

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 58 «Петушок»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.
«19» января 2023г



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
в возрасте от 1 года до 3 лет

п. Большой Исток, 2023

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МАДОУ "Детский сад № 58 "Петушок"

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Неделя первая:

День 1 (понедельник)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецеп- туры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	150	6,49	8,93	28,53	220,35	262
Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	10,32	89,80	99
Чай с сахаром	180	0,09	0	9	54	503
Итого за завтрак	355	8,11	13,64	47,85	364,15	
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	537
Обед						
Салат овощной с зеленым горошком	40	1,12	2,84	3,64	44,40	72
Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57,00	133
Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,29	106,26	297
Гуляш из говядины	50	8,58	9,17	1,75	123,75	373
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
Итого за обед	560	17,53	15,80	65,71	475,26	
Полдник						
Запеканка из творога	130	20,80	21,84	20,71	368,33	319
Сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,10	65,60	490
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
Итого за полдник	330	23,59	24,71	47,47	512,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,98	54,30	176,18	1420,64	

Неделя первая:

День 2 (вторник)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,94	14,23	109,50	171
Батон с повидлом	20/8	3,55	2,67	10,28	79,84	117/ пром
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,10	514
Итого за завтрак	358	10,71	9,04	38,82	260,44	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат из белокачаной капусты с морковью	40	0,64	4,04	3,84	54,40	2
Суп крестьянский с крупой и фрикадельками	150/30	7,31	7,38	8,99	131,52	160/ 175
Тефтели рыбные	50	4,35	2,65	4,80	60,50	355
Пюре картофельное	110	2,31	4,84	11,99	101,20	434
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
Итого за обед	590	17,19	19,21	62,26	491,47	
Полдник						
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	95,40	534
Ватрушка "Лакомка"	40	5,65	12,37	12,00	181,87	658
Итого за полдник	220	10,87	16,87	20,64	277,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,72	45,57	137,12	1100,68	



Неделя первая:

День 3 (среда)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	150	3,94	8,75	18,80	169,65	266
Бутерброд с сыром	20/5/8	3,58	6,80	10,32	117,24	96
Какао с молоком	180	2,70	2,97	22,50	129,60	508
<i>Итого за завтрак</i>	<i>363</i>	<i>10,22</i>	<i>18,52</i>	<i>51,62</i>	<i>416,49</i>	
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	537
Обед						
Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	40	0,92	4,40	1,56	49,60	3
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,3	66,75	152
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,20	185,57	243
Котлета куриная	50	7,50	5,36	4,64	94,28	417
Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	19,68	462
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
<i>Итого за обед</i>	<i>590</i>	<i>19,21</i>	<i>18,62</i>	<i>79,42</i>	<i>559,73</i>	
Полдник						
Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	307
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
<i>Итого за полдник</i>	<i>310</i>	<i>12,55</i>	<i>18,57</i>	<i>18,66</i>	<i>290,30</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,73	55,86	164,85	1335,52	



Неделя первая:

День 4 (четверг)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,30	272
Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,20	4,20	20,40	124,00	102
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
<i>Итого за завтрак</i>	<i>370</i>	<i>7,92</i>	<i>12,42</i>	<i>57,66</i>	<i>373,60</i>	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат картофельный с зел.горошком	40	1,24	4,56	3,92	61,60	66
Уха рыбацкая	150	3,69	1,47	6,41	54,45	157
Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,30	428
Котлета из говядины	50	8,90	8,75	7,15	143,00	386
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
<i>Итого за обед</i>	<i>560</i>	<i>20,48</i>	<i>19,04</i>	<i>54,41</i>	<i>472,20</i>	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	40	3,40	1,87	23,53	124,67	589
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	95,40	534
<i>Итого за полдник</i>	<i>220</i>	<i>8,62</i>	<i>6,37</i>	<i>32,17</i>	<i>220,07</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,97	38,28	159,64	1137,37	



Неделя первая:

День 5 (пятница)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	268
Бутерброд с сыром	20/5/8	3,58	6,80	10,32	117,24	96
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,10	514
<i>Итого за завтрак</i>	<i>363</i>	<i>11,11</i>	<i>14,82</i>	<i>47,77</i>	<i>349,89</i>	
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	537
Обед						
Винегрет овощной	40	0,52	4,32	2,72	52,00	82
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,67	49,50	147
Плов из отварной говядины	150	11,33	11,16	29,52	264,00	375
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
<i>Итого за обед</i>	<i>550</i>	<i>15,48</i>	<i>18,77</i>	<i>69,55</i>	<i>509,35</i>	
Полдник						
Печенье	40	2,16	2,37	30,23	151,06	609
Кефир/Йогурт	180	7,11	5,13	11,25	123,30	535/536
<i>Итого за полдник</i>	<i>220</i>	<i>9,27</i>	<i>7,50</i>	<i>41,48</i>	<i>274,36</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,61	41,24	173,95	1202,60	



Неделя вторая:

День 6 (понедельник)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,25	270
Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	10,32	89,80	99
Чай с сахаром	180	0,09	0	9	54	503
<i>Итого за завтрак</i>	<i>355</i>	<i>7,17</i>	<i>10,32</i>	<i>46,7</i>	<i>326,05</i>	
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	537
Обед						
Салат из свеклы с сыром	40	1,12	4,84	2,84	59,20	56
Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,27	37,95	151
Пюре картофельное	110	2,31	4,84	11,99	101,20	434
Гуляш из говядины	50	8,58	9,17	1,75	123,75	373
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
<i>Итого за обед</i>	<i>560</i>	<i>15,31</i>	<i>20,71</i>	<i>54,49</i>	<i>465,95</i>	
Полдник						
Сырники с морковью	130	16,3	13,86	23,23	275,6	329
Сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,10	65,60	490
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
<i>Итого за полдник</i>	<i>330</i>	<i>19,09</i>	<i>16,73</i>	<i>49,99</i>	<i>419,5</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,32	47,91	166,33	1280,50	



Неделя вторая:

День 7 (вторник)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,50	7,88	29,83	236,33	273
Батон с повидлом	20/8	3,55	2,67	10,28	79,84	117/ пром
Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,10	514
<i>Итого за завтрак</i>	<i>358</i>	<i>12,93</i>	<i>12,98</i>	<i>54,42</i>	<i>387,27</i>	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40	0,72	2,48	3,56	39,60	71
Свекольник	150	1,31	2,67	7,22	58,20	136
Рис отварной	110	2,70	4,45	24,79	150,04	419
Рыба, тушеная в сметанном соусе	60	5,82	3,12	1,74	58,20	348
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
<i>Итого за обед</i>	<i>750</i>	<i>13,13</i>	<i>13,02</i>	<i>69,95</i>	<i>449,89</i>	
Полдник						
Кефир/Йогурт	180	7,11	5,13	11,25	123,30	535/536
Ватрушка с творогом/с повидлом	40	2,4	1,13	14,8	78,67	560
<i>Итого за полдник</i>	<i>220</i>	<i>9,51</i>	<i>6,26</i>	<i>26,05</i>	<i>201,97</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,52	32,71	165,82	1110,63	



Неделя вторая:

День 8 (среда)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	254
Бутерброд с сыром	20/5/8	3,58	6,80	10,32	117,24	96
Какао с молоком	180	2,70	2,97	22,50	129,60	508
<i>Итого за завтрак</i>	<i>363</i>	<i>13,145</i>	<i>19,425</i>	<i>57,27</i>	<i>459,09</i>	
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	537
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,36	2,04	1,44	25,60	31
Рассольник домашний	150	1,25	3,12	7,68	63,75	137
Котлета куриная	50	7,50	5,36	4,64	94,28	417
Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,29	106,26	297
Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	19,68	462
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	115
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	20,25	82,50	527
<i>Итого за обед</i>	<i>590</i>	<i>16,16</i>	<i>12,41</i>	<i>69,77</i>	<i>453,42</i>	
Полдник						
Пирожок печеный с капустой	40	2,88	3,45	14,86	101,79	562
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
<i>Итого за полдник</i>	<i>220</i>	<i>4,23</i>	<i>4,62</i>	<i>30,52</i>	<i>180,09</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,29	36,61	172,71	1161,60	

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.

Неделя вторая:

День 9 (четверг)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,32	4,64	28,11	163,30	102
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Итого за завтрак	435	8,81	13,70	74,67	456,76	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат из белокочанной капусты и свеклы	60	0,96	4,26	3,54	56,40	8
Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	149
Жаркое по -домашнему	180	21,27	18,98	13,58	310,09	374
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	527
Итого за обед	690	28,12	27,14	76,87	665,14	
Полдник						
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,00	534
Булочка ванильная	60	4,70	4,80	33,90	198,00	582
Итого за полдник	260	10,50	9,80	43,50	304,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,38	51,09	210,44	1497,40	

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 58
Соколова Т.Е.

Неделя вторая:

День 10 (пятница)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецепт уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	131,40	171
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,84	7,61	15,46	150,30	96
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	514
Итого за завтрак	425	13,17	15,04	48,44	360,70	
Второй завтрак						
Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,20	69
Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,80	156
Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,90	428
Биточки куриные	80	12,00	8,57	7,42	150,85	417
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	115
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	527
Итого за обед	720	30,60	21,75	85,40	657,00	
Полдник						
Печенье	45	2,30	2,95	34,14	172,58	609
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	306
Йогурт/Кефир	200	7,90	5,70	12,50	137,00	536/535
Итого за полдник	285	15,30	13,25	46,94	372,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,97	50,22	198,96	1473,08	
Среднее значение за период:		52,49	55,51	209,79	1550,80	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190564

Владелец Соколова Татьяна Ерастовна

Действителен с 19.10.2023 по 18.10.2024