УТВЕРЖДАЮ

Мкдоу _____ М.В.Щепочкина

Заведующая МКДОУ Калинихинский детский сад №6 «Березка»

27.02.2024 год

Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет с 8-10 часовым пребыванием (весеннее-летний период)

День: День 1
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	10,18	6,32	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
1	Булка	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
80	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	200	2,	3,	16,5	115,1	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15
116	Соус томатный	50	1,	0,41	3,26	23,73	0,004	0,004	0,019	13,65	0,104
323	Макароны отварные	150	5,6	5,46	29,19	193,2	0,056	0,014	0,	11,2	0,7
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	80	4,72	11,76	4,32	100,08	0,056	0,12	0,16	35,2	0,96
378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
216	Омлет натуральный	150	9,06	7,85	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
397	Какао-напиток на молоке	200	2,5	2,8	11,92	82,32	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	Итого за день		**38,45**	**48,75**	**206,29**	**1388,82**	**0,66**	**1,044**	**13,429**	**686,26**	**12,124**

День: День 2
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe

	ЗАВТРАК										
185	Каша пшенная молочная жидкая	200	10,4	6,8	25,9	224,9	0,16	0,02	0,	28,	1,4
395	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
1	Булка	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
24	Овощи свежие	60	4,26	0,52	1,57	46,37	0,018	0,024	5,67	18,6	0,372
321	Пюре картофельное	150	4,65	3,3	8,07	129,	0,15	0,105	5,55	40,5	1,05
248	Котлеты/биточки рыбные запеченые	70	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
378	Компот из сухофруктов	200	0,	0,78	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	Борщ на м/к бульоне	200	2,5	2,	25,75	72,5	0,025	0,05	12,	60,	1,
	ПОЛДНИК										
235	Пудинг из творога	150	8,6	12,11	19,47	203,2	0,048	0,224	0,184	117,008	0,616
115	Соус молочный сладкий	50	2,76	1,83	3,96	66,81	0,015	0,05	0,13	51,95	0,12
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
	Итого за день		**43,67**	**58,61**	**227,32**	**1533,23**	**0,811**	**1,027**	**34,168**	**641,507**	**11,471**

День: День 3
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
168	Каша манная молочная	200	9,01	8,16	3,94	128,63	0,04	0,3	0,18	91,3	1,03
397	Какао-напиток на молоке	200	2,5	2,8	11,92	82,32	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7

3	Бутерброд с сыром	30/20	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
77	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	200	2,75	3,	19,5	112,5	0,125	0,1	12,	35,	1,25
315	Рис отварной	150	5,49	3,38	25,45	188,55	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63
112	Суфле из курицы	80	5,29	3,12	13,95	129,9	0,165	10,065	14,145	14,67	1,425
378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	50	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
466	Выпечка	50	2,36	3,88	26,14	142,	0,06	0,04	0,	11,	0,68
	Итого за день		**48,11**	**33,42**	**196,65**	**1392,81**	**0,639**	**13,241**	**31,64**	**440,76**	**11,365**

День: День 4

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
1	Булка	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
162	Суп молочный с крупой	200	7,15	7,35	19,67	169,35	0,3	0,375	2,6	243,	0,35
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
66	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	200	2,75	3,5	6,25	60,	0,05	0,05	20,5	65,	0,75
291	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	15,05	15,3	13,1	273,51	0,126	0,198	7,83	64,656	2,592
378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,

6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
168	Пудинг манный с джемом	200	9,01	8,16	3,94	128,63	0,04	0,3	0,18	91,3	1,03
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
	Итого за день		**37,35**	**45,66**	**168,51**	**1213,79**	**0,775**	**1,014**	**33,35**	**548,656**	**12,172**

День: День 5

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,	6,7	22,6	216,4	1,88	0,22	1,56	182,	1,72
395	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
3	Бутерброд с сыром	30/20	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
298	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	9,088	14,14	20,048	218,7	0,08	0,16	20,032	60,272	1,632
376	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	31,	123,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
5	Хлеб пшеничный	50	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
87	Суп рыбный с пшеном	200	0,75	15,92	11,53	131,8	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
	ПОЛДНИК										
378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,02	0,	0,	12,	0,8
2а	Печенье	50,	4,9	3,75	37,2	208,5	0,08	0,05	0,	29,	0,
	Итого за день		**51,488**	**55,01**	**225,628**	**1597,05**	**2,459**	**0,961**	**39,367**	**612,982**	**9,872**

День: День 6

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
397	Какао-напиток на молоке	200	2,5	2,8	11,92	82,32	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
3	Бутерброд с сыром	30/20	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
162	Суп молочный с макарон. изд.	200	7,15	7,35	19,67	169,35	0,3	0,375	2,6	243,	0,35
	ЗАВТРАК 2		**0,11**	**0,56**	**11,31**	**51,52**	**0,011**	**0,011**	**2,24**	**7,84**	**1,568**
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
301	Курица тушеная в соусе	160	17,25	18,8	4,68	249,32	0,336	0,128	0,016	49,72	1,45
376	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	31,	123,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
5	Хлеб пшеничный	50	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
315	Рис отварной	150	5,49	3,38	25,45	188,55	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63
109	Бульон с яйцом,гренками	250	2,55	5,47	1,2	75,9	0,093	0,147	2,8	22,74	1,78
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи со сгущ молоком	150	13,53	8,46	45,69	337,8	0,17	0,17	0,408	95,25	1,46
378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,02	0,	0,	12,	0,8
	Итого за день		**69,29**	**56,74**	**232,67**	**1831,07**	**1,179**	**3,607**	**14,179**	**736,48**	**13,468**

День: День 7

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,8	5,68	27,44	180,32	0,08	0,04	0,	12,	1,6

395	Кофейный напиток на молоке	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
1	Булка	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
24	Овощи свежие	60	4,26	0,52	1,57	46,37	0,018	0,024	5,67	18,6	0,372
76	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	2,4	4,2	15,3	118,4	0,125	0,1	9,125	53,25	1,1
321	Пюре картофельное	150	4,65	3,3	8,07	129,	0,15	0,105	5,55	40,5	1,05
281	Зразы рыбные с яйцом	80	2,18	15,65	4,2	95,66	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
185	Каша молочная рисовая	200	9,06	7,85	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
	Итого за день		**30,74**	**48,55**	**185,34**	**1276,98**	**0,693**	**0,793**	**23,199**	**353,144**	**13,305**

День: День 8
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	10,18	6,32	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
395	Кофейный напиток на молоке	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
1	Булка	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
86	Суп с макарон.изд. на курином бульоне	200	4,05	1,77	9,5	81,8	0,04	0,12	0,4	15,76	0,47
342	Капуста тушеная	150	5,07	3,72	14,55	126,3	0,075	0,075	12,	57,	1,2

116	Соус томатный	50	1,	0,41	3,26	23,73	0,004	0,004	0,019	13,65	0,104
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	80	14,32	16,72	3,52	189,28	0,088	0,16	0,568	45,52	1,064
378	Компот из свежих фруктов	200	0,	1,04	31,	123,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка творожная с изюмом	150	20,58	23,13	47,56	468,	0,12	0,4	1,42	227,2	1,38
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
	Итого за день		**58,48**	**64,35**	**243,38**	**1748,57**	**0,666**	**1,09**	**18,347**	**656,77**	**12,088**

День: День 9
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,	6,7	22,6	216,4	1,88	0,22	1,56	182,	1,72
397	Какао-напиток на молоке	200	2,5	2,8	11,92	82,32	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
3	Бутерброд с сыром	30/20	18,66	1,78	10,81	219,11	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
321	Пюре картофельное	150	4,65	3,3	8,07	129,	0,15	0,105	5,55	40,5	1,05
277	Гуляш из отварного мяса	100/40	10,86	13,75	3,49	166,66	0,05	0,09	0,74	2,48	1,05
376	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	31,	123,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
5	Хлеб пшеничный	50	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	Борщ на м/к бульоне	200	2,5	2,	25,75	72,5	0,025	0,05	12,	60,	1,
	ПОЛДНИК										

378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,02	0,	0,	12,	0,8
466	Выпечка	50	2,36	3,88	26,14	142,	0,06	0,04	0,	11,	0,68
	Итого за день		**54,58**	**42,35**	**210,72**	**1485,19**	**2,404**	**0,851**	**23,97**	**607,46**	**11,73**

День: День 10

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша молочная рисовая	200	9,06	7,85	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
1	Булка	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	5,75	6,75	20,	145,75	0,25	0,075	5,325	59,8	2,65
100	Картофель тушеный по-домашнему	220	14,98	16,52	17,38	280,14	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
376	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	31,	123,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
5	Хлеб пшеничный	40	1,34	3,85	26,61	136,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
378	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,02	0,	0,	12,	0,8
2а	Печенье	50,	4,9	3,75	37,2	208,5	0,08	0,05	0,	29,	0,
	Итого за день		**38,08**	**47,06**	**220,34**	**1409,02**	**0,719**	**0,636**	**12,485**	**320,95**	**12,82**
	Химический состав за период (всего)										
			470,238	**500,5**	**2116,848**	**14876,53**	**11,005**	**24,264**	**244,134**	**5604,969**	**120,415**
	Среднее		47,	50,	211,6	1487,6					

Исполнитель технолог В.В.Плеханова