

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №4 «Черёмушки» город Инза Ульяновской области

СОГЛАСОВАНО

Старшая медсестра
Голованова Т.Н.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ
Д/С №4 «Черёмушки»
Волынова О.М.

**Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей
дошкольных групп
с 10,5 часовым пребыванием
на зимнее - весенний период**

День 1 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углевод ы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша гречневая молочная	180	6,98	10,42	25,0	222,38	184,48	0,1	0,22	0,9	1,5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	0,04	0,14	113,20	0,12
	Бутерброд с маслом	40/5	3,07	4,52	19,88	127,4	0,064	0,065	-	0,65	-
2 завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	92,0	2,0	0,015	0,005	10,5	2,1
Обед	Хлеб	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,064	0,040	-	16,8	1,6
	Салат из капусты и моркови	50	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	0,013	0,017	18,68	0,25
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	1,99	5,11	16,92	221,75	7,53	0,095	0,06	24,95	0,93
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом и подливом	180	11,9	12,0	9,6	193,7	0,3	0,0	0,0	26,1	2,0
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,3	0,012	0,008	10,8	0,8
Полдник	Оладьи с повидлом	90	6,3	5,01	43,7	206,8	-	0,14		2,04	0,12
	Чай сладкий	180	0,12	0,02	20,20	41,0	0,0	0,0	0,0	12,80	0,32
Итого		1505	38,584	42,74	230,57	1494,33	212,128	0,52	0,45	237,42	9,74

День 2 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша перловая молочная	180	6.3	7.7	25.7	198.3	0.8	-	-	173.2	0.4
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	0.05	0.17	137.0	0.43
	Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3.07	4.52	19.88	127.4	0.064	0.065	-	0.65	-
2 завтрак	Сок	200	0.75	0.15	15,15	92,0	2,0	0.015	0,005	10,5	2,1
Обед	Хлеб	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.064	0.040	-	16.8	1.6
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,83	2,18	4,09	38,55	4,9	0,02	0,01	9,28	0,65
	Суп гороховый на м/к бульоне	200	27.66	7.68	36.24	241.04	4.25	0.04	0.07	27.76	3.76
	Картофельное пюре	130	3,40	53,35	20,52	152,5	20,17	0,155	0,12	40,08	1,12
	Гуляш из печени	80	10,28	8,27	2,64	210,0	0,40	0,04	0,07	1,94	0,76
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,3	0,012	0,008	10,8	0,8
Полдник	Пирог с капустой	100	0.7	5.47	40.50	238.5	-	0.014	-	64.4	1.45
	Кисель детский	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	0.01	0.03	28.92	1.13
Итого		1525	60,98	93,088	267,04	1762,61	34,738	0,461	0,483	521,33	14,2

День 3 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша пшеничная молочная	155	7.6	10.4	25.7	224.9	0.67	0.09	-	76.0	0.72
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	0,04	0,14	113,20	0,12
	Бутерброд с маслом	40/5	3.07	4.52	19.88	127.4	0.064	0.065	-	0.65	-
2 завтрак	Сок	150	0.75	0.15	15,15	92,0	2,0	0.015	0,005	10,5	2,1
Обед	Хлеб	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.064	0.040	-	16.8	1.6
	Салат из капусты с растительным маслом	50	0.83	2.08	4.09	38.55	4.9	0.02	0.01	9.28	0.65
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	8.32	19.83	71.01	296.0	58.35	0.14	0.20	263.1	6.03
	Котлета рыбная	80	10.59	9.70	4.17	117.0	5.46	0.08	0.10	112.8	0.85
	Гороховое пюре	130	4.2	0.42	25.44	130.0	-	0.21	0.08	28.0	0.85
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,3	0,012	0,008	10,8	0,8
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120	17.74	16.51	43.47	353.11	1.84	0.05	0.26	162.3	0.82
	Чай сладкий	180	0,12	0,02	20,20	41,0	0,0	0,0	0,0	12,80	0,32
Итого		1550	59.99	66.60	304.73	1965.56	74.818	0.762	0.803	816.23	14.86

День 4 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	7.87	13.0	31.0	278.0	1.17	0.04	0.14	111.2	0.12
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	0.05	0.17	137.0	0.43
	Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3.07	4.52	19.88	127.4	0.064	0.065	-	0.65	-
2 завтрак	Фрукт	110	0,61	0,61	1,53	67,98	25,03	0,03	-	24,8	0,30
Обед	Хлеб	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.064	0.040	-	16.8	1.6
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,83	2,18	4,09	38,55	4,9	0,02	0,01	9,28	0,65
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4.35	7.5	18.15	188.3	3.7	0.1	0.1	29.46	0.71
	Отварные куры с подливом	90	22.26	14.21	-	232.4	1.34	0.12	0.12	44.0	1.3
	Картофельное пюре	130	3.40	53.35	20.52	152.5	20.17	0.155	0.12	41.08	1.12
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,3	0,012	0,008	10,8	0,8
Полдник	Плов рисовый с сухофруктами	100	2.2	6.8	33.0	203.0	-	0.03	-	13.0	-
	Кисель детский	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	0.01	0.03	28.92	1.13
Итого		1525	52.58	105.938	230.49	1752.42	58.528	0.672	0.698	466.99	8.16

День 5 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша манная молочная	180	3.71	5.01	28.83	207.5	0.08	0.10	0.25	202.02	0.63
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	0,04	0,14	113,20	0,12
	Печенье	25	2.4	2.55	22.05	98.25	0.02	0.16	-	4.5	0.25
2 завтрак	Фрукт	110	0,61	0,61	1,53	67,98	25,03	0,03	-	24,8	0,30
Обед	Хлеб	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.064	0.040	-	16.8	1.6
	Салат витаминный	50	0.83	2.08	4.09	38.55	4.9	0.02	0.01	9.28	0.65
	Суп с рыбными консервами	200	8.6	8.4	14.325	167.25	9.1	0.1	0.15	45.3	1.275
	Гуляш из отварного мяса	80	10.28	9.82	2.64	125.0	0.40	0.04	0.07	1.94	0.76
	Картофельное пюре	130	3.40	53.35	20.52	152.5	20.17	0.155	0.12	41.08	1.12
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,3	0,012	0,008	10,8	0,8
Полдник	Омлет	100	14.01	23.84	1.86	207.48	0.26	0.07	0.99	221.57	1.97
	Хлеб	40	1.88	0.28	19.92	85.6	0.032	0.02	-	8.4	0.8
	Чай сладкий	180	0,12	0,02	20,20	41,0	0,0	0,0	0,0	12,80	0,32
Итого		1535	52.61	108.93	211.585	1536.71	61.526	0.787	1.738	712.49	10.595

День 6 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша пшенная молочная	155	7.6	10.4	25.7	224.9	0.67	0.09	-	76.0	0.72
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	0.05	0.17	137.0	0.43
	Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3.07	4.52	19.88	127.4	0.064	0.065	-	0.65	-
2 завтрак	Сок	150	0.75	0.15	15,15	92,0	2,0	0.015	0,005	10,5	2,1
Обед	Хлеб	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.064	0.040	-	16.8	1.6
	Салат из капусты и моркови	50	0,704	2,54	4,50	43,7	16,22	0,013	0,017	18,68	0,25
	Суп картофельный на м/к бульоне	200	7.5	7.5	17.3	167.2	8.6	0.1	0.1	25.7	1.8
	Оладьи из печени с соусом	80/50	9.78	11.66	16.41	210.0	7.37	0.14	0.87	37.9	3.27
	Отварные макароны	130	5.5	4.8	31.3	193.7	-	0.06	0.07	11.0	0.8
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,3	0,012	0,008	10,8	0,8
Полдник	Вареники ленивые с творогом	100	24.37	12.8	41.5	387.5	-	0.06	0.025	190.78	0.77
	Кисель детский	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	0.01	0.03	28.92	1.13
Итого		1550	66.56	55.598	269.56	1867.32	20.858	0.642	0,263	546.05	13.42

День 7 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша рисовая молочная	180	6.3	7.7	25.7	198.3	0.8	-	-	173.2	0.4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	0,04	0,14	113,20	0,12
	Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3.07	4.52	19.88	127.4	0.064	0.065	-	0.65	-
2 завтрак	Сок	150	0.75	0.15	15,15	92,0	2,0	0.015	0,005	10,5	2,1
Обед	Хлеб	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.064	0.040	-	16.8	1.6
	Салат из свеклы	50	0.83	2.08	4.09	38.55	4.9	0.02	0.01	9.28	0.65
	Суп с клецками на м/к бульоне	200	2.09	6.752	12.14	287.0	5.75	0.08	0.05	23.47	0.81
	Рыба тушеная с подливом	80	6.12	5.71	2.54	42.0	0.77	0.04	0.04	10.30	0.43
	Гороховое пюре	130	4,2	0,92	25,44	230,0	-	0,21	0,08	28,0	3,2
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,3	0,012	0,008	10,8	0,8
Полдник	Суп молочный	180	7.18	6.51	23.54	182.0	1.13	0.10	0.25	202.02	0.63
	Чай сладкий	180	0,12	0,02	20,20	41,0	0,0	0,0	0,0	12,80	0,32
Итого		1635	37,43	37,332	224,3	1583,85	16,948	0,622	0,575	611,02	11,06

День 8 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Са	Fe
1 Завтрак	Каша «Дружба» молочная	180	7.6	10.4	25.7	224.9	0.67	0.09	-	76.0	0.72
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	0.05	0.17	137.0	0.43
	Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3.07	4.52	19.88	127.4	0.064	0.065	-	0.65	-
2 завтрак	Сок	150	0.75	0.15	15,15	92,0	2,0	0.015	0,005	10,5	2,1
Обед	Хлеб	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.064	0.040	-	16.8	1.6
	Салат витаминный	50	0.704	2.54	4.50	43.7	16.22	0.013	0.017	18.68	0.25
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	1.7	4.82	6.68	277.0	20.04	0.003	0.003	50.02	0.66
	Картофельная запеканка с отварным мясом и подливом	180/50	14,86	13,47	15,63	252,0	0,13	0,14	0,09	31,47	2,73
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,3	0,012	0,008	10,8	0,8
Полдник	Биточки манные с повидлом	120	3,71	5,01	28,83	207,5	0,08	0,10	0,25	202,02	0,63
	Кисель детский	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	0.01	0.03	28.92	1.13
Итого		1595	40,384	44,678	218,69	1688,82	41,358	0,654	0,573	582,86	11,05

День 9четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша манная молочная	180	3.71	5.01	28.83	207.5	0.08	0.10	0.25	202.02	0.63
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	0,04	0,14	113,20	0,12
	Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3.07	4.52	19.88	127.4	0.064	0.065	-	0.65	-
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	5.22	4.50	7.20	95.40	1.26	0.07	0.31	216.0	0.18
Обед	Хлеб	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.064	0.040	-	16.8	1.6
	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0.83	2.08	4.09	38.55	4.9	0.02	0.01	9.28	0.65
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,35	7,5	18,15	288,3	3,7	0,1	0,1	29,46	0,71
	Плов рисовый с отварной курицей	180	22	6,8	33,0	203,0	-	0,03	-	13,0	-
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,3	0,012	0,008	10,8	0,8
Полдник	Рулеты с повидлом	100	6,3	5,01	43,7	206,8	-	0,14	-	2,04	0,12
	Чай сладкий	180	0,12	0,02	20,20	91,0	0,0	0,0	0,0	12,80	0,32
Итого		1525	52,5	38,41	250,67	1603,55	11,538	0,617	0,818	626,05	5,13

День 10 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	7,87	13,0	31,0	278,0	1,17	0,04	0,14	111,20	0,12
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	0,05	0,17	137,0	0,43
	Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3.07	4.52	19.88	127.4	0.064	0.065	-	0.65	-
2 завтрак	Фрукт	110	0,61	0,61	1,53	67,98	25,03	0,03	-	24,8	0,30
Обед	Хлеб	80	3.76	0.56	39.84	171.2	0.064	0.040	-	16.8	1.6
	Свекольник с яйцом и сметаной	200	2.04	5.0	14.10	209.75	8.78	0.07	0.05	3.66	1.33
	Котлета мясная с подливом	80/50	12,44	10,54	12,56	183,0	0,12	0,08	0,13	35,00	1,20
	Картофельное пюре	130	3,40	53,35	20,52	152,5	20,17	0,155	0,12	40,08	1,12
	Компот из сухофруктов	180	0,16	-	21,42	83,4	0,3	0,012	0,008	10,85	0,8
Полдник	Плюшка	70	7,28	15,52	53,92	258,0	-	0,12	0,06	19,8	1,3
	Кисель детский	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,12	1,13
Итого		1485	44.7	79.428	255.83	1737.95	57.488	0.672	0.708	427.96	9.33

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
	Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe
Итого за весь период	506,19	630,002	2232,89	16993,1	589,92	6,409	5,692	5548,40	107,54
Среднее значение за период	50,62	63,00	223,29	1699,31	58,99	0,641	0,569	54,84	10,754