

Комитет по образованию администрации муниципального образования  
Тихвинский муниципальный район Ленинградской области

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад Россияночка»

**УТВЕРЖДЕНО:**

Распоряжение № 185/4 от 02.12.2024

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 – часовым пребыванием  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад Россияночка»  
(МДОУ «Детский сад Россияночка»)  
**Холодный период**



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 Понедельник	Завтрак: Каша манная на молоке Чай	150	4,584	7,52	21,617	138,42	№34
		170	0,1	0,025	2,575	28,704	№263
Итого за завтрак	Булка (микронутриенты) с маслом	30	1,774	3,8	11,532	87,42	№1
		350	6,458	11,345	35,724	254,544	
Завтрак 2	Сок	150	0	0	17,25	69,7	№399
Итого за завтрак 2		150	0	0	17,25	69,7	
Обед:	Суп кулрявый на мк/б Жаркое по-домашнему с мясом Компот из сухофруктов Хлеб (микронутриенты)	150	9,29	8,36	15	272,33	№80
		130	14,109	11,488	42,586	287,78	№150
		170	0,384	0,04	7,35	46,08	№639
		40	2,6	0,4	16,4	80	№481
Итого за обед		470	26,383	20,288	81,336	686,19	
Уплотненный полдник	Греча Молоко Булка (микронутриенты)	110	4,399	4,525	21,732	147,17	№302
		170	5,4	5,76	8,46	106,2	№965
Итого за уплотненный полдник		30	2,1	0,6	13,8	69	№480
		310	11,899	10,885	43,992	322,37	
Итого за первый день			44,74	42,518	178,302	1332,804	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2 Вторник	Каша пшениная на молоке	150	5,419	7,884	15,882	163,08	№31
		170	5,105	5,1	20,298	124,4	№263
		30	1,774	3,8	11,532	87,42	№1
Итого за завтрак		350	12,298	16,784	47,712	374,9	
Завтрак 2	Компот из апельсина	150	0,13	0,03	3,76	34,45	№631
Итого за завтрак 2		150	0,13	0,03	3,76	34,45	
Обед:	Суп рыбный из горбуши со сметаной	150	14,642	7,84	19,811	208,34	№153
		50	9,96	5,768	29,41	132,14	№162
		110	3,874	3,65	24,882	144,92	№49
		170	0,184	0,07	7,15	48,48	№156
		40	2,6	0,4	16,4	80	№481
Итого за обед		520	31,26	17,728	97,653	613,88	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	110	5,124	5,62	31,722	198,02	№63
		40	0,966	3,099	5,736	52,77	№56
		170	0,1	0,025	2,575	28,704	№263
Итого за уплотненный полдник		30	2,1	0,6	13,8	69	№480
350	8,29	9,344	53,833	348,494			
Итого за второй день			51,978	43,886	202,958	1371,724	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 3 Среда	Завтрак: Каша пшеничная на молоке Чай	150	5,058	7,622	13,231	148,32	№311	
		170	0,1	0,025	2,575	28,704	№263	
		30	1,774	3,8	11,532	87,42	№1	
Итого за завтрак		350	6,932	11,447	27,338	264,444		
Завтрак2		Молоко	150	4,5	4,8	7,05	88,5	№965
Итого за завтрак 2		150	4,5	4,8	7,05	88,5		
Обед:	Суп крестьянский на к/б со сметаной Азу из куры Рис	150	11,954	11,73	25,631	205,14	№43	
		50	11,251	16,144	17,991	323,18	№26	
		110	2,124	3,6	31,932	126,82	№353	
		170	0,384	0,04	7,35	46,08	№157	
		40	2,6	0,4	16,4	80	№481	
Итого за обед		520	28,313	31,914	99,304	781,22		
Уплотненный полдник	Крокеты из творога Повидло Чай	130	21,913	13,737	32,989	314,51	№130	
		30	0	0	28,3	73,2	№28	
		170	0,1	0,025	2,575	28,704	№263	
		30	2,1	0,6	13,8	69	№480	
Итого за уплотненный полдник		460	24,513	14,762	87,464	532,414	№362	
Итого за третий день			64,258	62,923	221,156	1666,578		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4 Четверг	Завтрак: Каша ячневая на молоке Чай	150	5,004	7,595	13,537	147,42	№311
		170	0,1	0,025	2,575	28,704	№22
		30	1,774	3,8	11,532	87,42	№1
Итого за завтрак		350	6,878	11,42	27,644	263,544	
Завтрак 2	Компот из лимона	150	0,09	0,01	2,49	27,4	№39
		Итого за завтрак 2	150	0,09	0,01	2,49	27,4
Обед	Суп геркулесовый на мк/б со сметаной Котлета курино-говяжья Речка Соус Компот из изюма Хлеб (микронутриенты)	150	11,167	9,04	29,486	199,99	№80
		50	15,53	8,215	18,135	149,35	№307
		110	4,399	4,525	21,732	147,17	№302
		40	0,722	3,72	15,438	57,74	№347
		170	0,184	0,04	7,726	50,88	№158
		40	2,6	0,4	16,4	80	№481
		Итого за обед	560	34,602	25,94	108,917	685,13
Уплотненный полдник	Рыба под омлетом Чай Булка (микронутриенты) Печенье	130	25,624	21,382	36,684	320,69	№249
		170	0,1	0,025	2,575	28,704	№22
		30	2,1	0,6	13,8	69	№480
		Итого за уплотненный полдник	25	1,875	2,45	28,6	104,25
330	29,699	24,457	81,659	522,644			
Итого за четвертый день			71,269	61,827	220,71	1498,718	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5 Пятница	Завтрак: Каша "Дружба" (рис+пшено) на молоке Чай	150	5,034	7,718	25,847	158,52	№84
		170	0,1	0,025	2,575	28,704	№263
Итого за завтрак	Булка (микронутриенты) с маслом	30	1,774	3,8	11,532	87,42	№1
		350	6,908	11,543	39,954	274,644	
Завтрак 2		Компот из сухофруктов					
Итого за завтрак 2		150	0,384	0,04	7,35	46,08	№639
		150	0,384	0,04	7,35	46,08	
Обед:	Борщ со свежей капустой на м/б со сметаной Котлета рыбная Картофельное пюре Компот из яблок	150	11,648	8,839	35,309	208,058	№82
		50	14,97	4,898	15,694	225,68	№388
		110	5,124	5,62	31,722	198,02	№63
		7	0,1	0,1	5	39,75	№631
		40	2,6	0,4	16,4	80	№481
		Итого за обед		357	34,442	19,857	104,125
Уплотненный полдник	Творожная запеканка Слушечное молоко Чай Булка (микронутриенты)	130	20,818	14,052	23,104	273,26	№130
		30	1,5	2,55	26,8	96,15	№325
		170	0,1	0,025	2,575	28,704	№263
		Итого за уплотненный полдник	30	2,1	0,6	13,8	69
Итого за пятницу день		360	24,518	17,227	66,279	467,114	
			66,252	48,667	217,708	1539,346	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6 Понедельник	Завтрак: Каша геркулесовая на молоке Чай	150	4,884	7,94	22,037	145,82	№29
		170	0,1	0,025	2,575	28,704	№263
		30	1,774	3,8	11,532	87,42	№1
Итого за завтрак		350	6,758	11,765	36,144	261,944	
Завтрак 2	Сок	150	0	0	17,25	69,7	№399
Итого за завтрак 2		150	0	0	17,25	69,7	
Обед:	Рассолыник на мк/б со сметаной Ленивые голубцы с мясом Компот из сухофруктов Хлеб (микронутриенты)	150	10,242	8,815	20,236	202,24	№33
		130	14,303	7,86	42,57	200,605	№377
		170	0,384	0,04	7,35	46,08	№639
		40	2,6	0,4	16,4	80	№481
Итого за обед		490	27,529	17,115	86,556	528,925	
Уплотненный полдник	Вермишель на молоке Чай Булка (микронутриенты) Банан	150	5,018	6,735	24,329	144,14	№10
		170	0,1	0,025	2,575	28,704	№263
		30	2,1	0,6	13,8	69	№480
Итого за уплотненный полдник		100	1,1	0,3	30,2	89	№368
		450	8,318	7,66	70,904	330,844	
<b>Итого за шестой день</b>			42,605	36,54	210,854	1191,413	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 7 Вторник								
	Завтрак:	Каша рисовая на молоке	150	4,624	7,56	24,937	150,92	№33
		Какао	170	4,921	5,18	10,214	123,98	№263
		Булка (микронутриенты) с маслом	30	1,774	3,8	11,532	87,42	№1
Итого за завтрак			350	11,319	16,54	46,683	362,32	
Завтрак 2	Компот из апельсина	150	0,13	0,03	3,76		34,45	№631
Итого за завтрак 2		150	0,13	0,03	3,76		34,45	
Обед:	Суп рыбный со сметаной	150	14,642	7,84	19,811	208,34	№153	
	Суфле из печени	50	15,505	9,832	30,878	193,04	№284	
	Картофельное пюре	110	5,124	5,62	31,722	198,02	№63	
	Компот из чернослива	180	0,184	0,07	7,15	48,48	№156	
	Хлеб (микронутриенты)	40	2,6	0,4	16,4	80	№481	
Итого за обед		500	38,055	23,762	105,961	727,88		
Уплотненный полдник	Творожная запеканка	130	20,818	14,052	23,104	273,26	№130	
	Повидло	30	0	0	18,3	73,2	№931	
	Чай	180	0,1	0,025	2,575	28,704	№263	
Итого за уплотненный полдник		30	2,1	0,6	13,8	69	№480	
Итого за уплотненный полдник		370	23,018	14,677	57,779	444,164		
Итого за седьмой день			72,522	55,009	214,183	1568,814		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8 Среда	Завтрак: Каша пшеничная на молоке Чай	150	5,058	7,622	13,231	148,32	№311
		170	0,1	0,025	2,575	28,704	№263
Итого за завтрак	Булка (микронутриенты) с маслом	30	1,774	3,8	11,532	87,42	№1
		350	6,932	11,447	27,338	264,444	
Завтрак2	Молоко	150	4,5	4,8	7,05	88,5	№965
		Итого за завтрак 2	150	4,5	4,8	7,05	88,5
Обед:	Свекольник на к/ бульоне со сметаной Котлета куриная Греча Соус Компот из кураги Хлеб (микронутриенты)	150	11,825	11,726	28,02	251,008	№85
		50	11,77	12,548	15,694	282,28	№305
		110	4,399	4,525	21,732	147,17	№302
		40	0,722	3,72	15,438	57,74	№347
		180	0,384	0,04	7,35	46,08	№157
		40	2,6	0,4	16,4	80	№481
		Итого за обед	570	31,7	32,959	104,634	864,278
Уплотненный полдник	Овощи тушеные с мясом Чай	140	7,05	8,49	18,426	273,09	№136
		180	0,1	0,025	2,575	28,704	№263
Итого за уплотненный полдник	Булка (микронутриенты)	30	2,1	0,6	13,8	69	№480
		350	9,25	9,115	34,801	370,794	
Итого за восьмой день			52,382	58,321	173,823	1588,016	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 9 Четверг	Завтрак: Чай Булка (микронутриенты) с маслом	150	5,004	7,595	13,537	147,42	№311	
		170	0,1	0,025	2,575	28,704	№22	
		30	1,774	3,8	11,532	87,42	№1	
Итого за завтрак		350	6,878	11,42	27,644	263,544		
Завтрак 2		Компрот из лимона	150	0,09	0,01	2,49	27,4	№39
Итого за завтрак 2			150	0,09	0,01	2,49	27,4	
Обед:	Итого за обед	Пи со свежей капусты на мк/б со сметаной	150	10,951	8,77	38,226	190,49	№67
		Ёжики курино-говяжьи	130	17,362	12,698	33,366	270,84	№79
		Салат из свёклы	40	0,966	3,099	5,736	52,77	№56
		Соус томатный	40	0,742	3,72	15,598	58,44	№347
		Компот из изюма	170	0,184	0,04	7,726	50,88	№158
		Хлеб (микронутриенты)	40	2,6	0,4	16,4	80	№481
		Итого за обед	530	31,839	25,628	111,316	650,65	
Уплотненный полдник	Итого за уплотненный полдник	Омлет	130	16,083	20,247	28,549	280,22	№110
		Чай	170	0,1	0,025	2,575	28,704	№263
		Булка (микронутриенты)	30	2,1	0,6	13,8	69	№480
		Печенье	25	1,875	2,45	28,6	104,25	№509
Итого за уплотненный полдник			355	20,158	23,322	73,524	482,174	
Итого за девятый день				58,965	60,38	214,974	1423,768	

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10 Пятница	Завтрак: Каша пшеничная на молоке Чай	150	5,419	7,884	15,882	163,08	№31
		170	0,1	0,025	2,575	28,704	№22
		30	1,774	3,8	11,532	87,42	№1
Итого за завтрак	Булка (микронутриенты) с маслом	350	7,293	11,709	29,989	279,204	
Завтрак 2	Компот из шиповника	150	0,128	0,056	14,342	36,72	№639
Итого за завтрак 2		150	0,128	0,056	14,342	36,72	
Обед:	Суп сборный на мк/б со сметаной Котлета рыбная Картофельное пюре Компот из яблок Хлеб (микронутриенты)	150	11,251	8,77	48,826	193,99	№41
		50	14,97	4,898	15,694	225,68	№388
		110	5,124	5,62	31,722	198,02	№63
		170	0,1	0,1	5	39,75	№631
		40	2,6	0,4	16,4	80	№481
Итого за обед		520	34,045	19,788	117,642	737,44	
Уплотненный полдник	Макароны отварные Сыр Чай	110	3,874	3,65	24,882	144,92	№49
		15	3,45	5,2	0	51,6	№7
		170	0,1	0,025	2,575	28,704	№22
Итого за уплотненный полдник	Булка (микронутриенты)	30	2,1	0,6	13,8	69	№480
325	9,524	9,475	41,257	294,224			
Итого за десятиый день			50,99	41,028	203,23	1347,588	

Итого за весь период						575,96	511,099	2057,898	14528,769	
Среднее значение за период	Ср. знач= ИТОГО за весь период: 10 дней									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности						57,596	51,11	205,7898	1452,8769	