

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с№136


Л.В. Любова И.Н.

« 05 » _____ 2019г

Примерное циклическое 10-ти дневное меню для организации питания детей от 2-х до 7-и лет

В МАДОУ ЦРР д/с № 136

Прием пищи, наименование	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
	2-3 года	3-7года	2-3года		3-7лет		2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет			
Завтрак													
Каша манная молочная с маслом	150	200	4,14	6,3	29,5	4,6	7	32,8	180	200	1	1,3	185
Чай с лимоном	180/6	200/6	0,12	0,01	10,2	0,14	0,02	11,34	40	46	1,5	1,62	412
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	34	35	1	4,9	6,9	0,2	5,01	7,14	70	79	0	0	1
Итого за завтрак:	370	441	5,26	11,21	46,6	4,94	12,03	51,28	290	325	2,5	2,92	
2-й завтрак													
Сок (фрукт)	100	100	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	46	46	3	3	399

Обед															
Салат «Витаминный» с р\м	40	50	0,71	3,04	4,18	0,71	3,04	0,71	3,04	0,71	47	47	4,75	4,75	33(д\л)
Суп гороховый	160	250	3,9	4,06	10,4	4,88	5,07	13,05	83,4	104,25	6,04	7,55	73		
Котлета куриная	50	60	7,5	10,6	7,6	10	14,16	10,16	157,2	209,6	0,02	0,03	301(357)		
Речневый гарнир с маслом	130	160	6,84	5,8	57	8,55	7,27	71,17	216	270	0	0	315		
Компот из ягод	150	200	0,39	0,19	25,2	0,44	0,22	28	101	112	32	52	393		
Хлеб ржаной	40	50	3	0,5	14,5	3,3	0,6	16,7	69	87	0	0	-----		
Итого за обед	570	770	22,34	24,19	118,88	27,88	30,36	139,79	673,6	829,85	42,81	64,33			
Полдник															
Йогурт фруктовый	180	200	10,8	9	6,4	12	10	16	180	200	1,26	1,4	401		
печенье	40	50	0	3,2	12,5	0	3,2	12,5	120	120	3,2	3,2	6\н		
Итого	220	250	10,8	12,2	18,9	12	13,2	28,5	300	320	4,46	4,6			
Ужин															
Суп молочный вермишелевый	180	200	9,9	4,13	12,68	11,17	4,59	31,78	237,6	264	0,05	0,14	100		
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	2	10,2	3,12	2,66	14,18	84,6	94	0,54	1,35	414		
Фрукт	100	100	0,4	0,4	10	0,4	0,4	10	45	45	10	10	-		
Итого	466	508	13,15	6,53	32,88	14,69	7,65	55,96	367,2	403	10,59	11,49			
Итого за день	1726	2069	52,05	54,23	227,4	60,01	63,34	285,6	1677	1924	63,36	86,34			

Прием пищи, наименование	Выход		Пищевые вещества					Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры	
	2-3 года	3-7 года	2-3года		3-7лет			2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет		
День 2 (1-й вторник)			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак													
Каша													
кукурузная молочная с маслом	150	200	3,51	3,5	28,5	4,4	4,06	31,93	174	182	1	1,3	185
Чай с лимоном	186	206	0,12	0,01	10,2	0,14	0,02	11,34	40	46	1,5	1,62	412
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	37	41	10,8	22,5	24,3	12	25	27	342	381	0,07	0,07	3
итого	373	447	14,43	26,01	63	16,54	29,08	70,27	556	609	2,57	2,99	
2-й завтрак													
Сок (фрукт)	100	100	0,3	0,1	11,8	0,3	0,1	11,8	51	51	11	11	399
Обед													
Салат «овощной» с р/м	40	50	1	5	3	1	5	3	85	851	1,2	2,2	11
Борщ со сметаной	170	250	4,77	3,1	2,5	16,8	3,1	2,5	109,7	109,7			68
Птица тушеная с овощами и гречневой кашей	200	220	9,8	10,02	1,95	13,19	13,36	2,6	137,34	183,12	0,63	0,84	319

Каша ячневая молочная с маслом	150	200	3	4,95	20,9	3,79	5,48	23,97	130	160	0	0	185
Чай с лимоном	186	206	0,12	0,01	10,2	0,14	0,02	11,34	40	46	1,5	1,62	412
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	37	41	10,8	22,5	24,3	12	25	27	342,9	381	0,07	0,07	3
итого	373	447	13,92	27,46	55,4	15,93	30,5	62,31	512,9	587	1,57	1,69	
2-й завтрак													
Сок (фрукт)	100	100	0	0	11,2	0	0	11,2	44	44	7,4	7,4	46
Обед													
Икра кабачковая	40	40	0,5	1,75	3,54	0,5	0,75	3,54	33	33	0,27	0,27	611
Свекольник со сметаной	180	250	2,04	5	14	1,7	4,82	6,68	73,6	77	16,3	20,14	64
Котлета мясная	60	80	8	2,82	5,9	10,6	3,7	7,9	81	108	0,35	0,43	299
Картофельное пюре с маслом	120	140	3,15	4,65	31,79	3,64	5,3	36,69	181	209	0	0	339
Напиток «ЗОЛОТОЙ ШАР»	-----	200	0	0	6	0	0	8	20	30	10	15	-
Компот из ягод	180	-----											
Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	3,3	0,6	16,7	69	87	0	0	-----
Итого	580	510	12,55	12,78	46,46	16,44	14,57	54,81	368,6	427	16,92	20,84	
Подник													
Кефир	180	200	5,22	4,5	7,2	5,8	5	8	90	100	1,26	1,4	401

Печенье	30	40	0,5	0	41	0,5	0	41	155	155	0	0	-
Итого	210	240	5,72	4,5	48,2	6,3	5	49	245	255	1,26	1,4	
Ужин													
Оладьи с повидлом	100	120	4,58	7,33	24,75	4,58	7,33	24,75	183	183	0	0	432
Хлеб пшеничный	35	50	2,8	1,05	18,5	4	1,5	26,5	95	136,5	0	0	420
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,8	2	12,5	3,12	2,66	14,18	83	94	1	1,35	395
Фрукт	100	100	0,4	0,4	10	0,4	0,4	10	45	45	10	10	6/н
Итого	395	450	7,85	6,05	49,66	9,62	7,55	60,31	298,6	359,5	16	16,97	
Итого	1658	1747	40,04	50,79	210,9	48,29	57,62	237,6	1469	1673	43,15	48,3	

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества					Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры	
	2-3 года	3-7года	2-3года		3-7лет			2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет		
День 4 (1-й четверг)			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак													
Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	3,51	5,6	15,3	4,6	7,04	18,96	195	215,9	1	1,3	185
Чай с лимоном	186	206	0,12	0,01	10,2	0,14	0,02	11,34	40	46	1,5	1,62	412
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	34	35	1	4,9	6,9	1,2	5,01	7,14	70	79	0	0	3
Итого	370	441	4,63	10,51	32,4	5,94	12,07	37,44	305	340,9	2,5	2,92	

Сырники	100	120	17,17	13,47	13,06	17,17	13,47	13,06	249,91	249,91	0,23	0,23	85
Стушённое молоко	15	20	1,1	0	8,4	1,5	0	11,2	38	52	0,01	0,01	6н
Какао с молоком	180	200	2,8	2	12,5	3,12	2,66	14,18	83	94	1	1,35	397
Итого	415	460	21,07	15,47	43,96	21,79	16,13	48,44	415,91	440,91	11,24	11,59	-
Итого за день	1735	2031	56,74	50,16	224,3	63,48	56,35	249,05	1747,55	1866,21	76,39	100,47	-

Прием пищи, наименование	Выход		Пищевые вещества					Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепторы	
	2-3 года	3-7 лет	2-3года			3-7лет		2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет		
День 5 (1-я пятница)			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак													
Каша «дружба» молочная с маслом.	150	200	3,51	5,6	15,3	4,6	7,04	18,96	195	215,9	1	1,3	185
Чай с лимоном	186	206	0,12	0,01	10,2	0,14	0,02	11,34	40	46	1,5	1,62	412
Хлеб пшеничный со сливочным маслом сыром.	37	41	1	4,9	6,9	1,2	5,01	7,14	70	79	0	0	3
2-й завтрак	403	447	4,63	10,51	32,4	5,94	12,07	37,44	305	340,9	2,5	2,92	
Сок (фрукт)	100	100	0,7	0,2	11,4	0,7	0,2	11,4	51	51	7,4	7,4	399
Обед													
Салат «витаминовый» с р/м	40	50	0,6	5,2	3,1	0,6	5,2	3,1	62	62	2,75	2,75	53

Суп картофельный с клецками	180	250	12,2	0,62	8,3	15,9	0,75	11,5	125,6	131,8	5,4	7,3	91
Рыба тушеная с овощами	60	70	8	9	3	8	9	3	125	125	0,23	0,23	77
Рис отварной	140	150	0,39	0,19	25,2	0,44	0,22	28	101	112	32	52	-
Хлеб ржаной	40	50	3	0,5	14,5	3,3	0,6	16,7	69	87	0	0	-
итого	620	770	30,27	20,57	67,33	36,322	22,874	79,848	557,661	685,862	86,47	112,958	-
Поддник													
Молоко кипяченое	180	200	5,48	4,88	9,07	6,02	5,56	10,2	102	113	2,05	1,85	400
Вафли	40	50	2	3,1	25,5	2,49	3,93	27,56	130	156	0,07	0,1	2
итого	220	250	7,48	7,98	34,57	8,51	9,49	37,76	232	269	2,12	1,95	
Ужин													
Хлеб пшеничный	35	50	2,8	1,05	18,5	4	1,5	26,5	95	136,5	0	0	420
Запеканка картофельно-мясная	150	190	14,08	14,06	16,23	16,082	16,104	20,548	200,061	293,062	46,32	50,908	94
Чай с сахаром	180	200	2,8	2	12,5	4,1	3,6	18	83	120	1	1,16	412
итого	325	400	13,2	11,5	29,4	15	13,1	35,2	271	312	22,23	23,39	-
Итого за день	1763	2017	56,28	50,76	175,1	66,472	57,734	201,648	1416,66	1658,76	120,72	148,618	-

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества					Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепторы
	2-3 года	3-7 года	2-3года		3-7лет	2-3гр	3-7лет	2-3гр	3-7лет			
2-Я НЕДЕЛЯ	2-3 года	3-7 года	2-3года		3-7лет	2-3гр	3-7лет	2-3гр	3-7лет			

Сок (фрукт)	100	100	0,1	0	1,8	0,1	0	1,8	8	8	1,36	1,36	399
Обед													
Огурец порционный	40	50	0,08	0	0,16	0,1	0	0,2	1,3	1,7	0,5	0,7	19
Щи из св.капусты	160	260	3,9	4,06	10,4	4,88	5,07	13,05	83,4	104,25	6,04	7,55	58
Жаркое «по-домашнему»	200	220	9	3,5	2,2	12	4,8	4	75	100	3	3,4	90
Компот из ягод	150	200	0,15	0	13	0,2	0	17,4	52	69	30	40	372
Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	3,3	0,6	16,7	69	87	0	0	-
итого	570	780	23,27	13,96	99,46	29,03	17,74	122,52	496,7	631,95	39,54	51,65	
Поддник													
Молоко кипяченое	180	200	5,48	4,88	9,07	6,02	5,56	10,2	102	113	2,05	1,85	400
Батон с повидлом.	40	60	2	3,1	25,5	2,49	3,93	27,56	130	156	0,07	0,1	2
итого	220	260	7,48	7,98	34,57	8,51	9,49	37,76	232	269	2,12	1,95	
Ужин													
Салат из моркови с яблоками и р/м	50	60	0,4	0,4	10	0,4	0,4	10	45	45	10	10	140
Запеканка творожно-рисовая	100	100	15,14	10,76	24,33	15,14	10,76	24,33	255	255	0,19	0,19	237
Сгущ. молоко.	15	20	1,1	0	8,4	1,5	0	11,2	38	52	0,01	0,01	6\H
Какао с молоком	180	200	2,8	2	12,5	3,12	2,66	14,8	83	94	1	1,35	395
итого	395	420	19,44	13,16	55,23	20,16	13,82	60,33	421	446	11,2	11,55	-
Итого за День	1658	2007	64,72	63,21	240,86	74,54	73,11	283,71	1681,7	1970,95	56,79	69,5	-

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепторы
	2-3 года	3-7года	2-3года		3-7лет		2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет			
			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
День 8/2-я среда)													
Завтрак													
Каша «Ассорти» молочная с маслом.	150	200	4,14	6,3	29,5	4,6	7	32,8	180	200	1	1,3	185
Чай с лимоном	186	206	0,12	0,01	10,2	0,14	0,02	11,34	40	46	1,5	1,62	412
Хлеб пшеничный со сливочным маслом сыром.	37	41	10,8	22,5	24,3	12	25	27	342	381	0,07	0,07	3
итого	373	447	15,06	28,81	64	16,74	32,02	71,14	562	627	2,57	2,99	
2-й завтрак													
Сок (фрукт)	100	100	0,1	0	1,8	0,1	0	1,8	8	8	1,36	1,36	296
Обед													
Горошек конц.	40	50	0,71	3,04	4,18	1	4	1	47	53	4	5	20
Суп «вермишелевый» со сметаной	160	250	2,16	2,26	13,72	2,7	2,82	17,15	83,8	104,75	6,6	8,25	81
Бефстроганов из мяса	50	60	6,5	10,6	7,6	10	14,16	10,16	157	210	0,02	0,03	282
Рис отварной с маслом.	130	160	2,2	3,2	11	3	3,9	12	140	150	2,5	2,9	321
Компот из ягод	150	200	0,41	0,21	20				100		30		372

Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	3,3	0,6	16,7	69	87	0	0	-
Итого	570	770	15,28	19,91	73,2	20	25,48	57,01	596,8	604,75	43,12	16,18	
Поддник													
Йогурт	180	200	10,8	9	6,4	12	10	16	180	200	1,26	1,4	401
Вафли	40	50	2	3,1	25,5	2,49	3,9	27,6	130	156	0,07	0,1	151
Итого	220	250	12,8	12,1	31,9	14,49	13,9	43,6	310	356	1,33	1,5	
Ужин													
Салат из свежкы с р/м	40	50	0,4	0,4	10	0,4	0,4	10	45	45	10	10	140
Омлет	130	140	2,8	4	27,3	3,9	5,7	39,1	181	209	0	0	315/316
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,8	2	12,5	3,12	2,66	14,8	83	94	1	1,35	395
Батон	30	50	2	0,1	3,9	2,5	0,1	4,2	18	22	11	12	6/н
Итого	430	500	16	9,3	59,6	20,52	12,56	76	408	478	22,4	23,75	
Итого за день	1693	2067	59,24	70,12	230,5	71,85	83,96	249,55	1884,8	2073,75	70,78	45,78	

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества					Энергетическая ценность		Витамин С		№ репенторы	
	2-3 года	3-7года	2-3года		3-7лет			2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет		
День 9(2-й четверг)			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак													
Каша гречневая молочная с маслом.	150	200	3,8	3,7	28	4,4	4,06	31,93	168	182	0,1	0,2	185
Чай с лимоном	186	206	0,12	0,01	10,2	0,14	0,02	11,34	40	46	1,5	1,62	412

Хлеб пшеничный со сливочным маслом сыром.	37	41	10,8	22,5	24,3	12	25	27	342	381	0,07	0,07	3
Итого	373	447	14,72	26,21	62,5	16,54	29,08	70,27	550	609	1,67	1,89	
2-й завтрак													
Сок (фрукт)	100	100	0,1	0	1,8	0,1	0	1,8	8	8	1,36	1,36	296
Обед													
Овощи порц.	40	50	0,5	5	3	1	7	5	27	45	1,2	2,2	13
Суп «овощной» с курицей, со сметаной	150	250	1,9	4	11	2,1	4,45	12	90	97	8,6	9,1	61
Котлета куриная	50	60	16	22	0	16	22	0	171	171	0	0	306
Макаронны отварные с маслом	130	160	4,85	4,98	27,3	5,46	5,74	29,17	185	193,2	0	0	204
Компот из ягод	150	200	0,41	0,21	20	0,41	0,21	20	100		30		372
Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	3,3	0,6	16,7	69	87	0	0	-
Итого	560	770	26,96	36,79	78	27,86	39,79	70,87	642	623,2	39,8	26,3	-
Полдник													
Молоко кипяченое	180	200	5,48	4,88	9,07	6,02	5,56	10,2	102	113	2,05	1,85	400
Батон с повидлом	40	60	2	3,1	25,5	2,49	3,93	27,56	130	156	0,07	0,1	2
Итого	220	260	7,48	7,98	34,57	8,51	9,49	37,76	232	269	2,12	1,95	
Ужин													
Сырники творожные	100	120	15,14	10,8	24,3	15,1	10,8	24,33	255	255	0,19	0,19	237
Сгущенное молоко	15	20	1,1	0	8,4	1,5	0	11,2	38	52	0,01	0,01	6/н
Какао с молоком	180	200	2,8	2	12,5	4,1	3,6	18	83	120	1	1,16	397
Фрукт	100	100	0,4	0,4	10	0,4	0,4	10	45	45	10	10	6/н

Итого	395	440	19,44	13,2	55,2	21,1	14,8	63,53	421	472	11,2	11,36	-
Итого за день	1648	2017	68,7	84,18	232,07	74,11	93,16	244,23	1853	1981,2	56,15	42,86	-

Прием пищи, наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепторы
	2-3 года	3-7года	2-3года		3-7лет		2-3г	3-7лет	2-3г	3-7лет			
День 10(2-я пятница)			Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак													
Каша рисовая молочная с маслом.	150	200	3,51	5,6	15,3	4,6	7,04	18,96	195	215,9	1	1,3	185
Чай с лимоном	186	206	0,12	0,01	10,2	0,14	0,02	11,34	40	46	1,5	1,62	412
Хлеб пшеничный со сливочным маслом сыром.	37	41	10,8	22,5	24,3	12	25	27	342	381	0,07	0,07	3
Итого	373	447	14,43	28,11	49,8	16,74	32,06	57,3	577	642,9	2,57	2,99	
2-й завтрак													
Сок (фрукт)	100	100	0,1	0	1,8	0,1	0	1,8	8	8	1,36	1,36	399
Обед													
Салат «витаминный» с р/м	40	50	0,5	5	3	1	7	5	27	45	1,2	2,2	14
Расольник «по – домашнему» со сметаной	160	250	4,42	4,52	14,2	5,13	5,35	16,13	125,6	133,3	5,4	5,8	140
Гуляш с мясом	60	70	19	18,5	32	22	20,33	36,81	386	418	0,5	0,6	293
Картофель отварной с маслом	120	140	3,15	4,65	31,79	3,64	5,3	36,69	181	209	0	0	336

Компот из ягод	150	200	0,15	0	13	0,2	0	17,4	52	69	30	40	393
Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	3,3	0,6	16,7	69	87	0	0	-
Итого	570	770	27,37	28,62	78,9	31,63	33,28	92,04	659,6	752,3	37,1	48,6	
Подник													
Молоко кипяченое	180	200	5,48	4,88	9,07	6,02	5,56	10,2	102	113	2,05	1,85	400
Вафля	40	40	1,2	2,8	25,5	2,49	3,2	12,5	110	120	2,8	3,2	6/н
Итого	220	240	6,68	7,68	34,57	8,51	8,76	22,7	212	233	4,85	5,05	
Ужин													
Винегрет	40	50	1	5	3	1	5	3	85	85	1,2	1,2	46
Тертелеи рыбные	90	100	8	9	3	8	9	3	125	125	0,23	0,23	276
Чай с сахаром	180	200	2,8	2	12,5	3,12	2,66	14,8	83	94	1	1,35	412
Батон	30	50	2	0,1	3,9	2,5	0,1	4,2	18	22	11	12	6/н
Фрукт	100	100	0,4	0,4	10	0,4	0,4	10	45	45	10	10	6/н
Итого	450	500	14,2	16,5	32,4	15,02	17,16	35	356	371	23,43	24,78	-
Итого за день	1713	2057	62,78	80,91	197,47	72	91,26	208,84	1812,6	2007,2	69,31	82,78	-