

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий»МДОУДетскийсад
комбинированного вида №72

Заводского района г. Саратова

Ефременко А.С.

« 09 » 09 2024г.

Приказ № 139 от 09.09.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«Детский сад комбинированного вида №72»
Заводского района г.Саратов
Возрастная категория: 1.5-3 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: ясли до 3-х лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,34	5,78	51,7	277,6	72
	Вафли	30	2,45	2,48	16,03	100,0	
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263,264
Итого за завтрак						407,6	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	120			11,0	44,0	
Обед							
	Морковь припущенная	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	Суп картофельный с клецками на к/б	180	3,42	1,81	14,04	101,92	37
	Капуста тушеная с мясом кур	180	20,14	19,3	14,62	141,15	200
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	241
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	40	3,51	0,55	29,4	89,25	
Итого за обед						491,6	
Уплот.полдник							
	Каша гречневая молочная	180	10,08	8,53	48,56	165,21	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	3,78	16,12	109,0	253
	Бутерброд с маслом	30/5	1,62	2,69	12,02	113,26	1
	Конфета	30	2,45	2,48	16,03	100,0	
Итого за полдник						487,47	
	Итого за день:					1430,67	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: ясли до 3-х лет

2 день

Прием пищи День 2	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная	180	0,59	3,05	6,29	194,79	93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	1,62	2,69	12,02	113,26	3
	Какао с молоком	150	4,66	4,84	16,81	127,68	248
Итого за завтрак						435,73	
2 завтрак							
	Ряженка	150	4,9	3,75	16,95	121,5	251
Обед							
	Свекла отварная	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	Щи на к/б со сметаной	200/5	1,51	1,21	6,64	94,49	56
	Картофельное пюре	180	10,53	9,38	7,85	173,44	
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	241
	Суфле запеченное с мясом	60	18,17	19,21	5,68	269/18	106
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	40	3,51	0,55	29,4	89,25	
Итого за обед						516,48	
Уплот.полдник							
	Сырники из творога с молоком сгущенным	110/15	6,34	7,2	22,68	239,85	130
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263,264
	Батон	30	2,16	0,58	15,99	86,89	
	Фрукты	100	0,68		11,0	44,0	
Итого за полдник						400,74	
	Итого за день:					1474,45	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: ясли до 3-х лет

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
	Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	180	5,69	9,16	23,71	200,84	84
	Бутерброд с маслом	30/5	1,62	2,69	12,02	113,26	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	3,78	16,12	109,0	253
Итого за завтрак						423,1	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	120			11,0	44,0	
Обед							
	Морковь прпущенная	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	Борщ на м/б со сметаной	200/5	2,95	4,8	6,87	94,49	27
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	152
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	136,4	186
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	241
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	40	3,51	0,55	29,4	89,25	
Итого за обед						603,02	
Уплот.полдник							
	Котлета рыбная	70	17,88	2,49	4,77	109,3	134
	Капуста тушенная	120	9,42	10,8	3,86	113,6	206
	Чай с лимоном	180/4	9,0	2,45	9,75	36,96	200,264
	Батон	30	2,16	0,58	15,99	86,89	
	Фрукты	100	0,68		11,0	44,0	
Итого за полдник						390,45	
	Итого за день:					1460,57	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: ясли до 3-х лет

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,94	8,1	18,57	168,33	44
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	1,62	2,69	12,02	113,26	3
	Кофейный напиток без молока	150	2,38	3,78	16,12	109,0	126
Итого за завтрак						390,59	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	120			11,0	44,0	
Обед							
	Свекла отварная	45	6,19	6,01	1,0	82,95	24
	Рассольник на м/б со сметаной	200/5	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	13,16	13,1	16,81	239,77	106
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	241
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	40	3,51	0,55	29,4	89,25	
Итого за обед						681,06	
Уплот.полдник							
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	0,59	3,05	6,29	194,79	96
	Ватрушка с творогом	60	9,43	9,81	29,8	158,57	289,314
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263,264
	Батон	30	2,16	0,58	15,99	86,89	
Итого за полдник						470,25	
	Итого за день:					1585,9	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: ясли до 3-х лет

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак							
	Каша вязкая манная молочная	180	0,59	3,05	6,29	194,79	88
	Бутерброд с маслом	30/5	1,62	2,69	12,02	113,26	1
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263,264
Итого за завтрак						338,05	
2 завтрак							
	Йогурт	120	4.9	3.75	16.95	121.5	251
Обед	Огурцы соленые	40	0.48	0.06	1.5	8.4	70
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	180	4,12	5,63	15,13	139,6	36
	Жаркое подомашнему	120	10,06	9,47	2,55	107,5	174
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	241
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	40	3,51	0,55	29,4	89,25	
Итого за обед						610,15	
Уплот.полдник							
	Рыба запеченная в омлете	120	7,21	10,01	1,79	125	110
	Чай с лимоном	150			14,7	60,0	233
	Батон	30	2,16	0,58	15,99	86,89	
Итого за полдник						373,89	
	Итого за день:					1443,59	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: ясли до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2. День 1							
Завтрак							
	Отварные макароны с маслом, сахаром	150	5,49	4,2	26,37	165,48	74
	Печенье	20	2,45	2,48	16,03	100,0	
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263,264
						358,48	
Итого за завтрак							
2 завтрак							
	Сок фруктовый	120			11,0	44,0	
Обед							
	Сп Шахтерский о сметано на/м/б	180	1,51	1,21	6,64	44,39	36
	Голубцы ленивые с мясом	150	10,06	9,47	2,55	88,54	152
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	241
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	40	3,51	0,55	29,4	89,25	
Итого за обед	Мороковь припущенная	40	0.8	3.2	4.5	540,64	136
Уплот.полдник							
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	0,59	3,05	6,29	194,79	91
	Какао с молоком	150	4,66	4,84	16,81	127,68	248
	Бутерброд с маслом	20/4	1,62	2,69	12,02	113,26	1
Итого за полдник						479,73	
	Итого за день:					1422,85	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: ясли до 3-х лет

Прием пищи День 2	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев молочная	180	0,59	3,05	6,29	194,79	93
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/5	1,62	2,69	12,02	113,26	3
	Кофейный напиток с молоком	180	4,66	4,84	16,81	127,68	248
Итого за завтрак						435,73	
2 завтрак							
	Фрукты	100			16	66	
Обед							
	Свекла порционная отварная	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/5	1,51	1,21	6,64	94,49	56
	Картофельное пюре	150	10,53	9,38	7,85	173,44	
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	241
	Гуляш из отварного мяса	60	18,17	19,21	5,68	269/18	106
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	40	3,51	0,55	29,4	89,25	
Итого за обед						516,48	
Уплот.полдник							
	Биточки рыбные	60	7.8	4.35	28.3	114	134
	Чай с сахаром	150	0.001		12.3		263,264
	Батон	20	2.39	0.58	17.93	86.89	
	Рагу из овощей	120	2.23	40.4	10.16	86.87	77
Итого за полдник						400,74	
	Итого за день:					1474,45	

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: ясли до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
	Суп молочный с пшеном	180	7.0	8.3	184.0	165.0.	94
	Бутерброд с маслом	20//5	2.3	4.36	14.62	108.0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	1.3	1.3	14	92	253
Итого за завтрак						338,05	
2 завтрак							
	Сок	100			20.34	66.08	251
Обед							
	Морковь припущенная	45	0,36	0,05	1,13	6,3	70
	Свекольник на м/б со сметаной	150/5	4,68	2,13	12,73	116,11	34
	Плов с мясом	180	14,93	12,8	31,58	178,5	443
	Кисель	150			16,5	66,0	
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	40	3,51	0,55	29,4	89,25	
Итого за обед						528,56	
Уплот.полдник							
	Вареники ленивые	120	27,39	21,5	20,89	239,85	335
	Батон	20	2,16	0,58	15,99	86,89	
	Чай с сахаром	150			14,7	50	263
	Фрукты	100	0,68		11,0	44,0	
Итого за полдник	Соус сметанный	20	1.46	2.20	3.17	53.45	115
	Итого за день:					1408,85	

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: ясли до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
День 4			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша вязкая рисовая молочная	180	5,44	8,96	28,19	215,4	173
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/5	1,62	2,69	12,02	113,26	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	3,78	16,12	109,0	253
Итого за завтрак						437,66	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	120			11,0	44,0	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	180	3,13	0,49	13,07	77,08	38
	Гороховое пюре	120	20,14	19,3	14,62	141,15	11
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	241
	Гуляш	60	12,89	10,9	3,28	156,25	
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	40	3,51	0,55	29,4	89,25	
Итого за обед						499,64	
Уплот.полдник							
	Суп - уха	180	7,33	1,87	11,99	108,6	41
	Булочка домашняя	60	6,15	8,91	26,53	224,26	294,303
	Батон	20	2,16	0,58	15,99	86,89	
	Чай с лимоном	180/4	9,0	2,45	9,75	36,96	200,264
Итого за полдник						500,71	
	Итого за день:					1482,01	

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: ясли до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак							
	Каша вязкая манная молочная	180	0,59	3,05	6,29	194,79	88
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/5	1,62	2,69	12,02	113,26	3
	Какао с молоком	150	4,66	4,84	16,81	127,68	248
						435,73	
Итого за завтрак							
2 завтрак							
	Сок фруктовый	120			11,0	44,0	
Обед							
	Свекла отварная порционная	50	0,9	0,05	4,9	24	50
	Суп крестьянский с пшеном на м/б	150	5,15	0,43	14,51	116,26	47
	Печень по-строгановски	70	14,63	12,53	3,08	165,62	183
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	241
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,90	4,10	20,84	138,25	
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	40	3,51	0,55	29,4	89,25	
						548,11	
Итого за обед							
Уплот.полдник							
	Картофель тушеный	120	9,42	10,8	3,86	149,68	206
	Рыба тушеная с овощами	60	6,19	6,01	1,0	82,95	24
	Батон	20	2,16	0,58	15,99	86,89	
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	263,264
						409,32	
Итого за полдник						1437,16	
	Итого за день:						

[illegible]