

Комитет по образованию администрации муниципального образования
Тихвинский муниципальный район Ленинградской области

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад Россияночка»

Связи 16

Коммунаров 23

УТВЕРЖДЕНО:

Ра Распоряжение от 02 декабря 2024 г. № 189/Д



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 – часовым пребыванием
(МДОУ "Детский сад Россияночка")

Холодный период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче- ская	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак:	Каша манная на молоке	180	6,07	9,065	28,405	184,1	№34
	Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263
	Булка (микронутриенты) с маслом	40	2,48	4,825	16,14	117,9	№1
Итого за завтрак		400	8,67	13,92	47,854	338,629	
Завтрак 2							
	Сок	180	0	0	20,7	82,8	№399
Итого за завтрак 2		180	0	0	20,7	82,8	
Обед:							
Итого за обед	Суп кудрявый на м/б	200	13,98	13,69	19,6	352,12	№80
	Жаркое по-домашнему с мясом	175	16,049	12,28	45,846	405,15	№150
	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,01	9,185	64,4	№639
	Хлеб (микронутриенты)	45	2,925	0,45	18,45	90	№481
Итого за обед		600	33,174	26,43	93,081	911,67	
Уплотненный полдник							
Итого за уплотненный полдник	Печка	130	5,03	7,525	24,84	171,4	№302
	Молоко	180	6	6,4	9,4	118	№965
	Булка (микронутриенты)	35	2,45	0,7	16,1	80,5	№480
Итого за уплотненный полдник		345	13,48	14,625	50,34	369,9	
Итого за первый							
			55,32	54,975	211,975	1702,999	

Прием пищи	Вид пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2								
Вторник								
Завтрак:		Каша пшеничная на молоке	2180	7,175	9,679	23,48	216,56	№31
		Кофейный напиток	180	5,508	5,796	22,593	146,736	№22
		Булка (микронутриенты) с маслом	140	2,48	4,825	16,14	117,9	№1
Итого за завтрак			400	15,163	20,3	62,213	481,196	
Завтрак 2								
Итого за завтрак 2			180	0,18	0,04	4,9	54,6	№39
Обед:								
Итого за обед		Суп рыбный со сметаной	200	17,244	12,47	33,159	274,18	№153
		Бефстроганов из печени	70	11,725	9,732	40,262	210,11	№162
		Макаронны отварные	130	5,53	4,625	35,54	206	№49
		Компот из чернослива	180	0,23	0,07	9,035	61,6	№156
		Хлеб (микронутриенты)	45	2,925	0,45	18,45	90	№481
Итого за обед			625	37,654	27,347	136,446	841,89	
Уплотненный полдник								
Итого за уплотненный полдник		Картофельное пюре	130	5,53	6,525	34,99	250,9	№63
		Салат из свежлы	50	1,127	3,116	6,692	57,07	№56
		Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263
		Булка (микронутриентами)	35	2,45	0,7	16,1	80,5	№480
Итого за уплотненный полдник			395	9,227	10,371	61,091	425,099	
Итого за второй день								
День		62,224	58,058	264,65	1802,785			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 3	Среда							
Завтрак:	Капша пшеничная на молоке	180	6,924	9,267	20,839	200,6	№311	
		Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263
		Булеска (микронутриенты) с маслом	40	2,48	4,825	16,14	117,9	№1
Итого за завтрак		400	9,524	14,122	40,288	355,129		
Завтрак 2	Молеско	180	6,5	6,4	9,4	118	№965	
Итого за завтрак 2		180	6	6,4	9,4	118		
Обед	Суп крестьянский на к/б со сметаной	200	14,52	17,115	41,019	235,93	№43	
		Азу из курь	70	11,815	16,397	30,083	335,46	№26
		Рис	130	3,18	4,575	34,69	182,75	№353
		Компот из кураги	180	0,48	0,05	9,285	58,6	№157
		Хлеб (микронутриенты)	45	2,925	0,45	18,45	90	№481
Итого за обед		625	32,92	38,587	133,527	902,74		
Уплотненный полдник	Бульда для слообная	100	11,28	9,89	52,369	355,29	№310	
		Салат из моркови	50	0,65	4,16	6,7	64,66	№52
		Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№362
Итого за уплотненный полдник		430	12,45	14,48	72,178	503,579		
Итого за третий день		60,894	73,589	255,393	1879,448			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче- ская	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 4 Четверг	Завтрак: Итого за завтрак	Каша ячневая на молоке	180	6,81	9,21	21,485	198,7	№311
		Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263
		Булка (микронутриенты) с маслом	40	2,48	4,825	16,14	117,9	№1
		Итого за завтрак	400	9,41	14,065	40,934	353,229	
Завтрак 2	Итого за завтрак 2	Компот из лимона	180	0,108	0,012	2,91	32,08	№39
		Итого за завтрак 2	180	0,108	0,012	2,91	32,08	
Обед	Итого за обед	Суп гороховый на мк/б	200	20,109	13,42	45,146	335,28	№40
		Котлета курино-говяжья	70	17,58	13,263	39,254	230,89	№307
		Реза	130	5,03	7,525	24,84	171,4	№302
		Соус	50	0,933	3,742	26,85	64,42	№347
		Компот из изюма	180	0,23	0,05	9,755	64,6	№158
		Хлеб (микронутриенты)	45	2,925	0,45	18,45	90	№481
Итого за обед	675	46,807	38,45	164,295	956,59			
Уплотненный полдник	Итого за уплотненный полдник	Рыба под омлетом	150	26,737	23,177	41,154	358,18	№249
		Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263
		Булка (микронутриенты)	35	2,45	0,7	16,1	80,5	№480
		Печенье	30	2,25	2,94	32,32	125,1	№509
Итого за уплотненный полдник	365	31,557	26,847	92,883	600,409			
Итого за четвертый день	37,882	79,374	301,022	1942,308				

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	180	6,565	9,398	33,97	211,05	№84	
	Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263	
Итого за завтрак	Булка (микронутриенты) с маслом	140	2,48	4,825	16,14	117,9	№1	
	Компот из сухофруктов	400	9,165	14,253	53,419	365,579		
Завтрак 2	Компот из сухофруктов	180	0,22	0,01	9,185	64,4	№639	
Итого за завтрак 2		180	0,22	0,01	9,185	64,4		
Обед	Борщ со свежей капусты на кв/с сметаной.	200	14,581	14,281	56,486	283,34	№82	
	Котлета рыбная	70	16,78	7,163	26,375	272,46	№388	
	Картофельное пюре	130	5,53	6,525	34,99	250,9	№63	
	Компот из яблок	180	0,12	0,12	6,225	50,1	№631	
	Хлеб (микронутриенты)	45	2,925	0,45	18,45	90	№481	
Итого за обед		625	39,936	28,539	142,526	946,8		
Уплотненный полдник	Творожная запеканка	150	26,324	17,588	37,897	308,6	№130	
	Слушечное молоко	30	1,5	2,55	26,8	96,15	№325	
	Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263	
Уплотненный полдник	Булка (микронутриенты)	35	2,45	0,7	16,1	80,5	№480	
		395	30,394	20,868	84,106	521,879		
Итого за пятый день								
день	79,715	63,67	289,236	1898,658	79,715	63,67	289,236	1898,658

Прием пищи	Выход блюда	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	№ рецептуры
				Белок	Ж	У		
Неделя 2 День 6								
Понедельник								
Завтрак:		Каша геркулесовая на молоке	180	6,33	9,825	27,185	188,9	№29
		Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263
		Булка (микронутриенты) с маслом	140	2,48	4,825	16,14	117,9	№1
Итого за завтрак			400	8,93	14,68	46,634	343,429	
Завтрак 2		Сок	180	0	0	20,7	82,8	№399
Итого за завтрак 2			180	0	0	20,7	82,8	
Обед:		Рассольник на кв/с сметаной	200	14,084	14,025	23,669	274,98	№33
		Ленивые голубцы с мясом	175	15,981	12,03	43,846	304,8	№377
		Компот из сухофруктов	180	0,22	0,01	9,185	64,4	№639
		Хлеб (микронутриенты)	45	2,925	0,45	18,45	90	№481
Итого за обед			600	33,21	26,515	95,15	734,18	
Уплотненный полдник		Вермишель на молоке	180	9,108	7,475	32,369	188,94	№10
		Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263
		Булка (микронутриенты)	35	2,45	0,7	16,1	80,5	№480
		Банан	100	1,1	0,3	30,2	89	№368
Итого за уплотненный полдник			495	12,778	8,505	81,978	395,069	
Итого за шестой день				54,918	49,7	244,462	1555,478	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)		Энергетиче- ская	№ рецептуры
			Б	Ж		
Неделя 2 День 7						
Вторник						
Завтрак:	Каша рисовая на молоке	180	6	9,135	34,355	205,73 №33
	Какао	200	5,545	5,862	22,28	144,096 №263
	Булка (микронутриенты) с маслом	40	2,48	4,825	16,14	117,9 №1
Итого за завтрак		420	14,025	19,822	72,775	467,726
Завтрак 2						
Итого за завтрак 2	Компот из анелисьина	180	0,18	0,04	4,9	54,6 №39
		180	0,18	0,04	4,9	54,6
Обед:						
Итого за обед	Суп рыбный со сметаной	200	17,244	12,47	33,159	274,18 №153
	Суфле из печени	70	16,552	13,707	42,079	336,95 №284
	Картофельное пюре	130	5,53	6,525	34,99	250,9 №63
	Компот из чернослива	200	0,23	0,07	9,035	61,6 №156
	Хлеб (микронутриенты)	45	2,925	0,45	18,45	90 №481
Итого за обед		645	42,481	33,222	137,713	1013,63
Уплотненный полдник						
Итого за уплотненный полдник	Творожная запеканка	150	26,324	17,588	37,897	308,6 №130
	Повидло	30	0	0	18,3	73,2 №931
	Чай	200	0,12	0,03	3,309	36,629 №263
Итого за уплотненный полдник	Булка (микронутриенты)	35	2,45	0,7	16,1	80,5 №480
Итого за уплотненный полдник		415	28,894	18,318	75,606	498,929
Итого за седьмой день						
		85,58	71,402	290,994	2034,885	

Прием пищи	Выход блюда	№ Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	№ рецептуры		
		Б	Ж	У				
Неделя 2 День 8 Среда								
Завтрак:	Каша пшеничная на молоке	20,839	2,180	6,924	9,267	20,839	200,6	№311
	Чай	0,12	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263
Итого за завтрак	Булка (микронутриенты) с маслом	16,14	140	2,48	4,825	16,14	117,9	№1
		14,122	3,400	9,524	14,122	40,288	355,129	
Завтрак 2	Молоко	9,4	180	6,4	6,4	9,4	118	№965
Итого за завтрак 2		6,4	180	6	6,4	9,4	118	
Обед:	Свекольник на к/ бульоне со сметаной	200	14,476	13,473	44,064	301,908	№85	
	Котлета куриная	70	14,345	14,215	33,344	371,58	№305	
	Резка	130	5,03	7,525	24,84	171,4	№302	
	Соус	50	0,933	3,742	26,85	64,42	№347	
	Компот из кураги	180	2,925	0,45	18,45	58,6	№156	
	Хлеб (микронутриенты)	45	2,925	0,45	18,45	90	№481	
Итого за обед		675	40,634	39,855	165,998	1057,908		
Уплотненный полдник	Овощи тушеные с мясом	160	8,399	10,15	23,146	213,95	№172	
	Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263	
Итого за уплотненный полдник	Булка (микронутриенты)	35	2,45	0,7	16,1	80,5	№480	
		3,375	10,969	10,88	42,555	331,079		
Итого за восьмой день		69,127	71,457	258,241	1862,116			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Четверг							
Завтрак:	Каша ячневая на молоке	180	6,81	9,21	21,485	198,7	№311
	Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№22
	Булка (микронутриенты) с маслом	40	2,48	4,825	16,14	117,9	№1
Итого за завтрак		400	9,41	14,065	40,934	353,229	
Завтрак 2							
Компот из лимона		180	0,108	0,012	2,91	32,08	№39
Итого за завтрак 2		180	0,108	0,012	2,91	32,08	
Обед:							
Итого за обед	Щи со свежей капустой на мк/б со сметаной	200	13,895	14,215	42,444	271,58	№67
	Ёжики курино-говяжьи	150	19,268	17,498	48,166	340,2	№79
	Салат из свежих	50	1,127	3,116	6,692	57,07	№56
	Соус томатный	50	0,953	3,742	27,01	65,12	№347
	Компот из изюма	180	0,23	0,05	9,755	64,6	№158
	Хлеб (микронутриенты)	45	2,925	0,45	18,45	90	№481
Итого за обед		625	37,271	35,329	142,762	766,9	
Уплотненный полдник							
Итого за уплотненный полдник	Омлет	150	16,683	20,887	29,489	292,02	№110
	Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263
	Булка (микронутриенты)	35	2,45	0,7	16,1	80,5	№480
Итого за уплотненный полдник	Печенье	30	2,25	2,94	32,32	125,1	№509
		365	21,503	24,557	81,218	534,249	
Итого за девятый день							
			68,292	73,963	267,824	1686,458	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	№ Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Уг		
Неделя 2 День 10							
Пятница							
Завтрак:	Каша пшеница на молоке	2180	7,175	9,679	23,48	216,56	№31
	Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263
	Булка (микронутриенты) с маслом	40	2,48	4,825	16,14	117,9	№1
Итого за завтрак		2400	9,775	14,534	42,929	371,089	
Завтрак 2							
Итого за завтрак 2	Компот из шиповника	180	0,16	0,07	15,525	46,9	№639
	Итого за завтрак 2	180	0,16	0,07	15,525	46,9	
Обед:							
Итого за обед	Суп сборный на мк/бульоне со сметаной	200	14,345	14,215	43,344	276,83	№41
	Котлета рыбная	70	16,78	7,163	26,375	272,46	№388
	Картофельное пюре	130	5,53	6,525	34,99	250,9	№63
	Компот из яблок	180	0,12	0,12	6,225	50,1	№631
	Хлеб (микронутриенты)	45	2,925	0,45	18,45	90	№481
Итого за обед		625	39,7	28,473	129,384	940,29	
Уплотненный полдник							
Итого за уплотненный полдник	Макароны отварные	130	5,53	4,625	35,54	206	№49
	Сыр	20	4,6	5,6	0	68,8	№7
	Чай	180	0,12	0,03	3,309	36,629	№263
Итого за уплотненный полдник	Булка (микронутриенты)	35	2,45	0,7	16,1	80,5	№480
Итого за уплотненный полдник		365	12,7	10,955	54,949	391,929	
Итого за десятый день							
День	62,335	54,032	242,787	1750,208			

Итого за весь период	694,29	650,020	2626,584	18115,343	684,29	650,020	2626,584	18115,343	
Среднее значение за период	Ср. знач.= ИТОГО за весь период: 10 дней								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	68,429	65,002	262,6584	1811,5343	68,429	65,002	262,6584	1811,5343	

Итого за весь период

Среднее значение за период

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности