

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

**СОГЛАСОВАНО**

*Т.Н. Голованова*  
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 летне - осенний период**

## День 1 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,0	21,5	91,0	0,12	0,3	7,31	190,6	0,1
	Бутерброд с маслом	30/5	0,1	8,3	0,1	139,1	0.01	0.01	-	7,0	1,4
2 завтрак	Яблоко	100	0.03	-	10,2	41,4	0,04	0.03	13	16,0	0.24
Обед	Салат из св огурцов с луком и растительным маслом	50	0,83	2,08	4,09	38,55	0,02	0,01	4,9	9,28	0,65
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	8,32	19,83	71,01	296	0,14	0,20	19,74	263,1	6,03
	Тефтели мясные с подливом	70	8,55	7,23	41,18	134,98	0,21	0,1	-	14,24	4,55
	Гарнир гречневый	150	5,5	4,8	31,3	133,7	0,06	0,07	-	11,0	0,8
	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	21,42	83,4	0,3	0,01	0,01	10,8	0,8
Полдник	Омлет	100	15,7	18,12	6,42	219,86	0,1	0,6	0,36	100,8	2,6
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,28	-	0,01	-	11,6	0,54
	Хлеб пшеничный	80,0	6,6	2,6	46,0	224,0	0,37	0,08	-	27,7	-
	Хлеб ржаной	50,0	2,82	0,42	16,38	128,4	0,66	0,48	-	20,4	-
Итого		1635	71,77	82,44	305,24	1796,11	2,23	2,1	46,22	873,34	10,16

## День 2 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,05	0.22	0.9	188,7	0.56
	Какао напиток с молоком	200	4,2	3.62	17,28	118,66	0,06	0.18	0.16	152,94	0.54
	Бутерброд со сливочным маслом	25/7	0,1	8,3	21,5	145,2	0,12	0,3	7,31	190,6	0,1
2 завтрак	Сок	150	0.75	0.15	15.15	92.0	0,02	0.01	2,0	10.5	2.1
	Салат из св огурцов с растительным маслом	50	0.83	2.08	4.9	38.55	0.02	0.01	4,9	9.28	0.65
	Свекольник с яйцом и сметаной	200	4.67	2,12	13,18	209,75	0.15	0.1	12,35	60,56	1,04
	Жаркое по домашнему с отварным мясом	200	11,4	11,7	20,9	262,3	0.02	0.01	4,1	29,0	2.36
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0,1	26.96	107.44	0.02	0.04	2.8	12,8	0.43
Полдник	Булка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0.09	0.04	0,27	30,75	0,44
	Кисель детский	180	0.4	0.02	25,24	102,72	0,01	0.03	0.36	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	80	6,6	2,6	46,0	224,0	0,37	0,08	-	27,7	-
	Хлеб ржаной	50	2,82	0,42	16,38	128,4	0,66	0,48	-	20,4	-
Итого		1612	43,9	50,7	272,33	1846,06	1,59	1,5	35,15	762,15	9,35

## День 3 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1 Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	3,2	3,5	14,97	132,3	0,05	0,04	0,64	121,12	0,17
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	2,41	21,5	91,0	0,12	0,3	7,31	190,6	0,1
	Бутерброд со сливочным маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,01	0,01	-	7,0	1,4
2 завтрак	Сок	150	0.75	0.15	15.15	92.0	0,02	0.01	2,0	10.5	2.1
	Салат из св помидор с луком и растительным маслом	60	0.68	2.6	4.28	43.3	0,03	0.02	6,0	10,65	0.36
	Суп гороховый на м/к бульоне	200	17,66	7,68	36,24	214,04	0,04	0.07	4,25	57,76	3,76
	Голубцы ленивые с подливом	180	14,62	14,64	18,68	240,42	0,08	0,14	3,12	80,48	2,44
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0,1	26.96	107.44	0.02	0.04	2.8	12,8	0.43
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	160	22,66	15,55	25,79	334,57	0,09	0,39	0,84	231,17	0,79
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,28	-	0,01	-	11,6	0,54
	Хлеб пшеничный	80	6,6	2,6	46,0	224,0	0,37	0,08	-	27,7	-
	Хлеб ржаной	50	2,82	0,42	16,38	128,4	0,66	0,48	-	20,4	-
Итого		1712	66,13	60,47	253,48	1795,85	1,5	1,59	26,96	781,78	12,09

## День 4 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7.6	10.4	25.7	224.9	0.09	-	0,67	76	0.72
	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,17	1,43	107,0	0,43
	Бутерброд с сыром	25/10	2,6	2,6	-	147,4	0,03	0,08	0,28	104	0,1
2 завтрак	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	0,01	1,26	116,0	0,18
	Салат «Летний»	60	0,68	2,60	4,28	43,3	0,03	0,02	6,0	10,65	0,36
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,35	7.5	18,15	168,3	0,1	0.1	3,7	29,46	0,71
	Отварные куры с подливом	80	25,66	17,56	20,52	132,4	0.12	0.24	21,51	42,08	2,32
	Картофельное пюре	150	3,4	5,33	20,52	152,5	0,16	0.12	13,17	41,08	1.12
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0,1	26.96	107.44	0.02	0.04	2.8	12,8	0.43
Полдник	Пирог с капустой	100	0.7	5.47	40.56	238.5	-	0.01	-	64.4	1.45
	Кисель детский	180	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	0.00	0.00	12.80	0.32
	Хлеб пшеничный	80	6,6	2,6	46,0	224,0	0,37	0,08	-	27,7	-
	Хлеб ржаной	50	2,82	0,42	16,38	128,4	0,66	0,48	-	20,4	-
Итого		1695	64,46	62,29	252,29	1810,54	4,53	1,35	50,82	664,67	8,14

## День 5 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак	Каша манная молочная	200	3,71	5,01	28,83	207,5	0,1	0,05	0,08	202,02	0,63
	Кофейный напиток напиток с молоком	200	4,58	5,0	21,5	91,0	0,02	0,3	0,31	190,6	0,1
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	0,1	8,3	0,1	139,1	0,01	0,01	-	7,0	1,4
2 завтрак	Фрукт	100	0,03	-	10,2	41,4	0,04	0,03	13	16,0	1,24
	Салат из св огурцов и помидор с растительным маслом	50	0,83	2,08	4,09	38,55	0,02	0,01	4,9	9,28	0,65
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	1,7	4,82	6,68	177	0,01	0,01	10,04	50,02	0,66
	Котлета рыбная	80	10,59	6,47	4,17	117	0,08	0,1	5,46	112,8	0,85
	Гороховое пюре	130	20,15	2,0	49,18	195	0,04	0,07	-	6,32	0,81
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,1	26,96	107,44	0,02	0,04	2,8	12,8	0,43
	Полдник	Вареники ленивые с творогом	100	14,37	12,8	41,5	287,5	0,06	0,03	0,24	190,78
Чай сладкий		200	1,0	3,06	13,0	49,28	-	0,01	-	11,6	0,54
	Хлеб пшеничный	80	6,6	2,6	46,0	224,0	0,37	0,08	-	27,7	-
	Хлеб ржаной	50	2,82	0,42	16,38	128,4	0,66	0,48	-	20,4	-
Итого		1625	67,52	52,66	268,59	1803,17	1,44	1,22	36,83	857,32	8,08

## День 6 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,51
	Какао напиток с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,08	0,16	152,94	0,54
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	0,1	8,3	0,1	139,1	0,01	0,01	-	7,0	1,4
2 завтрак	Фрукт	100	0,03	-	10,2	41,4	0,04	0,03	13	16,0	1,24
	Суп с клецками на м/к бульоне	200	4,35	7,5	18,15	188,3	0,01	0,01	0,1	29,46	0,71
	Овощное рагу с отварным мясом	200	14,86	13,47	15,63	252	0,04	0,09	0,13	31,47	2,73
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,1	26,96	107,44	0,02	0,04	2,8	12,8	0,43
Полдник	Маннe биточки с повидлом	120	3,71	5,01	28,83	207,5	0,01	0,05	0,08	202,02	0,63
	Кисель детский	180	0,4	0,02	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	80	6,6	2,6	46,0	224,0	0,37	0,08	-	27,7	-
	Хлеб ржаной	50	2,82	0,42	16,38	128,4	0,66	0,48	-	20,4	-
Итого		1565	49,28	51,32	236,55	1773,52	1,3	0,97	16,77	634,71	10,32

## День 7 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182,0	0,1	0,25	1,13	202,02	0,63
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	2,41	21,5	91,0	0,12	0,03	7,31	190,6	0,1
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2,34	7,76	14,53	139,1	0,01	0,01	-	7,0	1,4
2 завтрак	Сок	100	0.75	0.15	15.15	92.0	0,02	0.01	2,0	10.5	2.1
	Салат из св огурцов и помидор с растительным маслом	50	0,83	2,08	4,09	38,55	0,02	0,01	4,9	9,28	0,65
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	4,22	2,37	15,84	234,74	0,05	0,04	3,65	21,3	0,44
	Картофельная запеканка с отварным мясом и подливом	200	16,98	16,7	14,56	303,88	0,14	0,22	8,7	71,84	2,88
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0,1	26.96	107.44	0.02	0.04	2.8	12,8	0.43
Полдник	Рулеты с повидлом	90	6,3	5,01	43,7	206,8	0,14	-	-	2.04	0,12
	Чай сладкий	180	1,0	3,06	13,0	49,28	-	0,01	-	11,6	0,54
	Хлеб пшеничный	80	6,6	2,6	46,0	224,0	0,37	0,08	-	27,7	-
	Хлеб ржаной	50	2,82	0,42	16,38	128,4	0,66	0,48	-	20,4	-
Итого		1585	54,64	49,17	255,25	1797,19	1,65	1,14	30,49	587,08	9,29



## День 8 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	139,34	0,05	0,02	0,9	288,7	0,56
	Какао напиток с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,08	0,16	152,94	0,54
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	0,1	8,3	0,1	139,1	0,01	0,01	-	7,0	1,4
2 завтрак	Сок	100	0,75	0,15	15,15	92,0	0,02	0,01	2,0	10,5	2,1
	Салат витаминный со свежей капустой	60	0,68	2,60	4,28	43,3	0,03	0,02	6,0	10,65	0,36
	Суп с рыбными консервами	200	15,9	5,17	11,55	172,5	0,1	0,2	7,37	61,33	0,09
	Котлета мясная с подливом	80	14,71	5,91	5,44	100	0,06	0,12	-	13,6	1,02
	Картофельное пюре	150	4,20	0,92	25,44	130,0	-	0,01	0,08	28,0	3,2
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,1	26,96	107,44	0,02	0,04	2,8	12,8	0,43
Полдник	Плюшка	90	7,28	15,52	53,92	258	0,12	0,06	-	19,8	1,3
	Кисель детский	180	0,4	0,02	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	80	6,6	2,6	46,0	224,0	0,37	0,08	-	27,7	-
	Хлеб ржаной	50	2,82	0,42	16,38	128,4	0,66	0,48	-	20,4	-
Итого		1625	64,72	55,29	279,06	1755,46	1,51	1,16	19,67	682,34	12,13

## День 9 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша манная молочная	200	4,81	5,6	23,33	161,33	0,05	0,04	1,29	123,19	0,27
	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	7,76	14,53	139,1	0,01	0,01	-	7,0	1,4
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	0.75	0.15	15.15	92.0	0,02	0.01	2,0	10.5	2.1
2 завтрак	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.2	95.4	0.06	0.07	0.31	216.0	0.18
	Салат из св огурцов и помидор с растительным маслом	60	0,68	2,60	4,28	43,3	0,03	0,02	6,0	10,65	0,36
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4.35	7.5	18.15	288.3	0,01	0.1	3,7	29.46	0.71
	Плов рисовый с отварной курицей	200	22,0	6,8	33,0	203,0	0,03	-	-	13,0	-
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0,1	26.96	107.44	0.02	0.04	2.8	12,8	0.43
Полдник	Омлет	90	15,7	18,12	6,42	219,86	0,01	0,06	0,36	100,8	2,6
	Чай сладкий	180	1,0	3,06	13,0	49,28	-	0,01	-	11,6	0,54
	Хлеб пшеничный	80	6,6	2,6	46,0	224,0	0,37	0,08	-	27,7	-
	Хлеб ржаной	50	2,82	0,42	16,38	128,4	0,66	0,48	-	20,4	-
Итого		1675	67,31	59,21	224,4	1751,41	1,27	0,92	16,46	583,1	8,59

## День 10 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1 Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4.05	5.69	20.36	199.0	0.0	0.11	0.03	18.9	1.16
	Какао с молоком	200	4,2	3.62	17,28	118,66	0,06	0.08	0.16	152,94	0.54
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	0,1	8,3	0,1	139,1	0,01	0,01	-	7,0	1,4
2 завтрак	Фрукт	100	0,03	-	10,2	41,4	0,04	0,03	13	16,0	1,24
	Салат из св помидоров и огурцов	60	0,68	2,60	4,28	43,3	0,03	0,02	6,0	10,65	0,36
	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	200	3,02	2,02	16,5	92,08	0,05	0,08	8,85	47,75	1,15
	Рыба тушеная с овощами	80	10,9	5,96	7,78	128	0,06	0.1	0.06	46,4	0.74
	Гороховое пюре пюре	150	20,15	12,0	49,18	195	0,04	0.07	-	6,32	0,81
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0,1	26.96	107.44	0.02	0.04	2.8	12,8	0.43
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	120	12,66	15,55	25,79	294,57	0,09	0,39	0,84	231,17	0,79
	Кисель детский	180	0.4	0.02	25,24	102,72	0,01	0.03	0.36	28,92	1,13
	Хлеб пшеничный	80	6,6	2,6	46,0	224,0	0,37	0,08	-	27,7	-
	Хлеб ржаной	50	2,82	0,42	16,38	128,4	0,66	0,48	-	20,4	-
<b>Итого</b>		<b>1655</b>	<b>66,66</b>	<b>58,88</b>	<b>266,05</b>	<b>1813,67</b>	<b>1,44</b>	<b>1,52</b>	<b>32,1</b>	<b>626,95</b>	<b>9,75</b>

## Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен.,ккал	Витамины (мг)			Минеральные Вещества (мг)	
	Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	Са	Fe
Итого за весь период	546,39	592,43	2613,24	17942,98	500,37	18,46	13,47	8950,0	101,2
Средне значение за период	54,64	59,24	261,32	1794,30	50,04	1,84	1,35	895,0	10,12