

Подписано цифровой подписью: Чичигин
Елена Викторовна
DN:
1.2.643.3.131.1.1=120С373131343033373531393
737,
1.2.643.100.3=120В3034363936343338303938,
email=don.detsad27@tularegion.org, c=RU,
st=Тульская область, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ
САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 27",
givenName=Елена Викторовна, sn=Чичигина,
sp=Чичигина Елена Викторовна
Дата: 2025.03.30 16:39:54 +03'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад
комбинированного вида №27»
/Чичигина Е.В./
Приказ № 19 « 04 » марта 2025г.

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		
День 1							
Завтрак:	Отварные рожки с тертым сыром, запеченные	140	10,28	10,56	28,32	295,29	13
	Чай с лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	40/10	2,3	4,36	14,62	115	67
			11,6	14,28	41,13	386,02	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,36	0,36	8,82	47	
Обед:	Суп – лапша с мясом	200	2,1	1,7	13,9	124,24	9
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	74
	Картофельное пюре.	130	3,25	4,68	8,04	123,9	27
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			15,87	10,7	90,59	502,58	
Полдник:	Йогурт	150	4,2	5,2	19,6	80,2	61
			4,2	5,2	19,6	80,2	

Ужин:	Каша гречневая с маслом, сахаром.	110	6,0	4,9	28,45	190,96	29/1
			6,0	4,9	28,45	190,96	
	Итого за день:		58,09	60,31	258,00	1694,92	
День 2	Молочная геркулесовая каша с маслом	200	6,45	10,01	21,64	213,44	37
Завтрак:	Чай с лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	40/10	2,3	4,36	14,62	115	67
			10,25	19,88	62,03	465,86	
2 завтрак:	Сок грушевый	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Суп рыбный из консервов	200	7,14	1,78	11,32	115,58	1
	Печень по-строгановски	70	14,4	5,76	3,55	121,51	20
	Рис отварной	120	3,01	3,9	16,93	115,86	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	
			23,29	17,56	79,93	614,82	
Полдник:	Кисель	150	0	0	17,3	77,1	53
	Ватрушка с творогом	80	7,05	8,63	30,52	237,7	50
			5,05	9,63	50,83	254,8	
Ужин:	Винегрет с р. маслом . Хлеб ржаной.	120/15	1,61/4,15	5,19/22,1	8,4/12,3	91,51/3,12	22/1
			1,61/4,15	5,19/22,1	8,4/12,3	91,51/3,12	
	Итого за день:		56,23	58,03	255,05	1657,85	

День 3	Молочная пшенная каша	200	6,76	10,42	26,86	224,94	38
Завтрак:	Чай с лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	40/10	2,3	4,36	14,62	115	67
			10,39	15,16	58,13	449,11	
2 завтрак:	Яблоко	100	0,9	0,35	14,7	40,8	
Обед:	Суп гречневый на курином бульоне	200	2,21	0,18	10,18	86,82	2
	Биточки куриные. Тушеная капуста.	70/130	8,68/ 3,02	9,59/ 5,56	3,54/ 10,14	140,65/ 109,05	15/23
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			18,54	15,55	60,04	524,13	
Полдник:	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	61
			4,35	4,8	6	88,5	
Ужин:	Омлет натуральный.	100	7,85	9,06	83,21	124,93	31
	Помидор свеж. Хлеб пшен.	20/15	0,18/4,15	0,02/22,1	0,55/12,3	3,1/3,12	65/1
			12,83	26,9	29,38	146,76	
	Итого за день:		58,06	60,08	255,23	1686,72	
День 4	Молочная манная каша	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	40/10	2,3	4,36	14,62	115	67
			15,86	19,47	117,95	385,78	
2 Завтрак:	Сок мультифруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	46

Обед:	Щи на курином бульоне	200	1,58	1,1	5,42	44,6	4
	Плов с куриным мясом	160	17,84	12,22	40,11	346,01	70
	Помидор свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	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	
			26,98	16,35	59,92	520,12	
Полдник:	Молоко кипяченое	150	5,02	4,01	7,78	11,51	45
			5,02	4,01	7,78	11,51	
Ужин:	Оладьи с маслом , с сахаром	110	7,25	4,95	33,77	201,05	51
			7,25	4,95	33,77	201,05	
	Итого за день:		60,12	60,24	265,23	1698,02	
5 День	Творожная запеканка. Сметана с сахаром.	100/50	18,4	12,2	14,2	207	32
Завтрак:	Чай с сахаром, лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	40/10	2,3	4,36	14,62	115	67
			21,72	17,83	31,01	387,73	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Суп картофельный на кур. бульоне	200	3,18	2	14,8	106,2	11/1
	Гуляш из кур	70	19,72	17,89	4,76	168,2	63/1
	Макар. изделия отварные с маслом	110	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	
			24,12	14,6	89,66	603,86	
Полдник:	Бабушкин чай	150	0,8	1	13,5	56,0	49
			0,8	1	13,5	56,0	
Ужин:	Молочная рисовая каша с маслом	180	6,76	10,42	25,86	224,94	39
			6,76	10,42	25,86	224,94	
	Итого за день:		54,24	59,31	252,68	1688,97	
6 День	Отварные рожки с тертым сыром, запеченные	140	10,28	10,56	28,32	295,29	13
Завтрак:	Чай с лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	40/10	2,3	4,36	14,62	115	67
			12,22	13,12	30,42	292,02	
2 Завтрак:	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Суп-Харчо с мясом	200	3,93	4,9	16,9	120,24	64/1
	Рыба запеченая.	70	7,16	3,07	32,65	78,23	73
	Картофельное пюре.	130	3,25	4,68	8,04	123,9	27
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			24,73	22,4	106,06	695,9	
Полдник:	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	152,83	42

	Булка йодированная	20	2,63	1,3	17,99	91,7	
			8,11	7,06	38,11	241,03	
Ужин:	Яйцо вареное.	40	5,1	4,6	0,3	63	79
	Салат «Витаминный» с р. маслом	50	0,9	6,02	3,71	73,15	94
			10,35	32,72	28,29	139,27	
	Итого за день:		55,68	60,58	254,77	1652,94	
7 День:	Молочная пшенная каша	200	6,76	10,42	26,86	224,94	38
Завтрак:	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,12	152,83	42
	Булка йодированная с маслом	40/10	2,3	4,36	14,62	115	67
			9,08	15,14	41,67	337,67	
2 Завтрак:	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Борщ со свежей капустой с мясом	200	3,02	1,75	5,36	64,01	6/1
	Оладьи из печени с маслом слив.	130	19,4	9,78	7,55	191,51	77
	Салат «Витаминный» с р. маслом	60	0,69	4,27	2,06	50,14	94
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			28,16	16,18	64,93	505,07	
Полдник:	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,98	43	47
	Пирожок с джемом	70	3,96	2,48	33,03	178,6	66
			10,65	14,11	41,64	197,71	
Ужин:	Плов сладкий	130	4,1	7,8	54,6	303,3	96

			4,1	7,8	54,6	303,3	
	Итого за день:		55,09	59,11	259,56	1647,85	
8 День	Молочная каша «Дружба»	200	4,96	5,99	20,78	18,75	36
Завтрак:	Чай с лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	40/10	2,3	4,36	14,62	115	67
			15,86	19,47	117,95	385,78	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	46
Обед:	Суп гороховый курином бульоне.	200	5,52	0,39	15,78	100,78	8
	Овощное рагу с куриным мясом	150	3,75	5,74	14,42	126,98	28
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			7,89	6,27	58,62	361,37	
Полдник:	Молоко кипяченое	150	5,02	4,01	7,78	11,51	45
			5,02	4,01	7,78	11,51	
Ужин:	Сырники творожные с маслом слив	100	17,4	11,2	13,2	204,25	78
			17,4	11,2	13,2	204,25	
	Итого за день:		55,75	55,57	226,96	1673,16	
9 День:	Молочная гречневая каша с маслом	200	6,66	11,0	22,64	216,44	35

Завтрак:	Чай с лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	40/10	2,3	4,36	14,62	115	67
			6,98	10,51	36,59	128,48	
2 завтрак:	Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	47	
Обед:	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,1	1,7	16,9	114,24	7
	Куры отварные порционные	70	15,58	9,95	0	162,73	12
	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,05	23
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			29,46	24,14	72,81	540,68	
Полдник:	Кисель	180	0	0	17,3	77,1	53
	Сдоба	60	5,05	9,63	33,52	177,7	55
			5,05	9,63	58,82	247,8	
Ужин:	Рыба тушеная с овощами. Хлеб ржаной.	80/20	7,66	3,97	34,65	81	74
			7,66	3,97	34,65	81	
	Итого за день:		52,14	58,52	252,25	1609,23	
10 день :	Крупейник с творогом. Молочный соус	110/50	19,4	13,11	15,2	275	34/ 83
Завтрак:	Чай с сахаром, лимоном	180	0,02	0,36	1,19	4,73	48
	Булка йодированная с маслом	40/10	2,3	4,36	14,62	115	67
			20,76	18,92	32,01	389,73	
2 Завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	46

Обед:	Суп свекольный на кур. бульоне	200	3,32	0,46	8,05	60,2	3
	Ежики в томатном соусе	120	8,98	9,59	7,34	150,65	19/1
	Салат овощной с р. маслом	60	0,69	4,27	2,06	50,14	86
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69	43
	Хлеб ржаной	40	1,93	0,35	9,74	50,75	
			19,68	24,4	65,86	529,55	
Полдник:	Снежок	150	4,2	5,2	19,6	80,2	61
			4,2	5,2	19,6	80,2	
Ужин:	Отварные рожки с сахаром	110	7,14	7,36	19,48	181,29	41
			7,14	7,36	19,48	181,29	
	Итого за день:		53,16	58,04	248,22	1565,6	
	Среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4,0		
	Итого за 10 дней		533,33	590,05	2288,75	16105,83	
	В среднем за 1 день		53,33	59,05	228,8	1610,5	