

«Утверждаю»

Заведующая МБДОУ

ДЕТСКИЙ САД №4 г. Каменки

Т.Н. Маркова

Приказ от 19.11.2018г. №148/01-04

# ПРИМЕРНОЕ

(циклическое) меню

для организации питания детей

в возрасте от 3 лет до 7 лет,

посещающих МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №4

г. Каменки с 10,5 часовым пребыванием

(новая редакция).

День 1.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные со сливочным маслом.	200,0	8,59	7,4	54,77	319,9	№10	
	Батон.	40,0	2,96	1,16	20,56	100	№24	
	Масло сливочное.	10,0	0,07	7,8	0,1	70,9	№11	
	Чай с сахаром.	180,0	0,16	0	14,9	56,87	№15	
Второй завтрак	Сок абрикосовый.	100,0	0,5	0	13,7	56,0	№14	
Обед	Салат из репчатого лука.	45,0	0,76	4,0	4,27	55,31	№29	
	Суп гороховый на м/к бульоне с гречками.	250/15	8,2	3,5	29,7	186,6	№39	
	Плов с курицей.	200,0	4,33	8,4	44,48	277,73	№43	
	Компот из сухофруктов.	180,0	0,17	0	21,1	82,3	№16	
	Хлеб.	40,0	3,24	0,48	16,8	81,2	№25	
Полдник	Ряженка.	150,0	4,0	4,6	13,0	106,2	№51	
	Плюшка.	80,0	5,6	9,6	39,1	268,1	№23	
Итого за 1 день		38,58	46,94	272,48	1661,11			

День 2.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая.	200,0	6,2	8,9	25,6	206,3	№7	
	Батон.	40,0	2,96	1,16	20,56	100	№24	
	Масло сливочное.	10,0	0,07	7,8	0,1	70,9	№11	
	Какао на молоке.	180,0	4,4	4,8	23,4	145,6	№17	
Второй завтрак	Сок виноградный.	100	0,3	0	13,8	54,0	№13	
Обед	Салат из отварной свеклы.	60,0	0,84	3,96	5,0	59,4	№28	
	Щи на м/к бульоне со сметанной.	250/10	3,0	4,06	16,6	119,5	№38	
	Ежики в томатно – сметанном соусе.	95/50	18,1	17,4	14,2	282,7	№50	
	Картофельное пюре.	180,0	4,5	6,1	29,0	187,0	№47	
	Компот из кураги.	180,0	0,17	0	21,1	82,3	№18	
Полдник	Хлеб.	40,0	3,24	0,48	16,8	81,2	№25	
	Омлет натуральный.	80,0	6,4	8,5	2,66	113,0	№8	
	Пряник.	55,0	4,23	3,24	38,83	200,2	№54	
Итого за 1 день	Молоко.	180,0	5,04	5,76	8,46	104,4	№55	
			59,45	72,16	246,11	1806,5		

День 3.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая.	200,0	6,4	9,7	22,3	202,3	№5	
	Батон.	40,0	2,96	1,16	20,56	100	№24	
	Масло сливочное.	10,0	0,07	7,8	0,1	70,9	№11	
	Кофейный напиток.	180,0	3,9	4,5	21,6	138,0	№19	
Второй завтрак	Фрукты - Яблоки.	100	0,4	0,4	9,8	45,0	№63	
Обед	Салат из капусты.	60,0	1,0	3,96	3,0	52,2	№62	
	Суп рисовый на м/к бульоне.	250,0	1,65	2,56	15,0	89,6	№37	
	Картофельное пюре.	180,0	4,5	6,1	29,0	187,0	№47	
	Рыба тушеная в томате с овощами.	75/150	17,3	7,3	20,8	215,2	№59	
	Компот из свежих фруктов.	180,0	0,0	0,0	17,0	65,0	№51	
	Хлеб.	40,0	3,24	0,48	16,8	81,2	№25	
Полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком. Чай с сахаром.	150/20 180,0	22,0 0,16	16,0 0	27,3 14,9	331,0 56,87	№6 №15	
Итого за 1 день			63,58	59,96	218,16	1634,27		

День 4.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая	200,0	7,4	9,5	27,5	225,0		№9
	Батон.	40,0	2,96	1,16	20,56	100,0		№24
	Масло сливочное.	10,0	0,07	7,8	0,1	70,9		№11
	Сыр	20,0	4,6	5,8	0	72,0		№21
	Кофейный напиток.	180,0	3,9	4,5	21,6	138,0		№19
	Фрукты – груши.	100	0,3	0,4	10,3	47,0		№58
<b>Второй завтрак</b>								
<b>Обед</b>	Салат из моркови.	60,0	0,57	3,96	6,3	63,41		№27
	Свекольник на м/к бульоне со сметанной.	250/10	3,3	4,6	22,4	142,1		№33
	Суфле из отварной курицы.	85,0	20,6	21,5	5,0	316,6		№49
	Каша рисовая рассыпчатая с томатным соусом.	110/30	3,22	4,3	29,0	170,0		№48
	Компот из свежих фруктов.	180,0	0	0	17,0	65,0		№51
	Хлеб.	40,0	3,24	0,48	16,8	81,2		№25
<b>Полдник</b>	Какао на молоке.	180,0	4,4	4,8	23,4	145,6		№17
	Булочка домашняя с творогом.	90,0	14,9	11,41	41,95	342,69		№68
<b>Итого за 1 день</b>			69,46	80,21	241,91	1979,5		

День 5.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая.	200,0	7,68	9,7	32,1	246,0	№4	
	Батон.	40,0	2,96	1,16	20,56	100,0	№24	
	Масло сливочное.	10,0	0,07	7,8	0,1	70,9	№11	
	Кофейный напиток.	180,0	3,9	4,5	21,6	138,0	№19	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	9,1	38,0	№12	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250,0	9,49	10,13	19,55	210,54	№36	
	Шницель мясной запеченный.	80,0	15,0	15,0	5,7	215,5	№42	
	Тушеная капуста.	200,0	5,1	7,36	25,85	189,2	№60	
	Компот из сухофруктов.	180,0	0,87	0	24,64	48,96	№16	
	Хлеб.	40,0	3,24	0,48	16,8	81,2	№25	
Полдник	Батон	40,0	2,96	1,16	20,56	100,0	№24	
	Сыр.	20,0	3,9	4,5	21,6	138,0	№21	
	Чай с сахаром и молоком.	180,0	2,86	3,2	20,68	118,5	№20	
Итого за 1 день		58,53	64,99	238,48	1694,8			

День 6.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. ами н с	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая.	200,0	5,3	8,2	18,0	165,0	№61	
	Батон.	40,0	2,96	1,16	20,56	100,0	№24	
	Масло сливочное.	10,0	0,07	7,8	0,1	70,9	№11	
	Чай с сахаром.	180,0	0,16	0	14,9	56,87	№15	
Второй завтрак	Сок абрикосовый.	100	0,5	0	13,7	56,0	№14	
Обед:	Салат из моркови.	60,0	0,57	3,96	6,3	63,41	№27	
	Суп вермишелевый на курином бульоне.	250,0	2,6	0,32	18,0	87,0	№34	
	Куры отварные.	95,0	24,0	24,2	0,9	318,1	№46	
	Гороховой пюре.	130,0	13,2	6,1	37,25	267,5	№53	
	Компот из сухофруктов.	180,0	0,17	0	21,1	82,3	№16	
	Хлеб.	40,0	3,24	0,48	16,8	81,2	№25	
Полдник	Ряженка.	150,0	4,0	4,6	13,0	106,2	№51	
	Пирожок печеный с капустой.	125,0	8,76	17,2	43,0	366,0	№ 22	
Итого за 1 день			65,53	74,02	223,61	1820,48		

День 7.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая.	200	6,33	9,0	33,51	240,4		№ 20
	Батон.	40,0	2,96	1,16	20,56	100		№24
	Масло сливочное.	10,0	0,07	7,8	0,1	70,9		№11
	Какао на молоке.	180,0	4,4	4,8	23,4	145,6		№17
Второй завтра:	Сок абрикосовый.	100	0,5	0	13,7	56,0		№14
Обед:	Икра свекольная.	55,0	1,2	4,62	9,92	72,23		№ 20
	Суп картофельный на мясо-костном бульоне с мучными клецками.	250,0	8,38	13,44	48,55	349		№57
	Вермишель отварная со сливочным маслом	115,0	4,0	4,0	27,8	170,2		№ 20
	Гуляш из отварного мяса в томатно- сметанном соусе.	90,0	21,0	14,0	5,2	229,5		№45
	Компот из кураги.	180,0	0,17	0	21,1	82,3		№18
	Хлеб	40,0	3,24	0,48	16,8	81,2		№25
Полдник	Омлет натуральный.	80,0	6,4	8,5	2,66	113,0		№8
	Пряник.	55,0	4,23	3,24	38,83	202,0		№54
	Молоко.	180,0	5,04	5,76	8,46	104,4		№55



День/в.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая.	200,0	6,2	8,9	25,6	206,3		№7
	Масло сливочное.	10,0	0,07	7,8	0,1	70,9		№11
	Сыр.	20,0	3,9	4,5	21,6	138,0		№21
	Батон.	40,0	2,96	1,16	20,56	100		№24
	Кофейный напиток.	180,0	3,9	4,5	21,6	138,0		№19
	Фрукты – апельсины.	100	0,9	0,2	8,1	40,0		№
Второй завтрак								
Обед	Салат из капусты.	60,0	1,0	3,96	3,0	52,2		№30
	Борщ с мясом и со сметанной.	250/22/ 10	10,0	10,0	20,3	212,6		№32
	Котлета рыбная.	75,0	12,0	5,2	8,0	128,0		№41
	Картофельное пюре.	180,0	4,5	6,1	29,0	186,0		№47
	Компот из свежих фруктов.	180,0	0	0	17,0	65,0		№52
	Хлеб.	40,0	3,24	0,48	16,8	81,2		№25
Полдник	Пудинг творожный запеченный с джемом	150/10	20,45	14,2	23,2	303,5		№2
	Чай с сахаром.	180,0	0,16	0	14,9	56,87		№15
Итого за 1 день			69,28	67,0	229,76	1778,57		

День 9,	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель отварная в молоке.	200,0	6,2	4,0	26,0	209,0		№3
	Батон.	40,0	2,96	1,16	20,56	100		№24
	Масло сливочное.	10,0	0,07	7,8	0,1	70,9		№11
	Какао на молоке.	180,0	4,4	4,8	23,4	145,6		№17
	Фрукты - яблоки.	100	0,4	0,4	9,8	45,0		№63
Второй завтрак	Салат из репчатого лука.	45,0	0,76	4,0	4,27	55,31		№29
	Суп картофельный на м/к бульоне со сметанной.	250/10	3,1	5,0	21,0	141,3		№35
	Жаркое по – домашнему с курицей.	200,0	10,12	7,15	17,3	320,10		№50
	Компот из свежих фруктов.	180,0	0	0	17,0	65,0		№52
	Хлеб.	40,0	3,24	0,48	16,8	81,2		№25
Полдник	Плюшка.	80,0	5,6	9,6	39,1	268,1		№23
	Чай с сахаром.	180,0	0,16	0	14,9	56,87		№15
Итого за 1 день			37,01	44,39	210,23	1558,38		

День 10.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200,0	7,68	9,7	32,1	246,0		№4
	Батон.	40,0	2,96	1,16	20,56	100,0		№24
	Масло сливочное.	10,0	0,07	7,8	0,1	70,9		№11
	Чай с сахаром.	180,0	0,16	0	14,9	56,87		№15
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	9,1	38,0		№12
Обед								
	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметанной.	250/10	3,1	5,0	21,0	141,30		№31
	Голубцы ленивые с отварным мясом.	270,0	22,6	22,4	25,0	414,6		№40
	Компот из сухофруктов	180,0	0,87	0	24,64	48,96		№16
	Хлеб.	40,0	3,24	0,48	16,8	81,2		№25
Полдник	Чай с сахаром и молоком.	180,0	2,86	3,2	20,68	118,5		№20
	Батон.	40	2,96	1,16	20,56	100,0		№24
	Сыр.	20,0	3,9	4,5	21,6	138,0		№21
Итого за 1 День			50,9	55,4	227,04	1554,33		

Прошнуровано, пронумеровано,  
скреплено печатью

10 (десять)  
листов

Заведующая МБДОУ  
ДЕТСКОГО САДА № 4

 Т.Н. Маркова

