

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Детский сад
«Яблонька» р.п. Мулловка»

 Т.Б.Кострякова

Приказ от «01» 03 2021 г. 49



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Яблонька» р.п. Мулловка муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (с пребыванием 12 часов)

Дети с 3 до 7 лет, 12 часовое пребывание								
№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	Номер ТК
День 1								
Завтрак 1								
1	Каша молочная манная	200	8,0	5,7	34,0	209,9	0,9	37 с. 37
2	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	22,0	24 с. 24
3	Батон	30	2,45	3,99	12,65	96,1	0	Г.П.
4	Масло сливочное	5	0,04	4,125	0,04	37,4	0	Г.П.
	Итого		15,390	18,815	79,190	533,400	22,900	
Завтрак 2								
1	Сок	150	1,5	0,5	21	96	20	ГП*
	Итого		1,5	0,5	21	96	20	
Обед								
1	Салат из свежей капусты (квашеной)	60	0,84	3,02	5,2	51,6	5,9	3 с. 3
2	Суп рыбный	200	20,5	2,2	11,0	161,0	7,2	31 с. 31
3	Плов с мясом	200	18,75	19,4	35,08	471,0	3,92	22 с. 22
4	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111,0	0,2	40 с. 40
5	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,62	0,82	26,1	118,48	0	ГП*
	Итого		44,11	25,44	104,28	913,08	17,22	
Полдник								
1	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	42 с. 42
2	Печенье (пряник)	40	2,588	3,28	27,32	149	0,004	ГП*
	Итого		8,488	9,78	36,92	259	1,104	
Ужин								
1	Блины	50	3,43	4,05	17,71	120,99	0,12	71с71
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % жирности	30	2,16	5,58	16,68	98,4	0,3	ГП*
3	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	0	26 с. 26
	Итого		5,683	9,63	47,39	268,69	0,42	
	Итого за день		75,171	64,165	288,78	2070,17	61,644	

День 2

Завтрак 1

1	Каша геркулесовая молочная	200	6,62	11,0	22,64	216	0,9	67 с. 67
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0,5	39 с. 39
3	Батон	30	2,45	3,99	12,65	96,1	0	Г.П.
4	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	15	3,5	5,0	0,00	54,0	0,15	1 с. 1
	Итого		15,67	23,09	52,39	469,60	1,55	

Завтрак 2

1	Сок	150	0,51	0,51	9,3	44,7	0,35	ГП*
	Итого		0,51	0,51	9,3	44,7	0,35	

Обед

1	Салат из соленого огурца с растительным маслом	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	56 с.56
2	Суп рисовый на мясном бульоне	200	1,58	1,75	11,66	96,0	6,6	5 с. 5
3	Жаркое по - домашнему	200	16,54	15,0	17,4	280,0	7,2	54 с. 54
4	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111,0	0,2	40 с.40
5	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	ГП*
	Итого		22,13	20,01	77,62	617,58	17,33	

Полдник

1	Напиток из шиповника	200	0,2	0	17,2	88,0	66,0	65 с.65
2	Печенье	40	2,588	3,28	27,32	149,0	0,004	Г.П.
	Итого		2,788	3,28	44,52	237,0	66,004	

Ужин

1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	6,1	19	144,8	0,7	36 с. 36
2	Булочка домашняя	70	5,5	8	41,8	261,0	0	49 с. 49
3	Кисель	200	0	0	39,4	160,0	67,4	33 с.33
	Итого		11,2	14,1	100,2	565,8	68,1	
	Итого за день		52,298	60,99	284,03	1934,68	153,334	

День 3

Завтрак 1

1	Омлет натуральный запеченный	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	50 с. 50
2	Кукуруза консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	ГП*
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0,5	39 с. 39

4	Батон	30	2,45	3,99	12,65	96,1	0	Г.П.
5	Масло сливочное	5	0,04	4,125	0,04	37,4	0	Г.П.
	Итого		14,79	30,215	36,09	469,5	4,8	
Завтрак 2								
1	Банан	100	0,35	0,1	11,8	52	12,2	ГП*
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	12,2	
Обед								
1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,85	3,7	5,01	56,16	5,7	4 с.4
2	Рассольник с мясом и со сметаной	200/15/5	9,003	12,2	13,30	129	9,473	23 с.23
3	Котлеты мясные с соусом сметанно - томатный	100/40	16,59/0,7	12,32/2,0	12,56/2,81	228,75/32,04	0,15/0,53	21с21/63с.63
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	38,6	243,0	0	12 с.12
5	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111,0	2,21	40с40
6	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40.	3,1	0,2	20,1	94,7	0	ГП*
	Итого		39,243	38,22	119,28	894,65	16,053	
Полдник								
1	Ряженка 2,5%	200	6,0	5,0	8,4	102,6	0	Г.П.
	Итого		6,0	5,0	8,4	102,6	0	
Ужин								
1	Рыба тушеная в овощах	80	16,49	10,47	10,7	231	0	16 с.16
2	Картофельное пюре	150	3,2	4,95	21,5	141	10,4	13 с.13
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	3,67	25 с.25
4	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	ГП*
	Итого		23,09	15,62	67,5	526,7	14,07	
	Итого за день		83,473	89,155	243,07	2045,45	47,123	
День 4								
Завтрак 1								
1	Каша ячневая молочная	200	4,2	5,8	30,6	238,2	0	74с74
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0,5	39 с.39
3	Батон	30	2,45	3,99	12,65	96,1	0	Г.П.
4	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	15	3,5	5,0	0	54	0,15	1 с.1
	Итого		13,25	17,89	60,35	491,8	0,65	

Завтрак 2								
1	Груша	100	0,35	0,1	11,8	52	12,2	ГП*
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	12,2	
Обед								
1	Салат картофельный с соленым огурцом с растительным маслом.	60	0,81	3,12	5,13	51,96	7,2	66 с.66
2	Свекольник со сметаной	200/5	1,9	5,6	9,1	94,7	12,3	72с72
3	Голубцы ленивые	220	19,1	17,7	15,6	299,7	24,5	15 с.15
4	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0,2	40 с.40
5	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	Г.П.
	Итого		25,31	26,62	76,83	652,06	44,2	
Полдник								
1	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,0	106	1,4	Г.П.
	Итого		5,8	5,0	8,0	106,0	1,4	
Ужин								
1	Запеканка из творога	150	24	18	25,7	378,3	0,3	48 с.48
2	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	ГП*
3	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	3,67	25 с.25
4	Булочка домашняя	70	5,5	8	41,8	261,0	0	49 с. 49
	Итого		31,96	28,55	99,35	797,7	4,27	
	Итого за день		76,67	78,16	256,33	2099,56	62,72	
День 5								
Завтрак 1								
1	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,09	4,07	36,98	197	0	14 с.14
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0,5	39 с.39
3	Батон	30	2,45	3,99	12,65	96,1	0	Г.П.
4	Масло сливочное	5	0,04	4,125	0,04	37,4	0	Г.П.
	Итого		8,68	15,285	66,77	434,0	0,5	
Завтрак 2								
1	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42,0	11,08	ГП*
	Итого		0,2	0	10,1	42	11,08	
Обед								
1	Салат из св. огурцов и помидор	60	0,84	2,46	1,98	44,52	10,05	6 с.6

2	Суп гороховый	200	4,96	3,76	17,84	133,6	8,48	11с.11
3	Гуляш из говядины	65	19,8	19,2	4,5	270,3	1,1	7 с.7
4	Картофельное пюре	200	4,3	6,6	28,6	188,3	13,9	13 с13
5	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0,2	40 с.40
6	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	Г.П.
	Итого		33,4	32,22	99,92	842,42	33,73	

Полдник

1	Кисель	200	0	0	39,4	160	67,4	33 с.33
	Итого		0	0	39,4	160	67,4	

УЖИН

1	Вермишель отварная с маслом, яйцо вареное	60/25	2,23/2,15	1,68/1,85	14,4/0,1	81,7/26,5	0/0	10 с.10/32 с.32
2	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	0	26 с.26
	Итого		4,473	3,53	14,5	157,5	0	
	Итого за день		46,753	51,035	243,69	1635,92	112,71	

День 6

Завтрак 1

1	Каша пшеничная молочная	200	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	43 с.43
2	Чай с молоком	200	2,88	3,1	15,5	96,6	0,5	30 с.30
3	Батон	30	2,45	3,99	12,65	96,1	0	Г.П.
4	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	10	3,5	5,0	0	54	0,15	1 с.1
	Итого		18,13	18,39	67,85	489,3	1,55	

Завтрак 2

1	Сок фруктовый	150	0,35	0,1	11,8	52	12,2	ГП*
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	12,2	

Обед

1	Свежий огурец	30	0,84	2,46	1,98	44,52	10,05	Г.П.
2	Суп с клецками	200	1,76	2,88	11,76	80,16	3,68	18 с.18
3	Капуста тушеная с мясом	200	4,3	6,4	18,2	151	38,6	9 с.9
4	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0,2	40 с.40
5	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	Г.П.
	Итого		10,4	11,94	78,94	481,38	52,53	

Полдник

1	Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	42 с. 42
	Итого		5,9	6,5	9,6	110	1,1	
Ужин								
1	Биточки куриные с соусом	80	14,0	13,26	12,0	214,35	0,85	73с73
2	Рис отварной	100	3,65	5,37	36,68	209,7	0	69 с69
4	Кисель	200	0	0	39,4	160	67,4	33 с.33
5	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7	0	Г.П.
	Итого		20,75	18,83	108,18	678,75	68,25	
	Итого за день		55,53	55,76	276,37	1811,43	135,63	
День 7								
Завтрак 1								
1	Каша молочная кукурузная	200	4,59	4,9	26,32	168,0	0	35с35
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0,5	39 с. 39
3	Батон	30	2,45	3,99	12,65	96,1	0	Г.П.
4	Масло сливочное несоленое	5	0,04	4,125	0,04	37,4	0	Г.П.
	Итого		11,28	16,115	56,11	405	0,5	
Завтрак 2								
1	Сок фруктовый	150	0,35	0,1	11,8	52	12,2	ГП*
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	12,2	
Обед								
1	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,1	3,74	50,15	6,6	57 с.57
2	Борщ с мясом и со сметаной	200/15/5	7,91	5,81	10,98	128	12,49	20 с.20
3	Гуляш из говядины	65	19,8	19,2	4,5	270,3	1,1	7 с.7
4	Изделия макаронные отварные	150	5,6	4,2	36	204,3	0	10.с10
5	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0,2	40 с.40
6	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	Г.П.
	Итого		38,59	32,51	102,22	858,45	20,39	
Полдник								
1	Напиток из шиповника	200	0,2	0	17,2	88	66	65 с.65
2	Печенье	40	2,588	3,28	27,32	149	0,004	ГП*
	Итого		2,788	3,28	44,52	237	66,004	
Ужин								
1	Омлет натуральный запеченный	140	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	50 с. 50
2	Чай с молоком	200	2,88	3,1	15,5	96,6	0,5	30 с.30

3	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7	0	Г.П.
	Итого		14,08	17,0	37,3	352,4	0,6	
	Итого за день		98,998	70,905	260,13	1958,55	100,59	

День 8

Завтрак 1

1	Каша молочная гречневая	200	4,59	4,9	26,32	168,0	0	44 с 44
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0,5	39 с. 39
3	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	10	3,5	5,0	0	54	0,15	1 с.1
	Итого		11,19	13,0	43,42	325,66	0,65	

Завтрак 2

1	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	ГП*
	Итого		0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	

Обед

1	Свежий помидор	30	0,75	0,57	6,97	31,38	2,88	Г.П.
2	Свекольник со сметаной	200/5	1,9	5,6	9,1	94,7	12,3	72с72
3	Тефтели из говядины	70	9,8	11,0	8,9	174,2	0,7	8 с8
4	Пюре гороховое	120	2,75	2,48	16	104	0	70с70
5	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0,2	40 с.40
6	Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	Г.П.
	Итого		19,01	19,32	90,79	617,53	4,28	

Полдник

1	Ряженка 2,5%	200	6,0	5,0	8,4	102,6	0	Г.П.
	Итого		6,0	5,0	8,4	102,6	0	

Ужин

1	Курица тушёная в соусе с овощами	200	21,2	19,8	21,4	353,8	10,0	17 с17
2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	3,67	25 с.25
3	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7	0	Г.П.
	Итого		24,6	20,0	56,7	508,5	13,67	
	Итого за день		54,55	53,51	265,56	1811,23	157,9	

День 9

Завтрак 1

1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	6,1	19,0	144,8	0,7	36 с 36
2	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	22,0	24 с.24
3	Батон	30	2,45	3,99	12,65	96,1	0	Г.П.
4	Масло сливочное	5	0,04	4,125	0,04	37,4	0	Г.П.
	Итого		13,09	19,215	64,19	468,3	22,7	
Завтрак 2								
1	Яблоко	100	0,04	4,125	0,04	37,4	0	Г.П.
	Итого		0,04	4,125	0,04	37,4	0	
Обед								
1	Салат из соленого огурца	60	0,8	3,71	4,67	55,26	5,7	56 с.56
2	Щи на мясном бульоне со сметаной	200/15	1,9	5,6	9,1	94,7	12,3	19 с 19
3	Курица порционная с соусом	100/20	16,98	13,6	0	206,25	4,13	29 с 29
4	Картофельное пюре	200	4,3	6,6	28,6	188,3	13,9	13 с 13
5	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0,2	40 с.40
6	Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	Г.П.
	Итого		27,48	29,71	89,37	750,21	36,23	
Полдник								
1	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,0	106	1,4	Г.П.
	Итого		5,8	5,0	8,0	106	1,4	
Ужин								
1	Запеканка из творога	150	24	18	25,7	378,3	0,3	48 с.48
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	ГП
3	Булочка домашняя	70	5,5	8	41,8	261,0	0	49 с. 49
4	Напиток из шиповника	200	0,2	0	17,2	88	66	65 с.65
	Итого		31,86	28,55	101,35	825,7	66,6	
	Итого за день		78,27	86,6	262,95	2208,4	126,95	
День 10								
Завтрак 1								
1	Каша пшеничная молочная	200	9,3	5,7	39	235,1	0,9	34 с 34
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0,5	39 с.39
3	Батон	30	2,45	3,99	12,65	96,1	0	Г.П.
4	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	15	3,5	5,0	0	54	0,15	1 с.1
	Итого		18,35	17,79	68,75	488,7	1,55	

Завтрак 2								
1	Сок фруктовый	150	0,35	0,1	11,8	52	12,2	ГП*
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	12,2	
Обед								
1	Винегрет овощной	60	1,36	6,18	8,44	94,8	10,25	53 с53
2	Суп-лапша с курицей	200	2,21	5,07	11,92	102,25	0,5	60 с60
3	Мясо-рисовая запеканка со сметанным соусом	180/20	12,9	13,0	34,6	299,2	1,1	68 с68
4	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	26,9	111	0,2	40 с.40
5	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	Г.П.
	Итого		19,97	24,45	101,96	701,95	12,05	
Полдник								
1	Кисель	200	0	0	39,4	160	67,4	33 с.33
	Итого		0	0	39,4	160	67,4	
Ужин								
1	Биточки рыбные с соусом	80	8,99	5,94	13,85	145	12,55	61с61
2	Картофельное пюре	150	3,2	4,95	21,5	141	10,4	13 с.13
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	3,67	25 с.25
4	Хлеб пшеничный	30	3,1	0,2	20,1	94,7	0	Г.П.
	Итого		15,59	11,09	70,65	440,7	26,62	
	Итого за день		73,4	53,43	292,55	1843,35	119,26	
	Итого за 5 дней		367	333,225	1303,26	9563,3	477,5	
	Итого за 10 дней		734	666,45	2606,52	19126,6	955,005	

Примечание: ГП* - готовый продукт

Среднее значение за период

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
Итого за 1 день	73,4	53,43	292	1765	81,71
Итого за 10 дней	734	666,45	2606	17659	817,1
Суточная потребность	54	60	261	1800	52
Процент удовлетворения	135%	105%	111%	98%	155%