

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад п. Коминтерн»
Герендьева Л.С.
Приказ № 28 от 30.08.2024г.



**10-тидневное цикличное меню для детей от 3-х до 7 лет
понедельник неделя 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	5,61	9,03	12,58	208,64	1,38	99
	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Всего в завтрак:		400	7,97	13,41	37,19	356,64	1,41	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,40	9,80	44,0	10,00	368
Всего во второй завтрак:		100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,0	
	Икра свекольная	50	1,15	3,4	5,9	54,50	3,3	126
	Рассольник на м/к бульоне	200	9,14	12,48	16,0	210,71	13,13	50/30
	Жаркое по домашнему с мясом	180	10,62	10,86	19,4	243,74	4,1	96
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	398
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	24,6	117,5	0,00	80
Всего в обед:		660	26,34	27,55	94,41	752,42	110,53	
полдник	Булочка «Веснушка»	80	3,90	3,06	26,93	151	0	473
	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
Всего в полдник:		260	4,3	3,078	52,17	253,72	0,36	
ужин	Каша рисовая молочная	200	5,83	10,18	26,67	220,63	1,61	98
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	79
Всего в ужин		450	10,96	12,83	41,03	382,13	2,78	
ИТОГО		1870	49,97	57,26	234,6	1791,91	125,08	

10-тидневное цикличное меню для детей от 3-х до 7 лет
вторник неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	-	227
	Макаронны отварные с маслом	130	33,29	4,75	179,8	89,6	00	204
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	18	98,9	0,1	395
Всего в завтрак:		400	45,8	18,63	212,64	390,5	0,17	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,5	0	10,1	42,67	2	399
Всего во второй завтрак:		150	0,5	0	10,1	42,67	2	
	Салат из соленых огурцов	60	0,5	4,02	2,23	45,3	0,59	35
	Суп с мучными клецками на курином бульоне	180	8,49	10,62	18,18	242,89	10,72	37/28
	Капуста тушеная с мясом курицы	200	19,7	15,0	13,65	269	4,72	336
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	24,6	117,5	0,00	80
Всего в обед:		670	32,38	30	83,65	776,39	16,39	
полдник	Пряник	70	3,28	2,38	39	256,2	-	612
	Йогурт	180	5,04	5,4	19,8	140	0	536
Всего в полдник:		250	8,32	7,78	58,8	396,2	00	
ужин	Пудинг творожный	170	18,57	16,68	20,28	302,31	0,91	128
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,9	4,7	39,2	0,2	449
	Чай с лимоном сахаром	200	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	79
Всего в ужин		450	25,82	21,32	63,89	548,01	2,31	
ИТОГО		1930	112,82	77,73	429,08	2153,77	20,87	

**10-тидневное цикличное меню для детей от 3-х до 7 лет
среда неделя 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша пшеничная молочная	180	6,4	9,47	23,82	213,82	1,38	96
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397
Всего в завтрак:		400	14,8	19,54	54,2	459,82	2,88	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,40	9,80	44,0	10,00	368
Всего во второй завтрак:		100	0,4	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед	Салат из репчатого лука с кукурузой	60	1,75	4,07	3,81	58,8	13,29	22
	Щи со свежей капусты	180	5,48	9,08	14,62	156,93	30,36	55/14
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,76	277
	Томатный соус	30	0,32	1,1	2	19,7	0,47	462
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	130	5,73	7,0	34,7	195,4	0,58	166
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	24,6	117,5	00	80
Всего в обед:		710	27,25	29,9	107,36	776,03	45,82	
полдник	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Вафли	50	3,28	6,24	22,3	158,0	0,08	612
Всего в полдник:		250	6,13	8,65	36,66	249	1,25	
ужин	Соус томатный с овощами	30	0,32	1,1	2,0	19,7	0,47	349
	Пюре из гороха с маслом	180	19,58	8,5	40,99	291,09	0,035	161
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,64	24,6	117,5	0,00	79
Всего в ужин		450	23,82	10,26	77,79	469,29	2,89	
ИТОГО		1910	72,45	65,54	285,81	1998,14	62,84	

10-тидневное цикличное меню для детей от 3-х до 7 лет
четверг неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	180	3,14	0,3	26,31	121	---	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Чай с сахаром	180/4	0,06	0,02	9,99	41,00	0,03	392
Всего в завтрак:		400	5,65	7,87	50,92	298,00	0,03	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,40	9,80	44,00	10,00	368
Всего во второй завтрак:		100	0,4	0,40	9,80	44,00	10,0	
	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	0,79	33
	Суп рисовый на м/к бульоне	180	4,57	6,59	12,27	126,69	0,54	161/30
	Макаронь отварные	130	33,29	4,75	179,80	89,6	00	204
	Рыба тушеная с овощами	70	6,7	6,3	3,3	64,7	41,7	247
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	398
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	24,6	117,5	0	80
Всего в обед:		670	49,32	21,94	243,66	533,83	133,03	
полдник	Пирог открытый	70	4,33	2,25	38,72	192,5	0,6	459
	Снежок	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	401
Всего в полдник:		250	9,55	6,75	46,28	284,5	1,14	
	Вареники ленивые с маслом	200	19,53	15,29	35,07	354,33	0,67	116
	Соус молочный	30	0,78	1,9	4,7	39,2	0,2	449
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	79
Всего в ужин:		460	24,17	17,61	74,36	551,03	0,9	
ИТОГО		1880	89,09	54,57	425,02	1711,36	145,1	

10-тидневное цикличное меню для детей от 3-х до 7 лет

пятница неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша геркулесовая молочная	180	5,4	10,15	22,14	204,15	1,38	93
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	18	98,9	0,1	395
Всего в завтрак:		400	10,4	16,91	54,76	411,05	1,48	
Второй завтрак	груша	100	0,4	0,30	10,30	47	5	368a
Всего во второй завтрак:		100	0,4	0,30	10,30	47	5	
	Салат из капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
	Свекольник на м/к бульоне	180	9,34	10,17	18,02	224,77	18,88	34/30
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,76	277
	Каша гречневая	150	30,73	4,39	166,01	82,72	00	186
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	24,6	117,5	0	80
Всего в обед:		700	54,88	26,28	241,67	705,13	39,47	
полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
	Ватрушка	70	8,86	15,28	24,98	272	0,04	458
Всего в полдник:		250	14,34	20,16	34,05	374	2,5	
ужин	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	3,0	38
	Картофель аппетитный	150	3,5	4,8	23,4	148,6	24,5	205
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,64	24,6	117,5	0,00	79
Всего в ужин		447	7,9	5,52	59,22	313,64	30,33	
ИТОГО		1897	87,92	69,17	400,00	1922,05	75,9	

10-тидневное цикличное меню для детей от 3-х до 7 лет
понедельник неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,62	9,03	12,58	172	1,38	91
	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	394
Всего в завтрак:		400	10,59	15,73	41,51	369	2,58	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,40	9,80	44,0	10,00	368
Всего во второй завтрак:		100	0,4	0,40	9,80	44,0	0,4	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	4,0	5,0	56,96	4,65	21
	Суп пшеничный на м/к бульоне	180	4,7	7,0	13,64	136,31	0,6	161/30
	Макаронник с мясом	160	12,7	11,73	33,34	311,00	0,39	292
	Соус томатный	30	0,32	1,1	2,0	19,7	0,47	462
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	24,6	117,5	0	80
Всего в обед:		660	22,21	20,24	98,57	686,21	1,82	
полдник	Пирог открытый с повидлом	70	4,32	2,25	38,7	192,50	0,6	459
	Кисель	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
Всего в полдник:		250	4,72	3,258	63,94	295,22	0,96	
	Рагу из овощей	200	2,7	6,84	22,7	166	56,7	192
	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,14	14,2	101,8	0,84	395
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	79
Всего в ужин		450	10,6	16,2	61,5	439,43	58,43	
ИТОГО		1860	48,52	55,828	275,32	1836,86	73,79	

10-тидневное цикличное меню для детей от 3-х до 7 лет
вторник неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,71	149,92	0,20	77
	Бутерброд сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Салат морковный	60	0,73	4,01	7,7	66,22	2,8	21
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,41	18	98,9	0,1	395
Всего в завтрак:		435	17,58	24,17	43,97	454,04	3,17	
Второй завтрак	груша	100	0,4	0,30	10,30	47	5	368/a
Всего во второй завтрак:		100	0,4	0,30	10,30	47	5	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	180	4,68	7,09	14,68	146,9	11,52	37/28
	Плов с курами	180	21,47	19,69	35,69	406	1,01	304
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	398
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	24,6	117,5	0	80
Всего в обед:		650	30,9	30,47	99,05	801,84	122,4	
Полдник	Пряник	70	5,74	10,92	39,025	276,5	0,14	612
	Йогурт	180	5,04	4,5	19,8	140	00	536
Всего в полдник:		250	10,78	15,42	58,825	416,5	0,14	
	Капуста тушеная с томатом	200	4,1	6,1	12,9	122,6	98	200
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,64	24,6	117,5	0,00	79
	Всего в ужин	450	7,96	6,76	47,49	280,1	98,03	
ИТОГО		1865	67,62	77.12	259,63	1999,4	228,7	

10-тидневное цикличное меню для детей от 3-х до 7 лет
среда неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	180	3,14	0,3	26,31	121	---	185
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,8	1,3	394
	Бутерброд сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Всего в завтрак:		425	7,99	7,2	51,07	301	2,9	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,40	9,80	44,0	10,00	368
Всего во второй завтрак:		100	0,4	0,40	9,80	44,0	10,0	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	0,79	33
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	180	8,9	12,02	14,62	197,04	30,36	55/30
	Биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161
	Каша ячневая	130	5,73	3,76	34,7	195,4	0,58	166
	Соус томатный с овощами	30	0,32	1,1	2,0	19,7	0,47	349
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	24,6	117,5	00	80
Всего в обед:		700	20,43	28,96	113,09	826,8	8,215	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,3	2,74	400
	Бутерброд с повидлом	50	2,32	0,24	20,08	92,0	0,01	2
Всего в полдник:		250	8,4	5,66	30,15	205,3	2,75	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	80	6,7	6,3	3,3	64,7	41,7	247
	Каша гречневая	150	30,73	4,39	166,01	82,72	00	186
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	79
Всего в ужин:		450	41,91	13,45	195,05	293,22	43,00	
ИТОГО		1925	79,13	55,67	399,16	1670,00	66,9	

10-тидневное цикличное меню для детей от 3-х до 7 лет
четверг неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Геркулес» молочная	180	5,4	10,15	22,14	204,15	1,38	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
Всего в завтрак:		400	11,37	17,7	52,58	419,15	2,81	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	44,0	10,00	368/a
Всего во второй завтрак:		100	0,4	0,40	9,80	44,0	10,00	
	Икра кабачковая	50	1,0	4,0	8,9	75,50	0	121
	Суп гороховый на м/к бульоне	180	11,12	10,01	20,22	213,89	11,92	36/30
	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,34	8,28	2,19	124,6	0,006	278
	Макаронны отварные с маслом	130	33,29	4,75	179,8	89,6	0,00	204
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	24,6	117,5	0,00	80
Всего в обед:		670	59,44	27,45	260,7	722,79	12,29	
Полдник	Булочка домашняя	80	3,64	6,26	26,96	178,00	0,0	469
	Снежок	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
Всего в полдник:		260	8,86	10,76	34,52	270	0,54	
Ужин	Каша пшенная молочная	200	6,4	9,47	23,82	213,82	1,38	96
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	79
Всего в ужин:		450	10,26	9,89	58,41	371,32	1,41	
ИТОГО		1880	90,33	66,2	416,01	1827,26	27,05	

10-тидневное цикличное меню для детей от 3-х до 7 лет
пятница неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный	150	18,57	16,68	20,28	302,31	0,91	128
	Соус молочный (на сгущенном молоке)	30	11,66	27,11	79,53	60,9	1,95	351
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Всего в завтрак:		415	32,74	51,36	124,42	403,21	0,94	
Второй завтрак	груша	100	0,4	0,30	10,3	47,00	5	368/a
Всего во второй завтрак:		100	0,4	0,30	10,3	47,00	5,00	
	Салат из репчатого лука	60	0,79	3,7	4,6	55,26	5,7	11
	Борщ	180	7,8	10,08	11,25	165,61	18,85	25/30
	Гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,76	277
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,6	4,65	29,2	167,0	0,035	191
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	398
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	24,6	117,5	00	80
Всего в обед:		710	26,28	28,75	96,18	748,39	135,84	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113,3	2,74	400
	печенье	60	4,5	0,57	44,7	250,2	0	
Всего в полдник:		260	10,58	5,99	54,77	363,5	2,74	
Ужин	Рыба в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	0,17	249
	Рис отварной с маслом	150	3,0	3,35	31,22	166,9	1,4	165
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	79
Всего в ужин:		460	19,99	8,14	68,59	427,4	4,4	
ИТОГО		1945	89,99	94,54	354,26	1989,5	148,92	