

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ Детский сад
комбинированного вида №72

Заводского района г. Саратова

Ефременко А.С.

« 09 » 09 2024г.

Приказ № 139 от 09.09.2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«Детский сад комбинированного вида №72»
Заводского района г.Саратов
Возрастная категория: 3-7 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Печенье	20	1,19	10,57	15,6	185,5	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	263,264
Итого за завтрак						384,50	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100			16,0	66,0	
Обед							
	Морковь припущенная	30	2,51	9,68	13,42	147,6	136
	Суп картофельный с клёцками на к/б	250	5,16	7,05	18,95	196,80	37
	Капуста тушеная с мясом	230	10,0	8,2	10,8	280	200
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,80	90	241
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56	
Итого за обед						898,36	
Уплот.полдник							
	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,0	238,38	64
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	1
Итого за полдник						438,38	
	Итого за день:					1788,24	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

2 День

Прием пищи День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	91
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,06	7	14,62	145	3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
Итого за завтрак						429,0	
2 завтрак							
	Фрукты	150			16,0	66,0	
Обед							
	Свекла порционная	50	0,54	1,0	2,7	22,84	95
	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	1250/10	3,68	7,07	8,58	118,0	56
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	225,48	58
	Суфле из отварного мяса запеченное	70	18,17	19,21	5,68	269,18	106
	Кисель	200	-	-	18	60	233
	Хлеб пшеничный	30	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	50	3,51	0,55	29,4	89,25	
Итого за обед						857,15	
Уплот.полдник							
	Сырники творожные запеченные	140	17,17	13,47	13,06	249,91	85
	Чай с сахаром	200			11,98	43	263,264
	Батон	30	2,16	0,58	15,99	86,89	
	Фрукты	150			16,0	66,0	
	Соус сметанный сладкий	40	1,2	1,8	2,64	44,54	115
Итого за полдник						490,34	
	Итого за день:					1842,49	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из пшена и риса «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201,0	84
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
Итого за завтрак						401,0	
2 завтрак							
	Фрукты	150			16,0	66,0	
Обед							
	Морковь припущенная	50	2,51	9,68	13,42	147,6	136
	Борщ на м/б со сметаной	250/10	3,52	5,98	9,78	117,0	27,30
	Гуляш из отварного мяса	70	12,89	10,19	3,28	156,25	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,80	90	241
	Хлеб пшеничный	30	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56	
Итого за обед						957,81	
Уплот.полдник							
	Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	114	134
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	11,14	109,5	200
	Чай с лимоном	20	0,04	0	12,13	47,0	200,264
Итого за полдник						357,39	
	Итого за день:					1782,20	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 3-7 лет

4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155,0	44
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,06	7	14,62	145,0	3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	253
Итого за завтрак						540,2	
2 завтрак							
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	251
Обед							
	Свекла порционная	50	0,54	1,0	2,7	22,84	95
	Рассольник ленинградский на м/б со сметаной	250/10	4,1	7,16	20,93	145	33
	Голубцы ленивые с отварным мясом	230	16,83	16,8	23,3	306,38	92,94
	Кисель из концентрата	200			18	60	233
	Хлеб пшеничный	30	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56	
Итого за обед						811,64	
Уплот.полдник							
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,0	96
	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	314
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43,0	263,264
	Батон	30	2,39	0,58	17,93	86,89	
Итого за полдник						525,19	
	Итого за день:					1817,33	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

5 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192,0	88
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	1
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	248
Итого за завтрак						392,0	
2 завтрак							
	Сок	150			16	66	
Обед							
	Огурец соленый	50	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Суп картофельный с бобовыми на кур.бульоне	250	4,3	3,9	17,51	105,60	36
	Жаркое по-домашнему	230	12,21	12,5	22,3	280,3	96
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	0,4	241
	Хлеб пшеничный	30	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56	
Итого за обед						668,26	
Уплот.полдник							
	Рыба запеченная в омлете	180	9,01	12,5	2,24	156,25	110
	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43,0	263,264
	Батон	30	2,39	0,58	17,93	86,89	
Итого за полдник						422,70	
	Итого за день:					1817,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг.цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2, День 1							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	8,33	35,09	198,58	205
	Печенье	30	2,45	2,48	16,03	100	
	Чай с сахаром	200			11,98	43	263,264
Итого за завтрак						404,58	
2 завтрак							
	Йогурт	150	4,35	4,8	6,0	88,0	
Обед							
	Морковь припущенная	60	0,8	3,2	4,5	49,2	136
	Суп шахтерский на м/б со сметаной	250/6	4,15	6,04	19,67	144	101
	Голубцы ленивые отварные с мясом	230	17,05	17,08	21,79	310,8	94
	Сок	200			16	66	241
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	50	3,51	0,55	29,4	89,25	
Итого за обед						731,65	
Уплот.полдник							
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	91
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	248
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
Итого за полдник						390	
	Итого за день:					1614,73	

Возрастная категория: 3-7 лет

Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак							
	Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями	200	5,51	7,73	26,71	187	93
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5 10	5,06	7	14,62	145	3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92,0	253
						424,0	
2 завтрак							
	Фрукты	100			16,0	66,0	
обед							
	Свекла порционная	60	0,3	0	0,9	22,84	95
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,45	5,6	21,92	191	39
	Картофельное пюре	150	34,63	3,5	21,9	225,48	58
	Гуляш из отварного мяса	80	12,89	10,19	3,28	156,25	277
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90,0	241
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	50	3,51	0,55	29,4	89,25	
						847,22	
Уплот. полдник							
	Биточки рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114,0	134
	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,87	77
	Батон	30	2,39	0,58	17,93	86,89	
	Чай с лимоном	200	0,01	-	12,13	47	200,264
	Итого за день:					1782,20	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
	Суп молочный с пшеном	200	7,0	8,30	184,0	165,0	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	253
Итого за завтрак						365	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	100			20,34	66,08	251
Обед							
	Морковь припущенная	60	0,83	3,2	4,74	49,2	136
	Свекольник на м/б со сметаной	250/6	4,22	6,5	13,77	145	34
	Плов с мясом	230	18,8	12,4	13,9	357,7	128,100
	Кисель из концентрата	200			18	60	233
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56	
Итого за обед						795,86	
Уплот.полдник							
	Вареники ленивые	150	22,25	17,0	22,46	333,52	335
	Багет	30	2,16	0,58	15,99	86,89	115
	Чай с сахаром	200			11,98	43,0	263,264
	Фрукты	120			16,0	66,0	
	Соус сметанный сладкий	40	1,46	2,20	3,17	53,45	115
Итого за полдник						593,05	
	Итого за день:					1822,81	

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192,0	173
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,06	7	14,62	145,0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	253
Итого за завтрак						429	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	150			16,0	66,0	
Обед							
	Огурец соленый	50	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Суп картофельный с макар. изделиями на м/б	250	6,45	5,16	21,92	148,87	38
	Гуляш из отварного мяса	80	12,89	10,19	3,28	156,25	277
	Гороховое пюре	150	46,3	3,5	18,8	170	211
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90	241
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	50	3,51	0,55	29,4	89,25	
Итого за обед						735,17	
Уплот.полдник							
	Суп-уха	200	5,3	6,5	25,3	150,3	41,43
	Чай с лимоном	200/10	0,04	-	12,13	47,0	200,264
	Батон	40	2,39	0,58	17,93	86,89	
	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	275
Итого за полдник						461,89	
	Итого за день:					1692,06	

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192,0	88
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	6,21	11,7	15,99	204,26	3
	Кофейный напиток с молоком	180	4,58	5,04	21,5	145,34	253
Итого за завтрак						566,04	
2 завтрак							
	Сок	100			16,0	66,0	
Обед							
	Свекла отварная порционная	60	1,63	3,0	8,17	68,54	95
	Суп крестьянский со сметаной	250/8	7,15	0,6	20,15	121,51	102,115а
	Печень по-строгановски	80	14,4	5,78	3,35	156,25	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,90	4,10	20,84	138,25	205
	Кисель	200	1,04	-	26,96	59,9	233
	Хлеб пшеничный	20	3,98	1,36	28,98	72,4	
	Хлеб ржаной	50	2,81	0,44	23,52	111,56	
Итого за обед						589,29	
Уют.полдник							
	Картофель тушеный	150	3,05	5,24	18,06	242	132
	Рыба тушеная с овощами	80	6,7	3,47	30,32	70,88	144
	Батон	30	2,39	0,58	17,93	86,89	
	Чай с сахаром	200	12	4,68	17,93	86,89	263,264
	Конфета	20	0,16	0	14,68	59,8	
Итого за полдник						553,97	

[illegible]