

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 4 «Светлячок» п.
Красная Горбатка Селивановского района Владимирской области



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ**

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180,00	5,58	6,71	27,77	193,86	1,42	268
400-550	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Масло (порциями)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	ИТОГО:	405,00	8,64	8,25	56,52	336,37	1,44	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	100,00	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	401г
	ИТОГО:	100,00	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	
	ИТОГО:	505,00	11,54	10,75	60,52	386,37	2,14	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной	60,00	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
600-800	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200,00	2,16	2,26	13,72	83,80	6,60	82
	Котлета рубленая	70,00	10,91	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Капуста тушеная	130,00	4,81	4,68	12,34	102,70	22,10	336
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	ИТОГО:	680,00	21,96	18,91	85,03	593,95	34,75	
ПОЛДНИК	Салат из свеклы "Мармелад"	40,00	0,57	2,44	3,34	37,56	3,80	33а
250-350	Оладьи	100,00	7,05	11,28	38,08	281,54	0,34	449
450-600	Повидло	24,00	0,10	0,00	15,60	60,00	0,12	155
	Молоко	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	0,29	400
	ИТОГО:	344,00	13,20	18,61	66,11	481,11	4,55	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1529,00	46,70	48,27	211,67	1461,42	41,43	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180,00	4,99	7,76	29,16	206,46	1,39	274
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
	Сыр (порциями)	12,00	2,78	3,54	0,00	43,20	0,08	7
	Масло (порциями)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	ИТОГО:		417,00	13,58	15,21	62,29	442,57	2,64
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100,00	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	368a
	ИТОГО:	100,00	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
	ИТОГО:	517,00	13,98	15,51	72,59	488,57	7,64	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов*	60,00	0,46	3,65	1,43	40,38	5,70	13
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200,00	1,40	3,90	6,78	67,80	14,78	67
	Макаронник с мясом	200,00	22,76	14,58	41,74	390,00	0,52	292
	Компот из изюма и чернослива	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	ИТОГО:		680,00	26,97	22,15	92,85	683,88	21,36
ПОЛДНИК	Ленивые вареники	100,00	13,71	12,14	14,17	221,54	0,18	230
	Соус сметанный сладкий	30,00	1,09	1,66	2,38	40,08	0,08	354a
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Пряник	25,00	1,20	0,70	19,43	83,95	0,000	154
	ИТОГО:		335,00	16,06	14,51	44,36	379,18	0,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1532,00	57,01	52,18	209,80	1551,62	29,28	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	180,00	6,44	8,46	25,92	205,56	1,39	69
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Повидло	10,00	0,40	0,00	65,00	200,00	0,50	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	ИТОГО:	410,00	13,62	12,88	126,83	617,95	3,33	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
	ИТОГО:	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	ИТОГО:	510,00	14,02	13,28	136,63	661,95	13,33	
ОБЕД	Салат из свеклы	60,00	0,85	3,65	5,02	56,34	5,70	33
	Суп рыбный	195,00	5,71	4,10	7,96	92,66	8,13	43
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,15	7,90	0,02	157
	Гуляш из отварного мяса	80,00	10,31	8,15	2,62	125,00	0,55	277
	Каша греча рассыпчатая	120,00	6,84	5,78	32,94	216,41	0,00	67
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	158
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	ИТОГО:	700,00	26,80	22,44	86,81	667,65	18,40	
	ПОЛДНИК	Пюре картофельное	100,00	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11
	Сельдь слабосоленая с луком и растительным маслом	30,00	3,71	3,61	0,60	49,77	0,66	28
	Чай с лимоном	180,00	0,13	0,02	10,21	41,00	2,83	393
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	ИТОГО:	350,00	8,88	7,99	44,80	287,88	15,60	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560,00	49,71	43,70	268,23	1617,48	47,33	

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180,00	7,02	8,51	32,22	255,24	1,31	273
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Масло (порциями)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	ИТОГО:	405,00	10,08	10,05	60,97	397,75	1,33	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368г
	ИТОГО:	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
	ИТОГО:	505,00	11,58	10,55	81,97	492,75	11,33	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты*	60,00	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	20
	Суп картофельный с горохом с курицей	180,00	3,69	3,85	0,81	95,94	4,19	81
	Гренки из пшеничного хлеба	20,00	0,37	0,05	2,28	11,05	0,00	115
	Рыба, тушенная с овощами	80,00	8,74	4,08	2,06	80,00	2,30	247
	Рис отварной	120,00	2,92	4,30	29,35	167,76	0,00	315
	Кисель	180,00	1,26	0,00	26,10	109,80	0,00	516
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	ИТОГО:	680,00	19,79	15,32	83,71	600,09	27,47	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	90,00	15,79	10,85	15,44	222,30	0,22	237
	Молоко сгущенное	25,00	1,75	1,98	2,38	33,75	0,25	156
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
	ИТОГО:	295,00	20,34	15,21	30,57	340,06	1,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480,00	51,71	41,09	196,26	1432,89	40,44	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180,00	5,44	5,04	16,42	132,84	0,83	93
	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	1,42	394
	Сыр (порционный)	12,00	2,78	3,54	0,00	43,20	0,08	7
	Масло (порциями)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	ИТОГО:	417,00	14,41	12,89	50,35	377,33	2,33	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	158
	ИТОГО:	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
	ИТОГО:	617,00	15,41	12,89	70,55	462,67	6,33	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка консервированного	60,00	1,79	3,11	3,75	50,16	6,60	10
	Борщ с капустой и картофелем	195,00	1,42	3,82	9,95	79,95	8,01	57
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,15	7,90	0,02	157
	Тефтели из говядины	70,00	15,75	14,77	0,00	198,10	0,00	286
	Пюре картофельное	130,00	2,65	4,16	17,72	118,95	15,74	321
	Компот из кураги	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	ИТОГО:	680,00	24,09	26,63	74,47	640,76	30,74	
	ПОЛДНИК	Салат из моркови*	40,00	0,50	0,04	4,64	20,92	1,92
«Гребешок» из дрожжевого теста		70,00	6,43	9,88	35,21	255,50	0,20	462a
Какао с молоком		180,00	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
ИТОГО:		290,00	10,71	13,18	55,41	383,21	3,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1587,00	50,21	52,71	200,43	1486,65	40,63	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	180,00	6,28	9,38	22,50	200,14	0,81	66
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Масло (порционное)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	ИТОГО:	405,00	9,34	10,92	51,25	342,65	0,83	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100,00	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	401в
	ИТОГО:	100,00	2,90	2,50	4,00	50,00	0,70	
	ИТОГО:	505,00	12,24	13,42	55,25	392,65	1,53	
ОБЕД	Салат из свежих помидор с луком*	60,00	0,68	3,71	2,83	47,46	12,15	14
	Суп картофельный с крупой на м/б	200,00	2,00	2,80	13,60	82,60	6,60	80
	Мясо птицы отварное	70,00	15,82	11,90	0,00	170,33	0,00	300
	Рагу овощное	130,00	1,56	8,98	927,33	123,81	6,45	344а
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	ИТОГО:	680,00	22,41	27,42	986,67	609,90	25,56	
	ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100,00	8,82	16,98	1,69	195,38	0,18
	Кисель	180,00	1,26	0,00	26,10	109,80	0,00	516
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	ИТОГО:	320,00	13,08	18,14	48,15	410,78	0,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505,00	47,73	58,97	1090,07	1413,33	27,27	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	180,00	7,02	8,51	32,22	255,24	1,31	273
	Чай с лимоном	180,00	0,13	0,02	10,21	41,00	2,83	393
	Сыр (порционный)	12,00	2,78	3,54	0,00	43,20	0,08	7
	Масло (порциями)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	ИТОГО:		417,00	12,93	13,59	62,79	448,34	4,22
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100,00	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	368а
	ИТОГО:	100,00	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
	ИТОГО:	517,00	13,33	13,89	73,09	494,34	9,22	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	60,00	0,78	6,18	4,26	76,20	3,00	52
	Рассольник ленинградский	195,00	1,64	4,00	12,95	94,19	5,89	76
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,15	7,90	0,02	157
	Тефтели мясо-крупяные	140,00	17,70	13,29	9,06	286,84	1,12	108
	Соус молочный	60,00	1,24	3,14	4,25	50,28	0,19	350
	Компот из изюма	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	ИТОГО:		680,00	23,84	27,38	73,57	701,11	10,58
ПОЛДНИК	Сырники	90,00	16,82	11,40	10,26	210,60	0,23	231
	Соус сметанный сладкий	30,00	1,09	1,66	2,38	40,08	0,08	354а
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
	Вафля	25,00	0,73	0,83	19,38	88,54	0,00	152
	ИТОГО:		325,00	21,45	16,29	44,77	423,23	1,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1522,00	58,62	57,56	191,44	1618,68	21,28	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	180,00	6,44	8,46	25,92	205,56	1,39	69
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	396
	Масло (порционное)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	ИТОГО:	405,00	12,26	12,38	59,05	398,47	2,56	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
	ИТОГО:	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	ИТОГО:	505,00	12,66	12,78	68,85	442,47	12,56	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной	60,00	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
	Суп молочный с овощами	200,00	4,60	4,36	13,10	110,20	9,18	97
	Котлеты рыбные	80,00	14,71	5,17	10,98	148,50	0,47	255
	Пюре картофельное	120,00	2,45	3,84	16,36	109,80	14,53	321
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	158
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	ИТОГО:	700,00	26,44	17,08	83,38	597,42	33,77	
ПОЛДНИК	Винегрет	120,00	1,62	7,39	9,23	109,92	15,90	45
	Яйцо	20,00	2,54	1,15	0,14	31,50	0,00	213
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	ИТОГО:	360,00	7,21	9,72	38,12	280,63	15,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565,00	46,31	39,57	190,34	1320,51	62,24		

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	180,00	4,73	10,49	22,55	203,58	1,19	266
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Масло (порционное)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	ИТОГО:	405,00	11,52	15,27	58,47	419,27	2,63	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	368г
	ИТОГО:	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
	ИТОГО:	505,00	13,02	15,77	79,47	514,27	12,63	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка консервированного	60,00	1,79	3,11	3,75	50,16	6,60	10
	Щи из свежей капусты с картофелем	195,00	1,37	3,80	6,61	66,11	14,41	67
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,15	7,90	0,02	157
	Жаркое по -домашнему	200,00	26,93	6,91	23,94	265,30	9,39	276а
	Компот из кураги и чернослива	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	ИТОГО:	680,00	32,57	14,59	77,35	575,16	30,78	
ПОЛДНИК	Манные биточки	80,00	3,41	2,50	20,17	116,80	0,26	199
	Кисель	60,00	0,42	0,00	8,70	36,60	0,00	516
	Молоко	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	0,29	400
	Печенье	25,00	1,88	2,50	18,63	104,25	0,00	153
	ИТОГО:	345,00	11,19	9,90	56,58	359,66	0,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530,00	56,78	40,27	213,41	1449,09	43,97	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	180,00	11,14	12,01	27,25	261,59	0,16	206
	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	1,42	394
	Масло (порциями)	5,00	0,004	0,36	0,01	3,30	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	ИТОГО:	405,00	17,33	16,32	61,19	462,89	1,58	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	399г
	ИТОГО:	200,00	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00	
	ИТОГО:	605,00	18,33	16,32	81,39	548,23	5,58	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты*	60,00	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	20
	Суп рыбный	190,00	6,54	6,38	10,89	127,11	6,92	43
	Яйцо вареное	10,00	1,27	1,15	0,07	15,75	0,00	213
	Биточки рубленые	70,00	10,91	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Капуста тушеная	130,00	4,81	4,68	12,34	102,70	22,10	336
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,00	17,92	84,00	0,00	700
	ИТОГО:	680,00	26,72	23,53	82,64	644,97	50,45	
ПОЛДНИК	Салат из моркови *	40,00	0,50	0,04	4,64	20,92	0,00	41
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые) с начинкой	70,00	9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	454
	Кофейный напиток	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395а
	ИТОГО:	290,00	12,53	7,92	46,59	306,93	1,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575,00	57,58	47,76	210,62	1500,12	57,25	

МБДОУ Детский сад № 4 "Светлячок"

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием воспитанников