



Утверждено

Заведующий

МБДОУ № 1 г. Ивангорода

И. И. Вершинина

27.09.2020

Циклическое примерное десятидневное меню

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

МБДОУ № 1 г. Ивангорода



№ рецептуры или технологическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe

1 день

Завтрак

189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,13	8,27	23,5	188,2	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0	0	0	3,75	0,75
к/к	Печенье	30	1	1,1	24,6	113	0,02	0,01	0	5,8	0,42
			8,63	10,67	70,5	408,2	0,1	0,09	1,33	150,85	2,5

Завтрак 2

к/к	сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,025	0,025	10	16	2,2
			0,75	0,15	14,85	64,50	0,03	0,03	10,00	16,00	2,20

Обед

112	Суп молочный с рисом	200	4,56	3,92	17,36	137	0,064	0,04	11	119,2	1,2
240	Биточки мясные (паровые)	60	14	9,6	5,9	166,2	0,05	0,03	1,4	28	1,4
338	Картофельное пюре	150	3,65	4,9	23,5	151,5	0,14	0,08	5	47	1,1
402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,15	0	20	78	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,06	0,03	0	10,15	1,26
			25	18,9	80,44	605,1	0,334	0,19	17,4	225,35	5,66

Полдник

211	Омлет	115	10,56	11,56	7,42	182	0,07	0,04	1	108	3
к/к	Чай	200	6,6	0,22	7,8	64,2	0,08	0,05	2	252	0
к/к	Батон «Нарезной» с маслом	30/иол	3,74	4,79	20,63	154	0,42	0,07	0	11,4	0,72
	зеленый горошек	30		0,06		12					
	Итого за день		17,16	11,78	15,22	246,2	0,15	0,09	3	360	3
			50,79	41,35	166,16	1456,10	0,584	0,37	21,73	736,2	11,16
	среднедневная сбалансированность		1,2	1,0	4,0						

2 день

Завтрак

217	Латшевик с повидлом	100/15	14,4	9,84	38,6	264	0,05	0,03	0	142,2	0,72
430	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	111,3	0,04	0,02	1	121	1
к/к	Батон «Нарезной» с маслом	30,игол	2,35	6,4	15,7	128,6	0,004	0,01	0	7,6	0,48
			19,65	18,74	79,1	503,9	0,094	0,06	1	270,8	2,2

Завтрак 2

к/к	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,01	3	10,5	2,1
			0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10

Обед

112	Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	6,66	4,68	19,34	146,64	0,12	0,08	4,61	40	1,46
259	Гуляш из курицы	50	14	14	15,25	194,7	0,04	0,03	1	14	2
337	Каша Печеная	130	5,7	5,18	15,3	184,5	0,07	0,04	6	46	0,9
442	Компот из смеси сухофруктов с вил. «С»	180	0,88	0	2,92	78	0,02	0,01	0	21	0,7
	Салат овощной	60	0,77	3,99	4,61	55,8					
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,07	0,03	0	11,6	1,44
			30,65	28,33	71,1	732,04	0,32	0,19	11,61	132,6	6,5

Полдник

219	Овощная запеканка	150	4,35	6,57	25,22	178,8	0,09	0,04	1,46	231,9	1,16
	Молоко кипяченое	180	6,1	5,3	10,1	93,6	0,06	0,038	2,25	189	1,5
к/к	батон нарезной	30	2,3	0,9	15	78,6	0,15	0,078	3,71	420,9	2,66

	Итого за день		52,6	47,97	165,2	1373,07	0,564	0,328	16,32	824,3	11,36
	среднедневная сбалансированность		1,3	1,2	4,0						
						351,00					

3 ДЕНЬ

Завтрак

184	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200/5	5,89	8,78	25,66	206,76	0,19	0,1	1,33	129,3	4
433	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,04	0,02	1	121	1
	Сыр порционный	15	4,02	6,35	0	55,5					
к/к	Батон «Нарезной» с маслом	30	2,4	6,4	15,7	128,6	0,04	0,01	0	7,6	0,48
			13,76	22,83	63,76	497,86	0,27	0,13	2,33	257,9	5,48

Завтрак 2

к/к	сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,025	0,025	10	16	2,2
			0,75	0,15	14,85	64,50	0,03	0,03	10,00	16,00	2,20

Обед

35	Салат овощной	60	0,77	3,99	4,61	55,8					
76	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/7	3,16	5,58	12,15	111,3	0,05	0,05	8	43,86	1,33
315	Котлеты рыбные	70	13,2	6,5	8	144	0,04	0,01	8	42,9	1,1
406	Картофельное пюре	150	3,65	4,9	23,5	151,5	0,14	0,08	5	47	1,1
402	Компот из смеси сухофруктов с ввт. «С»	180	0,88	0	22,92	78	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,93	0,35	9,74	72	0,06	0,03	0	10,15	1,26
			23,59	21,32	80,92	612,6	0,31	0,18	21	164,91	5,49

Полдник

156	Морковная запеканка со сметаной	150/15	5,83	8,45	32,52	232	0,08	0,06	2	50	1
135	Чай	200	0,1	0	9,7	56,37	0	5,1	1	0	0
	батон нарезной	30	2,3	0,9	15	78,6					
			8,23	9,4	57,2	366,97	0,08	5,16	3,00	50,00	1,00
	Итого за день		45,58	53,5	201,9	1430,83	0,66	5,47	26,33	472,81	11,97
	средненежная сбалансированность		0,9	1,1	4,0						

4 День

Завтрак

89/185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,1	7,5	19	180	0,16	0,1	1,33	146,67	2,67
430	Чай с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	0	0	0	5	1
к/к	йогт вареное	20									
к/к	Батон «Нарзаной» с маслом		2,35	6,4	15,7	128,6	0,04	0,01	0	7,6	0,48
к/к			8,95	15,2	57,1	415,6	0,2	0,11	1,33	159,27	4,15

Завтрак 2

к/к	Яблоко свежее	85	0,3	0,3	8,3	40	0,12	0,09	180	102	0,9
			0,30	0,30	8,30	40,00	0,12	0,09	180,00	102,00	0,90

Обед

99	Суп рыбный со сметаной	200/7	7,3	5	14,6	130	0,12	0,08	4,61	40	1,46
283	Ежжжж мясные	80	14,68	9,96	11,55	203,13	0,28	0,2	34	12	8
50	Свежжж тушенная	115	1,8	5,11	14	103	0,14	0,08	5	47	1,1
442	Комплог из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,88	0	2,92	78	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к											
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,93	0,35	9,74	72	0,06	0,03	0	10,15	1,26
			26,59	20,42	52,81	586,13	0,62	0,4	43,61	130,15	12,52

Полдник

219	Молочная вермишель	200	6,73	9,9	24,95	215,16	0,035	0,02	0,5	75	0,5
435	Булочка с маком	50	3,6	3	27,0	152,2	0,06	0,038	2,25	189	1,5
	чай с сахаром	200	0,1	0	9,7	56,37	0	5,1	1	0	0
				12,9	51,95	367,36	0,095	0,058	2,75	264	2
	Итого за день		35,54	48,52	161,86	1409,09	0,915	0,568	47,69	553,42	18,67
	средне/дневная сбалансированность		0,9	1,2	4,0						

5 ДЕНЬ

Завтрак

239	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	5,2	8,7	25,6	210	0,19	0,1	1,33	129,3	2
430	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22	107	0	0	1	121	1
	Батон «Нарезной» с маслом	30,00	2,35	6,4	20,7	128,6	0,42	0,07	0	11,4	0,72
к/к	Сыр порционный	15	4,02	6,35	68,3	55,5	0,61	0,17	2,33	261,7	3,72
Завтрак 2											

к/к	сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,025	0,025	10	16	2,2
			0,75	0,15	14,85	64,50	0,03	0,03	10,00	16,00	2,20

Обед

к/к/32	Помидор /Салат из кв. капусты	60	0,26	3	4,78	50,1	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28
99	Щи из свежей капусты со сметаной	200/7	4,38	4,92	6,81	78,5	0,03	0,02	16	40,8	0,56
290	Затеканка картофельная с курой	190	17,37	9,75	88,4	268,3	0,2	11,5	0	3,5	21
442	Компот из смеси сухофруктов с вип. «С»	180	0,71	0,11	37	78	0,02	0,01	0	28	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,23	11,13	72	0,07	0,03	0	11,6	1,44
			24,92	18,01	148,12	546,9	0,33	11,57	26,8	103,5	23,68

Полдник

	Творожно-манный пудинг со стуженым молоком	130/20	21,8	16	34,2	357					
	Кисель плодово-ягодный	200	0,71	0,11	27,9	113	0,02	0,01	0	28	0,4
			22,51	16,11	62,1	470	0	0	0	0	0
	Итого за день		47,43	34,12	278,52	1590,14	0,94	11,74	29,13	365,2	27,4
	среднедневная сбалансированность		0,7	0,5	4,0						

6 День

Завтрак

189	Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,8	8,7	25,6	206,76	0,05	0,03	1,33	142,67	1,33
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0	0	0	3,75	0,75
к/к	Печенье	30	1	1,1	24,6	113	0,02	0,01	0	5,8	0,42
			8,3	11,1	72,6	426,76	0,07	0,04	1,33	152,22	2,5

Завтрак 2

к/к	сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,025	0,025	10	16	2,2
			0,75	0,15	14,85	64,50	0,03	0,03	10,00	16,00	2,20

Обед

91	Рассольник со сметаной	200/7	1,67	5,06	14,58	114,6	0,09	0,05	8	34	1
306	Голубцы ленивые	200	15,9	19,5	15,4	253	0,08	0,06	30	76	4
402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,88	0	22,92	78	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	16,9	72	0,06	0,03	0	10,15	1,26
к/к	Помидор	40	0,4	0,1	1,4	9,6	0,15	0,01	4,2	28,8	1,14
			21,45	25,06	71,2	527,2	0,4	0,16	42,2	169,95	8,1

Подливка

406	Картофельное пюре	150	3,65	4,9	23,5	151,5	0,14	0,08	5	47	1,1
	Салат овощной	60	0,77	3,99	4,61	55,8	0,08	0,05	2	252	0
	Чай с сахаром	200	0,15	0,8	14,25	59,4	0	0	0	3,75	0,75
к/к	Батон «Дарезной»	30,00	2,3	0,9	15	78,6	0,42	0,07	0	11,4	0,72
			6,87	10,59	57,36	345,3	0,64	0,2	7	314,15	2,57
	Итого за день		36,62	46,75	201,16	1363,76	1,11	0,4	50,53	636,32	13,17
	среднегодовая сбалансированность		0,7	0,9	4,0						

8 День

Завтрак

224	Каша "Ассорти"	200	6,73	9,9	25	215	0,02	0,02	0	116	0,8
430	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22	107	0,08	0,05	3	252	2
К/к	Батон «Нарезной» с маслом	30,00	3,74	4,79	20,63	154	0,42	0,07	0	11,4	0,72
	сыр порционный	15,00	4,02	6,35	0	55,5					
			28,29	22,07	58	531,5	0,5	0,12	3	263,4	2,72

Завтрак 2

К/к	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,05	0,05	7,5	18	3,45
			0,75	0,15	14,85	64,50	0,05	0,05	7,50	18,00	3,45

Обед

35	Отупел свежий/квашеная капуста	40/60	0,86	3	4,78	50,1	0,03	0,03	13,33	7,5	0,45
92	Суп картофельный с клецками	200	3,74	2,97	19,97	84	0,09	0,07	6,4	18,4	0,8
	Жаркое по-домашнему	200	18,3	22,61	25,66	344,17	0,38	0,21	26	28	10
402	Компот из смеси сухофруктов с вилг. «С»	180	0,88	0	22,92	78	0,02	0,01	0	21	0,7
К/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,23	11,13	58	0,07	0,03	0	11,6	1,44
			25,98	28,81	84,46	614,27	0,59	0,35	45,73	86,5	13,39

Полдник

158	Рыба под омлетом	120	17,85	8,58	3,89	163	0,12	0,09	1,33	84	1,73
434	Чай с сахаром	200	6,6	0,22	7,8	64,2	0,08	0,05	2	252	0
К/к	Батон «Нарезной»	30	2,4	6,4	15,7	128,6	0,04	0,01	0	7,6	0,48
			26,8	15,2	27,39	355,80	0,2	0,14	3,33	336	1,73
	Итого за день		81,07	66,08	169,85	1494,50	1,29	0,61	52,06	685,9	17,84

среднедневная
сбалансированность

			1,9	1,6	4,0						
--	--	--	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--

10 день

Завтрак

216	Омлет/ курица	115/30	10,56	11,56	7,42	182	0,07	0,04	1	108	3
430	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0	0	0	3,75	0,75
	Сыр порционный	15	4	6,3	0	55,5	8,01	0	132,02	0,15	
к/к	Батон «Нарезной» с маслом	37	2,67	4,65	18,06	154	0,42	0,07	0	11,4	0,72
			16,37	23,81	47,88	498,5	8,5	0,11	133,02	123,3	4,47

Завтрак 2

к/к	Сок	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	2,1
			0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10

Обед

40/23	Салат из квашеной капусты/Салат из свежих овощей с маслом растительным*	60	1,18	3,99	4,73	58,15	0,01	0,01	10,8	19,6	0,28
95	Суп картофельный с фрикадельками	200									
315	Биточки рыбные(паровые)	70	9,6	6,5	8	122,2	0,04	0,01	8	42,9	1,1
335	Картофельное пюре	150	3,65	4,9	23,5	169,2	0,14	0,08	5	47	1,1
402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0,88	0	22,92	78	0,02	0,01	0	21	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,23	11,13	72	0,07	0,03	0	11,6	1,44
			17,51	15,62	70,28	499,55	0,28	0,14	23,8	142,1	4,62

Полдник

220	Каша пшеничная молочная	200	8,51	8,53	38,6	239	0,09	0,04	1,46	231,9	1,16
435	Кисель плодово-ягодный	200	0,71	0,11	37	113	0,02	0,01	0	28	0,4
50	Булочка с маком	50	3,6	3	27	152,2	0,06	0,38	2,25	189	1,5
	Итого за день					1438,15				454,4	10,59
	среднедневная сбалансированность		12,8	11,6	4,0						

	Итого за 10 дней		476,8	447,7	1726,9	14502,3					
	В среднем за 1 день		47,7	44,8	173,0	1450,2					