,88	418,55	

День 4	Каша «Дружба»	150	3,94	8,74	18,79	169,65	№266
Завтрак	Чай с молоком	170	1,28	1,11	13,52	68,85	№506(1-й вариант)
	Батон	25	1,68	0,50	11,75	58,50	ПВ
	с джемом	15	0,00	0,00	9,75	39,00	ПВ
Всего	350	360	6,89	10,35	53,81	336,00	
2-й завтрак	Сок (виноградный)	170	0,00	0,00	27,03	107,10	ПВ
	100						
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,60	4,04	3,40	52,40	№57
	Суп-лапша домашняя	180	1,84	4,02	10,00	79,92	№162
	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,60	№428
	Птица отварная	60	14,14	9,77	0,34	145,71	№409
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	180	0,36	0,00	22,01	85,91	№531
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61,80	ПВ
Всего	450	635	25,39	22,73	66,85	560,59	
Полдник	Пряник	35	2,07	2,07	25,13	125,30	ПВ
	Бифидок	180	5,04	4,50	7,20	90,00	ПВ
Всего	200	215	7,11	6,57	32,33	215,30	
Ужин	Сырники с морковью (творог 9%)	130	16,29	13,87	23,23	275,60	№329
	со сгущенным молоком	30	2,04	2,55	16,80	99,00	ПВ
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,11	0,00	7,70	29,70	№503 (2В-Т)
	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,85	№118
Всего	400	435	19,30	16,61	55,42	445,15	
Итого за 4 день			58,69	56,25	235,44	1664,14	

День 5	Суп молочный с крупой (гречкой)	150	4,50	4,18	12,59	105,84	№170
Завтрак	Чай <u>с сахаром</u> , вареньем, медом	170	0,09	0,00	12,75	51,00	№503(2 в-т)
	Батон	25	1,68	0,50	11,75	58,50	ПВ
	с маслом сливочным	5	0,05	3,63	0,07	33,10	ПВ
Всего		350	6,31	8,31	37,16	248,44	
2-й завтрак	Сок (абрикосовый)	170	0,00	0,00	19,04	76,50	ПВ
		100					
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,64	4,04	3,84	54,40	№2
	Свекольник	160	1,35	2,52	7,64	59,20	№136
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00	ПВ
	с мясом отварным	10	2,72	1,94	0,00	28,30	№363
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	120	4,53	3,92	23,23	115,92	№297
	Печень, тушенная в соусе	60	7,85	4,62	3,30	86,40	№406, №451
	Компот из свежих плодов или ягод(по груше)	170	0,29	0,23	19,62	81,09	№526
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,34	14,22	61,80	ПВ
Всего		450	21,65	19,36	84,45	562,36	
Полдник	Булочка Российская	45	3,22	3,75	26,48	152,25	№586
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	№534
Всего		200	8,44	8,25	35,12	247,65	
Ужин	Рагу из овощей	150	3,00	8,03	12,75	135,00	№201, 451
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	№306
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,90	№506(1-й вариант)
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55	ПВ
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	9,48	41,20	ПВ
	Фрукты свежие (груша)	95	0,38	0,29	9,79	44,65	№118
Всего		400	12,37	14,45	53,95	392,30	

Итого за 5 день			48,77	50,37	229,70	1527,25	
День 6	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,25	№270
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	170	2,47	1,70	17,77	96,05	№512
	Батон	25	1,68	0,50	11,75	58,50	ПВ
	с сыром	10	1,91	2,80	0,00	32,80	ПВ
Всего		350	355	11,60	10,61	56,89	369,60
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	150	0,00	0,00	16,80	67,50	ПВ
		100					
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60	№51
	Рассольник ленинградский (по рису)	160	1,32	3,36	10,40	77,60	№139
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00	ПВ
	с мясом отварным	10	2,72	1,94	0,00	28,30	№363
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	50	7,55	5,90	2,90	95,00	№391
	соус белый основной	10	0,12	0,40	0,59	6,48	№457
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,40	№434
	Компот из плодов консервированных (по персикам)	160	0,40	0,16	25,92	106,40	№533
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40	ПВ
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	16,59	72,10	ПВ
Всего		450	615	19,42	21,33	82,99	595,28
Полдник	Булочка домашняя	45	3,38	5,85	27,15	174,75	№583
	Бифивит	160	4,48	4,00	6,40	80,00	ПВ
Всего		200	205	7,86	9,85	33,55	254,75
Ужин	Рыба, тушённая в томате с овощами (горбуша)	60	7,47	5,24	2,70	87,15	№349
	Рис отварной	120	2,95	4,86	27,05	163,68	№419
	Чай с молоком	170	1,28	1,11	14,79	73,95	№507(2-й вариант)
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55	ПВ
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,17	7,11	30,90	ПВ
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	№118

Всего		400	475	14,28	11,90	68,28	435,88	
Итого за 6 день				53,16	53,68	258,51	1723,01	
День 7	Суп молочный с макаронными изделиями		150	4,28	3,95	14,24	109,50	№171
Завтрак	Какао с молоком		160	2,88	2,64	20,00	115,20	№508(1В-Т)
	Батон		25	1,68	0,50	11,75	58,50	ПВ
	с маслом сливочным		5	0,05	3,63	0,07	33,10	ПВ
	Сыр		10	1,91	2,80	0,00	32,80	ПВ
Всего		350	350	10,79	13,51	46,06	349,10	
2-й Завтрак	Сок (яблочный)		160	0,00	0,00	17,92	72,00	ПВ
		100						
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)		40	0,00	2,80	2,80	36,00	ПВ
	Борщ с капустой и картофелем		160	1,17	3,20	6,82	60,80	№133
	со сметаной		7	0,18	1,05	0,27	11,20	ПВ
	Жаркое по-домашнему		180	21,27	18,98	13,58	310,09	№374
	Кисель из повидла, джема, варенья		150	0,08	0,00	28,73	115,50	№517
	Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	47,40	ПВ
	Хлеб ржаной		35	2,31	0,39	16,59	72,10	ПВ
Всего		450	592	26,63	26,62	78,55	653,09	
Полдник	Печенье		40	2,80	4,00	27,20	164,00	ПВ
	Снежок		160	4,16	4,00	17,60	123,20	ПВ
Всего		200	200	6,96	8,00	44,80	287,20	
Ужин	Пудинг из творога с рисом		120	16,64	16,40	22,56	309,60	№324
	с вареньем		25	0,00	0,00	15,75	62,50	ПВ
	Чай с сахаром, вареньем, медом		180	0,09	0,00	13,50	54,00	№503(2 В-Т)
	Фрукты свежие (груша)		95	0,38	0,29	9,79	44,65	№118
Всего		400	420	17,11	16,69	61,60	470,75	
Итого за 7				61,49	64,82	248,92	1832,14	

день							
День 8	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,30	172,05	№274
Завтрак	Чай с молоком	170	1,28	1,11	14,79	73,95	№507(2-й вариант)
	Мармелад	20	0,00	0,00	15,22	60,80	ПВ
	Булка с посыпкой	25	1,98	1,38	14,68	79,75	ПВ
Всего	350	365	7,41	8,95	68,99	386,55	
2-й Завтрак	Сок (виноградный)	160	0,00	0,00	25,44	100,80	ПВ
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,40	2,80	2,80	38,80	№53
	Суп картофельный	150	0,72	1,56	5,27	37,95	№151
	с клёцками мучными	15	0,88	0,83	3,59	25,32	№178
	Гуляш из говядины	60	10,30	11,00	2,10	148,50	№373
	Картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,20	№431
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	150	0,30	0,00	18,34	71,59	№531
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40	ПВ
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	16,59	72,10	ПВ
Всего	450	580	18,62	22,16	72,42	553,86	
Полдник	Булочка "Нежная"	40	2,73	5,13	22,07	145,33	№579
	Бифидок	160	4,48	4,00	6,40	80,00	ПВ
Всего	200	200	7,21	9,13	28,47	225,33	
Ужин	Салат из моркови с зелёным горошком	40	0,76	4,04	2,36	48,80	№27
	Рыба, запечённая в омлете (треска или минтай)	60	9,54	4,68	1,92	88,20	№343
	Какао с молоком сгущенным	180	3,33	3,42	22,05	132,30	№510 (1в-т)
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40	ПВ
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,17	7,11	30,90	ПВ
	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,85	№118

Всего		400	410	17,10	12,70	50,90	388,45	
Итого за 8 день				50,34	52,94	246,20	1654,99	
День 9	Каша ячневая вязкая		150	4,80	8,55	26,82	203,40	№261
Завтрак	Чай с <u>сахаром</u> , вареньем, медом		160	0,08	0,00	12,00	48,00	№503(2 в-т)
	Батон		25	1,68	0,50	11,75	58,50	ПВ
	с джемом		15	0,00	0,00	9,00	36,00	ПВ
Всего		350	350	6,56	9,05	59,57	345,90	
2-й Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)		95	0,38	0,38	9,31	44,65	№118
	Сок (абрикосовый)		150	0,00	0,00	16,80	67,50	ПВ
		100	245	0,38	0,38	26,11	112,15	
Обед	Салат картофельный		40	0,76	2,16	5,36	44,00	№62
	Уха с крупой (по горбуше)		160	4,39	2,56	8,18	73,13	№158
	Плов из отварной говядины		200	15,12	14,88	39,36	352,00	№375
	Компот из смеси сухофруктов		150	0,38	0,00	20,25	82,50	№527
	Хлеб пшеничный		15	1,22	0,15	7,32	35,55	ПВ
	Хлеб ржаной		15	0,99	0,17	7,11	30,90	ПВ
Всего		450	580	22,85	19,92	87,58	618,08	
Полдник	Вафли		40	1,96	9,84	24,68	105,20	ПВ
	Снежок		160	4,16	4,00	17,60	123,20	ПВ
Всего		200	200	6,12	13,84	42,28	228,40	
Ужин	Рулет или запеканка картофельная с овощами		150	3,80	8,30	18,00	162,00	№207
	Яйца вареные		40	5,10	4,60	0,30	63,00	№306
	Чай с молоком		170	1,28	1,11	14,79	73,95	№507(2-й вариант)
	Зефир		20	0,30	0,02	16,00	66,00	ПВ
	Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	47,40	ПВ
	Хлеб ржаной		20	1,32	0,22	9,48	41,20	ПВ
Всего		400	420	13,41	14,45	68,33	453,55	

Итого за 9 день			49,32	57,63	283,87	1758,08	
День 10	Суп молочный с крупой ("Геркулес")	150	4,46	4,52	13,15	111,12	№170
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	2,72	2,30	13,52	67,15	№514(2 в-т)
	Батон	25	1,68	0,50	11,75	58,50	ПВ
	с маслом сливочным	5	0,05	3,63	0,07	33,10	ПВ
Всего		350	8,91	10,95	38,48	269,87	
2-й Завтрак	Бифивит	150	4,20	3,75	6,00	75,00	ПВ
		100					
Обед	Рыба соленая (сельдь)	40	6,96	6,84	0,00	89,60	№109
	Суп картофельный	160	1,40	1,88	9,40	60,32	№154
	с мясными фрикадельками	15	3,02	2,16	0,13	32,01	№175
	Суфле из кур с рисом (с маслом)	56	8,15	5,98	2,93	95,14	№414
	с маслом	4	0,04	2,90	0,06	26,48	ПВ
	Картофельное пюре	110	2,20	4,84	11,99	101,20	№434
	Компот из свежих плодов или ягод (по яблоку)	150	0,26	0,23	17,31	71,55	№526
	Хлеб пшеничный	15	1,05	0,15	6,15	30,00	ПВ
	Хлеб ржаной	25	1,50	0,50	9,50	50,00	ПВ
Всего		450	24,57	25,48	57,47	556,30	
Полдник	Молоко кипяченое	160	4,64	4,00	7,68	84,80	№534
	Ватрушки с <u>творожным</u> , овощным, фруктовым, сладким фаршем	45	6,60	5,14	22,04	160,31	№560, №626(1-й вариант)
Всего		200	11,24	9,14	29,72	245,11	
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,50	206,25	№301, №297
	Чай с <u>сахаром</u> , вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54,00	№503(2 в-т)
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,20	8,20	40,00	ПВ
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,40	7,60	40,00	ПВ

	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,85	№118
Всего	400	465	11,77	8,18	54,80	340,25	
Итого за 10 день			60,68	57,49	186,47	1486,53	

Итого за весь Период (10 дней)	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Ккал</u>
		<u>550,88</u>	<u>581,19</u>	<u>2468,74</u>
Среднее значение за период	55	58	247	1698
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	31	58	

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. ООО «Уральский региональный центр питания» 7-е издание, переработанное и дополненное. 2013 год.

*Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1 часть, 2 часть) – Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания. 2001год.

Соотношение белков, жиров, углеводов в % соотношении к калорийности за 10 дней

	Завтрак	2-й Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Итого за 1-ю неделю:	20	5	35	15	25
Норма:	20	5	35	15	25
Итого за 2-ю неделю:	20	5	35	15	25
Норма:	20	5	35	15	25

Прошито,
пронумеровано
и скреплено печатью
на 12 листах
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №5»
А.В. Петрякова

