

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ЛЕСНАЯ СКАЗКА» ПГТ. МОЛОДЕЖНОЕ»
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЛЕСНАЯ СКАЗКА» ПГТ. МОЛОДЕЖНОЕ»)

Садовая ул., д. 2, пгт. Молодежное, Симферопольский район, Республика Крым,
Российская Федерация, 297501, e-mail: sadik_lesnayskazka-molodejnoe@crimeaedu.ru
тел. (3652) 22-97-41, ОКПО 00827610, ОГРН 1159102023145, ИНН 9109009689/КПП 910901001

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Лесная сказка» пгт. Молодежное»

Ю.В. Лещина



Примерное
циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте
от 3-х до 7-х лет, посещающих с 10.5-часовым пребыванием в соответствии с
физиологическими нормами потребления продуктов питания
на летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	160/16/4	6,0	8,0	32,4	237,2	0,5	206
	Чай с лимоном	180/7	3,1	3,1	17,1	103,0	0,5	395
	Батон нарезной с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Сок	180	0,54	0,18	27,8	94	6	418
Итого		640	12,81	21,33	96,02	611,2	11,2	
Обед	Салат из свежей капусты	100	14,25	60,89	83,60	939	95,0	34
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,8	2,2	13,4	81,2	5,3	80
	Запеканка картофельная с мясом	160	15,31	7,32	36,01	271	5,57	309
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82	0,07	372
	Компот из свежих плодов	200	0,4	0,1	34	140	13	392
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
Итого		780	24,78	30,1	114,89	870,1	36,5	
Полдник	Йогурт	180	5,22	4,5	7,38	91	1,44	420
	Булочка домашняя	70	5,85	4,59	40,41	225	0	456
Итого		250	18,55		83,92	552	4,68	
Итого за 1 день:		1660	56,14	59,6	294,83	2033,3	52,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,9	185
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Бутерброд с маслом	40/10	3,0	1,2	20,0	100,0	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	180	0,9	0	22,86	96	7,2	418
Итого		632	12,62	8,42	84,06	453,7	10,93	
Обед	Свежий огурец	50	0,1	0,5	1,5	8,4	6	20
	Щи из свежей капусты	200	1,3	3,5	5,7	59,5	7,7	67
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	302
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
Итого		730	29,97	16,97	94,74	830,12	107,74	
Полдник								
	Сырники со сгущенным молоком	130/25	26,0 0,6	18,3 1,5	28,1 4,0	397,2 30,8	0,3 0,1	150 351
	Молоко кипяченое	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	395
			3,0	1,2	20,0	100,0	0	
Итого за полдник		335	32,6	24	72,2	644,16	2,9	
Итого за 2 день:		1712	75,19	49,39	251	1940,26	121,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Свежий огурец Омлет	50\80	5,6	6,1	18,2	140,9	0,7	94
	Чай с молоком	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	397
	Батон с сыром, сливочным маслом	40/5/15	6,6	8,45	19,4	180	0,11	3
II Завтрак	Свежие фрукты	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	368
Итого		592						
Обед	Салат из огурцов и помидор	80	10,91	61,61	12,84	737	249	15
	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,7	4,3	12,9	97,7	5,8	58
	Тефтели мясные	70	18,2	17,7	4,2	249,6	1,1	277
	Рис припущенный	130	3,1	3,7	33,1	178,1	0	316
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Компот из смородины черной	200	0,3	0,12	23,5	90,8	25,8	393
Итого		810						
Полдник	Суп молочный манный	180	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	185
	Какао с молоком	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Пряники	30	25,5		30,2			
Итого		390						
Итого за 3 д.		1792	64,1	67,1	285,8	2036,2	61,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша молочная гречневая	200/5	7,0	5,7	35,1	211,1	0,9	185
	Чай с молоком	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	394
	Батон нарезной с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	150	0,15	0,0	14,25	64,5	115	386
Итого		605						
Обед	Салат из свежей капусты перца огурцов	80	1,5	5,1	8,6	86	34,9	21
	Суп гороховый на с\м	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	77
	Котлета мясная в молочном соусе	70	13,7	13,6	11,1	220,1	0,1	282
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	120/5	6,1	7,3	28,3	205,9	0,4	166
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,4	14,9	73	-	-
	Компот из сухофруктов	200	0,4		25,6	111,0	0	376
Итого		745						
Полдник	Пудинг из творога с рисом	170	21,4	18,0	24,8	362,8	1,8	240
	Соус малиновый	50	1,7	6,8	33,5	136	13,5	378
	Чай	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
Итого		450						
Итого за 4 д.		1790	72,2	74,3	271,2	2045,8	52,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	5,52	5,92	29,63	194	1,99	193
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Бутерброд с маслом	40/10	3,0	1,2	20,0	100,0	0	1
II Завтрак	Сок	180			20,1	76	3,6	418
Итого		642						
Обед	Суп с макаронными изделиями на с\м	200	1,9	2,9	11,8	80,3	3,7	85
	Перец фаршированный	180	12,3	7,49	12,4	167	95,0	316
	Сметанный соус	30	8		6		9	354
			0,3	0,8	1,2	15,5	0	
	Кисель из свежих плодов (вишня)	200	0,14	0,04	27,47	110,8	1,83	396
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
Итого		740						
Полдник	Кофейный напиток	180	13,07	6,5	9,6	110,0	1,1	400
	Печенье	40	3,8	0,03	22,7	152,5	20,1	321
		220						
Итого за 5 д.:		1632	62,0	69,3	239,9	1856,2	57,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	150\5	7,43	11,92	57,47	367	1,71	181
	Чай с лимоном	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0,6	326
	Батон с сыром, сливочным маслом	40\7\10	6,6	8,45	19,4	180	0,11	3
II Завтрак	Сок	180			10,30	46	5	418
	Итого	592				603,9		
Обед	Икра кабачковая из свежих кабачков	100	1,3	0,009	1,16	5,23	0,48	42
	Суп вегетарианский на с\м	200	1,99	5,03	16,92	122	10,2	82
	Суфле мясное с мясом рисом	140	16,8	17,0	13,1	270,2	0,7	276
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	-
	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,12	23,5	90,8	19,8	394
Итого		800				955		
Уплотненный полдник								
	Какао с молоком	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	394
	Ватрушка	70	6,9	4,11	21,8	204	0,03	441
Итого		250				702,46		
Итого за 6 д.:		1642	64,57	68,3	279,69	1978,36	68,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша молочная рисовая	200\3	9,7	6,5	34,5	225,7	0,9	185
	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	395
	Батон нарезной с маслом	40\7	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Свежие фрукты	150	2,2	0,8	30,7	140,2	6,0	368
Итого		580				595		
Обед	Свежий помидор	50	1.5	5.1	8.6	9,64	1,9	24
	Суп картофельный на с\м	200	1,99	5,03	16,92	122,0	10,2	76
	Котлета рубленая из птицы	70	19,8	21,4	35,5	414,8	0,6	292
	Макароны отварные	150	3,22	9,36	23,29	190	10,91	144
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,016	0,008	2,04	8,16	1,8	396
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
Итого		750				855,14		
Полдник	Зразы творожные	130	17,47	8,76	29,34	265,9	0,22	244
	Соус сметанный	30	0,9	2,4	6,7	50,8	0,1	351
	Ряженка	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
Итого		340				541		
Итого за 7 день:		1670	74,09	66,83	296,72	2082,4	72,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8	Сыр порциями	10	2,2	2,9		35,3	0	7
Завтрак	Каша манная молочная	200\3	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	184
	Чай с молоком	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,0	100,0	0	
II Завтрак	Сок	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	399
Итого		613						
Обед	Свежий огурец	50	0,10	0,61	0,34	7,9	2,49	14
	Борщ зеленый на м\б	200	1,3	3,9	7,8	72,7	6,7	176
	Жаркое	220	10	8,2	10,8	280	21	200
	Компот из сухофруктов	200	0,4		25,6	111,0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
Итого		750						
Полдник	Яйцо отварное	60	14,3	4,1	0,3	94,7	0,5	245
	Салат из свежей капусты	50	21,9	20,7	22,7	371,5	10,5	133
	Чай с сахаром и лимоном	180\5	0,1	0	9,9	94,7	0	-
	Хлеб пшеничный	20	3,1	0,2	20,1	94,7	0	-
	Печенье	25	6,0	7,8	59,6	333,6	0	-
Итого		340						-
Итого за 8 день:		1713	75,84	81,7	304,4	2237,6	90,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Творожная запеканка	130	0,09	0,47	0,59	6,96	0,55	54
	Соус сметанный	30						
			8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	215
	Чай с молоком	200	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	394
	Батон нарезной	30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	-
	Сыр порциями	10	2,2	2,9		35,3	0	7
II Завтрак	Свежие фрукты	150	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	368
Итого		550						
Обед	Салат из свежих помидор с луком	60	1,5	5,1	8,6	86	34, 9	21
	Суп с мясными фрикадельками на м\б	200	5,5	3	15,5	112,5	11,25	90
	Плов с птицей	220	18,4	17,3	3,5	249,30		278
		150	3,9	6,0	25,7	170,2	12,5	321
	Компот из свежих плодов (вишня и малина)	200	0,3	0,12	23,5	90,8	11,8	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
Итого		910						
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,3	5,7	39,0	235,1	0,9	184
	Чай	180	5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	401
Итого		380						
Итого за 9 день:		1830	73,29	79,17	284,9	1930,3	62,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Суп молочный с макаронами изделиями	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	185
	Какао с молоком	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	397
	Батон нарезной с маслом	40\7	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Сок	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	399
Итого		605						
Обед	Свежий огурец	50	0,12	0,78	0,38	8,41	6,90	17
	Рассольник на с\м	200	2,3	2,3	16,2	95,2	5,3	82
	Гуляш мясной	60\60	34,8	37,2	30,5	595,3	2,4	304
	Картофельное пюре	150	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Компот из свежих яблок	180	3,3	0,6	16,7	87	0	-
	Хлеб ржано\пшеничный	50\30	2,37	0,3	14,49	71	0	-
Итого		730						
Полдник	Йогурт	180	5,7	4,5	4,7			
	Пряники	40	25,5		30,2			
Итого		220						
Итого за 10 день:		1555	87,0	71,9	277,6	2102	57,85	