

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 3 до 7 лет

п. Большой Исток, 2023

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МАДОУ "Детский сад № 58 "Петушок"

Возрастная категория: 3-7 лет

Неделя первая:

День 1 (понедельник)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецептур
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	180	7,79	10,71	34,24	264,42	262
Бутерброд с маслом	30/8	2,29	7,47	15,48	138,44	99
Чай с сахаром	200	0,1	0	10	60	503
<i>Итого за завтрак</i>	<i>418</i>	<i>10,18</i>	<i>18,18</i>	<i>59,72</i>	<i>462,86</i>	
Второй завтрак						
Сок	180	0,95	0,45	15,40	71,50	537
Обед						
Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,60	72
Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	133
Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,58	25,16	125,58	297
Гуляш из говядины	80	13,73	14,67	2,80	198,00	373
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
<i>Итого за обед</i>	<i>720</i>	<i>25,82</i>	<i>24,01</i>	<i>89,59</i>	<i>678,43</i>	
Полдник						
Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00	319
Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,40	490
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
<i>Итого за полдник</i>	<i>380</i>	<i>27,66</i>	<i>29,05</i>	<i>57,95</i>	<i>610,40</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,61	71,69	222,66	1823,19	

Неделя первая:

День 2 (вторник)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецептур
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	131,40	171
Батон с повидлом	30/10	4,81	3,48	15,42	112,90	117/ пром
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	514
<i>Итого за завтрак</i>	<i>420</i>	<i>13,14</i>	<i>10,91</i>	<i>48,40</i>	<i>323,30</i>	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	2
Суп крестьянский с крупой и фрикадельками	200/30	7,74	8,40	11,90	154,02	160/ 175
Тефтели рыбные	80	6,96	4,24	7,68	96,80	355
Пюре картофельное	130	2,73	5,72	14,17	119,60	434
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
<i>Итого за обед</i>	<i>750</i>	<i>22,44</i>	<i>24,92</i>	<i>87,16</i>	<i>664,27</i>	
Полдник						
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,00	534
Вагрушка "Лакомка"	60	8,47	18,55	18,00	272,80	658
<i>Итого за полдник</i>	<i>260</i>	<i>14,27</i>	<i>23,55</i>	<i>27,60</i>	<i>378,80</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,80	59,83	178,56	1437,87	





Неделя первая:

День 3 (среда)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецептур уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,58	266
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,84	7,61	15,46	150,30	96
Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
<i>Итого за завтрак</i>	<i>425</i>	<i>13,17</i>	<i>21,40</i>	<i>63,01</i>	<i>497,88</i>	
Второй завтрак						
Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
Обед						
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,38	6,60	2,34	74,40	3
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	152
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	243
Котлета куриная	80	12,00	8,57	7,43	150,85	417
Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	19,68	462
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
<i>Итого за обед</i>	<i>750</i>	<i>27,32</i>	<i>25,85</i>	<i>106,70</i>	<i>765,49</i>	
Полдник						
Омлет натуральный	150	12,9	20,07	3,46	244,65	307
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
<i>Итого за полдник</i>	<i>350</i>	<i>14,40</i>	<i>21,37</i>	<i>20,86</i>	<i>331,65</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,79	68,80	208,75	1677,82	



Неделя первая:

День 4 (четверг)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецептур уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	272
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
<i>Итого за завтрак</i>	<i>435</i>	<i>10,26</i>	<i>14,40</i>	<i>71,43</i>	<i>455,86</i>	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат картофельный с зел.горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,40	66
Уха рыбацкая	200	4,92	1,96	8,54	72,60	157
Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,90	428
Котлета из говядины	80	14,24	14,00	11,44	228,80	386
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
<i>Итого за обед</i>	<i>720</i>	<i>29,88</i>	<i>27,98</i>	<i>78,58</i>	<i>687,95</i>	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	60	5,10	2,80	35,30	187,00	589
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	106,00	534
<i>Итого за полдник</i>	<i>260</i>	<i>10,90</i>	<i>7,80</i>	<i>44,90</i>	<i>293,00</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,99	50,63	210,31	1508,31	

Неделя первая:

День 5 (пятница)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецептур уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
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
<i>Итого за завтрак</i>	<i>425</i>	<i>13,62</i>	<i>17,02</i>	<i>59,13</i>	<i>423,16</i>	
Второй завтрак						
Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
Обед						
Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	82
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,60	147
Плов из отварной говядины	180	13,60	13,39	35,42	316,80	375
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
<i>Итого за обед</i>	<i>690</i>	<i>19,83</i>	<i>24,35</i>	<i>93,37</i>	<i>673,65</i>	
Полдник						
Печенье	50	2,56	3,28	37,93	191,75	609
Йогурт/Кефир	200	7,90	5,70	12,50	137,00	536/535
<i>Итого за полдник</i>	<i>250</i>	<i>10,46</i>	<i>8,98</i>	<i>50,43</i>	<i>328,75</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,81	50,53	221,11	1508,36	



Неделя вторая:

День 6 (понедельник)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецептур уры
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,66	6,73	32,85	218,7	270
Бутерброд с маслом	30/8	2,29	7,47	15,48	138,44	99
Чай с сахаром	200	0,1	0	10	60	503
<i>Итого за завтрак</i>	<i>418</i>	<i>9,05</i>	<i>14,2</i>	<i>58,33</i>	<i>417,14</i>	
Второй завтрак						
Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
Обед						
Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,80	56
Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,60	151
Пюре картофельное	130	2,73	5,72	14,17	119,60	434
Гуляш из говядины	80	13,73	14,67	2,80	198,00	373
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
<i>Итого за обед</i>	<i>720</i>	<i>23,15</i>	<i>30,23</i>	<i>75,90</i>	<i>669,25</i>	
Полдник						
Сырники с морковью	150	18,8	16	26,8	318	329
Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,40	490
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
<i>Итого за полдник</i>	<i>380</i>	<i>22,46</i>	<i>19,85</i>	<i>60,85</i>	<i>503,4</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,56	64,46	213,26	1672,59	





Неделя вторая:

День 7 (вторник)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецептур
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,80	9,46	35,80	283,60	273
Батон с повидлом	30/10	4,81	3,48	15,42	112,90	117/пром
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	514
<i>Итого за завтрак</i>	<i>420</i>	<i>15,81</i>	<i>15,64</i>	<i>67,12</i>	<i>475,50</i>	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40	71
Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,60	136
Рис отварной	130	3,20	5,26	29,30	177,32	419
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80	7,76	4,16	2,32	77,60	348
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
<i>Итого за обед</i>	<i>720</i>	<i>17,83</i>	<i>17,20</i>	<i>94,23</i>	<i>604,17</i>	
Полдник						
Кефир/Йогурт	200	7,90	5,70	12,50	137,00	535/536
Ватрушка с творогом/с повидлом	60	3,6	1,7	22,2	118	560
<i>Итого за полдник</i>	<i>260</i>	<i>11,50</i>	<i>7,40</i>	<i>34,70</i>	<i>255,00</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,09	40,69	211,45	1406,17	



Неделя вторая:

День 8 (среда)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецептур
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,70	254
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,84	7,61	15,46	150,30	96
Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
<i>Итого за завтрак</i>	<i>425</i>	<i>16,68</i>	<i>22,5</i>	<i>69,8</i>	<i>549</i>	
Второй завтрак						
Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40	31
Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85,00	137
Котлета куриная	80	12,00	8,57	7,42	150,85	417
Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	19,68	462
Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,16	125,58	297
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
<i>Итого за обед</i>	<i>750</i>	<i>23,47</i>	<i>17,97</i>	<i>94,71</i>	<i>631,76</i>	
Полдник						
Пирожок печеный с капустой	60	4,32	5,17	22,29	152,68	562
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
<i>Итого за полдник</i>	<i>260</i>	<i>5,82</i>	<i>6,47</i>	<i>39,69</i>	<i>239,68</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,87	47,12	222,38	1503,24	



Неделя вторая:

День 9 (четверг)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецептур
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,30	172,05	274
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>6,71</i>	<i>11,84</i>	<i>60,36</i>	<i>374,35</i>	
Второй завтрак						
Фрукты	100	0,95	0,45	15,40	71,50	118
Обед						
Салат из белокачанной капусты и свеклы	40	0,64	2,84	2,36	37,60	8
Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,08	64,80	149
Жаркое по -домашнему	150	17,72	15,82	11,32	258,41	374
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>22,32</i>	<i>21,51</i>	<i>55,40</i>	<i>504,66</i>	
Полдник						
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	95,40	534
Булочка ванильная	40	3,13	3,80	22,60	132,00	582
<i>Итого за полдник</i>	<i>220</i>	<i>8,35</i>	<i>8,30</i>	<i>31,24</i>	<i>227,40</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,33	42,10	162,40	1177,91	



Неделя вторая:

День 10 (пятница)

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	№ рецептур
		бел	жир	углев		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,94	14,23	109,50	171
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>10,74</i>	<i>13,17</i>	<i>38,86</i>	<i>297,84</i>	
Второй завтрак						
Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	537
Обед						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,24	2,76	8,76	64,80	69
Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,90	9,09	86,10	156
Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,30	428
Биточки куриные	50	7,50	5,36	4,64	94,28	417
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>21,30</i>	<i>15,28</i>	<i>59,42</i>	<i>458,33</i>	
Полдник						
Печенье	30	1,62	1,78	22,67	113,30	609
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	306
Йогурт/Кефир	180	7,11	5,13	11,25	123,30	536/535
<i>Итого за полдник</i>	<i>250</i>	<i>13,83</i>	<i>11,51</i>	<i>34,22</i>	<i>299,60</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,62	40,11	147,65	1124,77	
Среднее значения за период:		40,51	43,47	162,665	1205,222	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190564

Владелец Соколова Татьяна Ерастовна

Действителен с 19.10.2023 по 18.10.2024