

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад комбинированного вида №27»  
 \_\_\_\_\_ /Чичигина Е.В./  
 Приказ № 59 «22 » 09.2022г.

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей 3 –7 лет в МБДОУ «ДСКВ №27» в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>	Отварные рожки с тертым сыром, запеченные	130	9,28	9,56	25,32	253,29	13
Завтрак:	Чай с лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			11,6	14,28	41,13	366,02	
2 завтрак:	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	47	
Обед:	Суп с клецками на мясном бульоне	200	5,1	1,7	16,9	114,24	7/1
	Рыба запеченая	75	10,76	6,55	47,93	112	73
	Картофельное пюре. Огурец соленый.	150/30	3,25/0,24	4,68/0,03	8,04/0,75	123,9/4,2	27/ 65/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	
			24,6	39,18	124,86	589,28	
Полдник:	Сок фруктовый	150	0,65	0,13	19,6	13,13	46
	Пряник	30	0,7	0,7	17,99	75,7	
			1,35	0,83	37,59	88,83	
Ужин:	Каша гречневая с маслом, сахаром.	100	6,0	4,9	28,45	180,96	29/1
	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	152,83	42
			11,58	10,66	48,57	333,79	
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,49</b>	<b>64,31</b>	<b>230,00</b>	<b>1724,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 2	Молочная рисовая каша с маслом	200	6,76	10,42	25,86	224,94	39
Завтрак:	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,98	43	47
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			10,25	19,88	62,03	465,86	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,75	0,15	14,85	55	
Обед:	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	65/1
	Щи со свеж. Капусты на мясном бульоне	200	3,2	5,6	19,6	86	4
	Печень по-строгановски	70	14,4	5,76	3,55	121,51	20
	Рис отварной	110	3,3	4,2	18,63	127,44	58
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	
			23,04	17,56	89,93	624,82	
Полдник:	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	61
	Плюшка	70	5,05	9,63	33,52	177,7	59
			16,75	14,4	39,52	407,67	
Ужин:	Запеканка из творога	70	9,56	6,33	6,94	126,93	32
	Кисель	180	0	0	17,3	77,1	53
			9,56	6,33	24,24	230,53	
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,35</b>	<b>64,02</b>	<b>233,05</b>	<b>1773,85</b>	

рием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 3	Молочная геркулесовая каша с маслом	200	6,66	11,0	22,64	216,44	37
Завтрак:	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,98	43	47
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			10,59	15,36	58,33	459,14	
2 завтрак:	Апельсин	100	0,9	0,35	14,7	40,8	
Обед:	Суп гречневый на мясном бульоне .	200	3,74	1,7	12,18	92,82	2
	Голубцы ленивые . Соус.	140/50	10,2	12,2	13,87	186,39	16
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	
			29,54	25,55	76,74	644,13	
Полдник:	Какао на молоке	180	6,2	6,3	22,4	167	42
	Вафли	20	1	1,9	29,5	127,5	
			7,2	8,2	51,9	346,4	
Ужин:	Огурец свежий.	60	0,48	0,06	1,5	8,4	65/1
	Омлет. Хлеб ржаной.	100/20	7,85	9,06	83,21	124,93	31
	Сок фруктовый.	150	0,65	0,13	19,6	13,13	46
			8,98	18,23	104,31	146,46	
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,86</b>	<b>63,37</b>	<b>230,23</b>	<b>1736,98</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 4	Молочная манная каша с маслом	200	6,66	11,0	22,64	216,44	40
Завтрак:	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	152,83	42
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			12,86	20,47	77,89	545,03	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Суп гороховый с мясом	200/10	5,72	0,48	16,18	101,88	8
	Мясные биточки	70	9,84	8,02	7,16	139,13	60
	Свекла тушеная	130	3,02	5,66	10,14	109,5	22
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	
			29,38	20,91	104,41	708,17	
Полдник:	Молоко кипяченое	180	5,6	4,41	8,12	12,01	45
Ужин:	Оладьи с маслом , с сахаром	100	7,25	4,95	33,77	201,05	51
	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,98	43	47
			7,35	4,95	45,75	244,05	
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,1</b>	<b>64,1</b>	<b>228,14</b>	<b>1,728,35</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
5 День	Крупейник с творогом. Молочный соус	150/50	20,4	14,2	16,2	277	34/ 83
Завтрак:	Чай с сахаром, лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			22,76	18,92	32,01	389,73	
2 завтрак:	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Салат овощной с р. маслом	60	0,69	4,27	2,06	50,14	86
	Борщ со свежей капустой на кур. бульоне	200	3,15	1,95	5,41	65,01	6
	Плов из курицы	200	18,84	13,02	42,16	356,13	70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	
			29,7	23,2	109,38	668,6	
Полдник:	Кисель	180	0	0	17,3	77,1	53
	Булка йодированная	30	2,05	1,2	14,9	107,5	
			2,05	1,2	38,1	188,5	
Ужин:	Молочная геркулесовая каша	200	6,66	11,0	22,64	216,44	37
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,83	42
			12,24	16,76	42,76	369,27	
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,24</b>	<b>63,38</b>	<b>225,93</b>	<b>1759,54</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
6 День	Каша гречневая с маслом, сахаром.	100	6,0	4,9	28,45	180,96	29/1
Завтрак:	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	152,83	42
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			12,86	20,47	77,89	545,03	
2 Завтрак:	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	42	
Обед:	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,58	1
	Овощное рагу с мясом	150	5,08	6,74	18,42	164,98	2/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	
			24,73	22,4	106,06	695,9	
Полдник:	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,98	43	47
	Печенье октябрьское	30		1,3	17,99	91,7	
			0,1	1,3	29,49	134,7	
Ужин:	Винегрет с р. маслом. Хлеб ржаной	100/20	1,61/0,95	5,19/0,17	8,4/5,25	91,51/26,2	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	79
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	46
			7,21	9,89	18,8	200,51	
	<b>Итого за день:</b>		<b>65,44</b>	<b>64,8</b>	<b>228,77</b>	<b>1652,87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
7 День:	Суп молочный с макар. изделиями	200	6,98	9,0	20,65	182,38	30
Завтрак:	Чай с сахаром, лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			22,76	18,92	32,01	389,73	
2 Завтрак:	Сок апельсиновый	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Суп-Харчо с мясом	200/13	3,93	4,9	16,9	120,24	64/1
	Азу из говядины . Каша гречневая	80/110	6/5,7	7,6/4,82	2,47/27,45	164,8/180,32	65/29
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	
			24,32	13,86	81,22	565,57	
Полдник:	Молоко кипяченое	180	5,6	4,41	8,12	12,01	45
	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	50
			16,08	15,31	41,23	299,78	
Ужин:	Салат «Витаминный» с р. маслом	60	0,69	4,27	2,06	50,14	94
	Биточки рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114	62
	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,98	43	47
			8,6	8,62	42,34	207,14	
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,51</b>	<b>64,13</b>	<b>226,77</b>	<b>1667,43</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
8 День	Молочная каша «Дружба» с маслом	200	6,76	10,42	26,86	224,94	36
Завтрак:	Чай с лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			11,6	14,28	41,13	366,02	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	47	
Обед:	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	65/1
	Суп свекольный на курином бульоне	200	3,74	1,7	10,18	72,82	3
	Биточки рубленые из птицы запеченные	70	12,4	14,5	5,1	200,5	15
	Макар. изделия отварные с маслом	100	7,14	7,36	19,48	181,29	41
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	
			25,32	18,86	71,22	515,57	
Полдник:	Кефир с сахаром	150	4,35	4,8	6	88,5	61
	Вафли	20	1	1,9	29,5	127,5	
			5,35	6,7	35,5	216	
Ужин:	Оладьи из печени с маслом слив. Хлеб пшен.	130/20	19,4/0,93	9,78/0,17	7,55/4,68	191,51/25,42	77
	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	152,83	42
			25,91	41,62	73,97	443,73	
	<b>Итого за день:</b>		<b>65,19</b>	<b>63,57</b>	<b>236,96</b>	<b>1703,46</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
9 День:	Молочная манная каша с маслом	200	6,66	11,0	22,64	216,44	40
Завтрак:	Чай с лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			11,6	14,28	41,13	366,02	
2 завтрак:	Сок грушевый	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Суп овощной на курином бульоне	200	2,45	0,5	8,36	60,6	10
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	7,5	5,3	14,66	227,27	17/1
	Сельдь с луком, с раст. маслом	50	6,17	6,02	1,0	83,7	26
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	
			32,3	33,35	99,19	631,82	
Полдник:	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	61
	Пирожок с джемом	70	3,96	2,48	33,03	178,6	66
			8,86	7,28	39,03	267,16	
Ужин:	Молочная пшенная каша	200	6,76	10,42	26,86	224,94	38
	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	152,83	42
			12,33	16,18	46,98	377,77	
	<b>Итого за день:</b>		<b>65,14</b>	<b>64,5</b>	<b>234,21</b>	<b>1709,23</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
<b>10 день :</b>	Рисовая бабка с фруктовой подливой	150/50	20,4	14,2	16,2	277	33/54
Завтрак:	Чай с сахаром, лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	67
			22,76	18,92	32,01	389,73	
2 Завтрак:	Сок ананасовый	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,5	8,4	65/1
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	200	7,14	7,36	19,48	181,29	9
	Картофельная запеканка с отварным мясом	200	16,57	16,33	14,39	309,72	18
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	2,63	1,3	17,99	91,7	
			29,68	25,4	85,86	738,55	
Полдник:	Молоко	150	3,12	3,24	17,7	109,28	49
	Печенье октябрьское	25	2,34	2,43	22,98	124,2	
			5,46	5,67	40,68	233,48	
Ужин:	Молочная геркулесовая каша с маслом	200	6,66	11,0	22,64	216,44	37
	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,98	43	47
			6,76	11	34,68	259,44	
	<b>Итого за день:</b>		<b>65,16</b>	<b>65,04</b>	<b>230,22</b>	<b>1655,6</b>	
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>		
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>647,8</b>	<b>650,3</b>	<b>2308,9</b>	<b>17594,0</b>	
	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>64,7</b>	<b>65,0</b>	<b>230,8</b>	<b>1759,4</b>	

