



УТВЕРЖДАЮ:

руководящий МДОБУ
«Детский сад № 4 «Солнышко»
п. Новосергиевка»
А. Арбузова

**Циклическое меню организации питания детей, с 10 часовым пребыванием
в МДОБУ «Детский сад № 4 «Солнышко» п. Новосергиевка»
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания (возраст 3-7 лет)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б. г	Ж. г	У. г											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
Плов овощной	205	3,50	3,74	47,81	186	0,03	0,6	20	0,81	11,4	30,5	81,7	0,62	166	2012
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,49	9,3	9,9	29,1	0,62	1	2012
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	0	41	0	2,83	0	0,03	12,8	2,2	4,0	0,32	393	2012
Всего за 1 завтрак	442	6,07	11,31	72,63	363	0,08	3,43	60	1,33	3,53	42,6	114,8	1,56		
Завтрак 2															
Сок фруктовый или овощной	100	0.5	0.1	18.72	46	0.01	2.0	0	0.1	7.0	4.0	7.0	1.4	130	
Всего за 2 завтрак	100	0.5	0.1	18.72	46	0.01	2.0	0	0.1	7.0	4.0	7.0	1.4	130	
Обед															
Салат из репчатого лука	50	0.66	3,09	3,89	46,05	0,02	4,75	0	0,09	14,72	6,65	27,61	0,38	11	2012
Борщ со сметаной и мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	0,1	12,49	6	2,06	49	36,6	126,48	1,76	62	2012
Картофельное пюре	150	3,4	5,33	22,71	152,5	0,15	20,18	28	1,5	41,08	30,8	96,2	1,12	321	2012
Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	5,99	19	2,74	14	23,1	116,5	1,18	282	2012
Соус томатный	40	0,47	1,68	3,3	29,8	0	0,95	9,6	0,09	6,35	4,6	8,9	0,19	348	2012
Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70		28,01	18	25	0,58	376	2022
Всего за обед	720	25,36	24,82	68,22	596,5	0,35	44	132,6	7,38	153,16	119,75	400,69	5,21		
Полдник															
Каша вязкая геркулесовая	210	4,39	4,2	33,19	188	0,08	----	20	1,02	37,2	21,8	150,9	0,82	168	2012
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,49	9,3	9,9	29,1	0,62	1	2012
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0,02	10	1,3	2,5	0,28	392	2012
Всего за полдник		6,9	11,77	57,8	364	0,13	0,03	60	1,53	56,5	33	182,5	1,72		
Всего за день		38,83	48	218,37	1369,5	0	49,4	252	10,34	0	199	0	9,89		

Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,24	74	0,52	147,3	22,2	210,3	0,69	237	2012
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0,02	10	1,3	2,5	0,28	392	2012
Всего за полдник	310	19,76	14,62	43,79	385,4	0,05	1,05	74	0,54	242,5	23,5	288,7	1,03		
Всего за день		64,06	0	222,87	1675,81	32,38	88,78	214,7	15,98	567,88	0	875,59	0		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные в-ва				№ рецептур	Сборник рецептур
		Б. г	Ж. г	У. г		В1 мг	С мл	А мл	РР мл	Са мл	Mg мл	Р мл	Fe мл		
Завтрак 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Каша вязкая гречневая на молоке	0	159,4	5,28	32,79	0	0	0	0	1,79	12,2	98,1	147,7	3,32	168	0
Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,8	0,02	0	0							Пром произв
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0,02	88	3,5	50	0,1	7	2012
Масло слив	7	1,75	5,08	0,09	46,2	0	0	28	0	1,68	0	2,1	0,01	6	2012
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	18	0,11	113,9	18	83,5	0,37	394	2012
Всего за 1 завтрак		332,69	16,25	57,15	230	0,06	1,27	81	1,92	215,78	119,60	283,30	3,8	575	
Завтрак 2															
Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	18,72	46	0,01	2,0	0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4	130	
Всего за 2 завтрак		0,5	0,1	18,72	46	0,01	2,0	0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4	130	
Обед															
Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,23	3,28	6,11	58,88	0,06	9,79	---	0,56	16,47	14,87	34,49	0,51	25	2012
Щи с фасолью мясом курицы и сметаной	250	2,9	6,8	12	105,7	0,12	37,67	0,04	1,49	61	32,4	82	1363	45	1988

Макаронны отварные с маслом сливочным	155	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0	20	0,8	5	21,8	38,2	1,14	205	2012
Тефтели мясные с соусом	80/40	8,83	6,24	10,3	133	0,07	0,45	36	2,38	26,9	17,2	106,2	1,39	287	2012
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	---	0,4	---	0,14	31,82	6	15,4	1,25	376	2012
Хлеб пшеничн	40	3,09	1,07	21,28	204,8									Пром пр-во	
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0	0	0,8	7,2	7,6	34,8	1,8	Пром пр-во	
Всего за обед		29,34	25,52	125,67	916,63	31,58	48,31	64,04	7,39	154,99	103,67	342,29	1369,41		
Полдник															
Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	0,82	15,6	17,4	42,8	1,08	458	2012
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22	0,15	137	19,2	112,1	0,43	397	2012
Всего за полдник		8,13	6,17	59,94	329	0,13	1,51	40	0,97	152,6	36,6	154,9	1,51		
Всего за день		205,65	40,04	261,48	1718,63	31,93	53,09	196,04	10,38	530,37	263,87	787,49	1376,12		

4 ДЕНЬ

	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные в-ва				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б. г	Ж. г	У. г		В1 мг	С мл	А мл	РР мл	Са мл	Mg мл	Р мл	Fe мл		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	---	20	0,61	5,9	21,8	67	0,47	168	2012
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0,02	10	1,3	2,5	0,28	392	2012
Батон	20	1,54	0,6	9,96	52,8	0,02	0	0							Пром пр-во
Масло слив	7	1,75	5,08	0,09	46,2	0	0	28	0	1,68	0	2,1	0,01	6	2012

Всего за 1 завтрак		6,44	9,77	57,02	336	0,05	0,03	48	0,63	17,58	23,1	71,6	0,76		
Завтрак 2															
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5	--	0,1	19	12	16	2,3	368	2012
Всего за 2 завтрак		0,4	0,3	10,3	46	0,03	5	--	0,1	19	12	16	2,3		
Обед															
Салат из белокочанной капусты	60	0,88	3,17	5,4	53,68	----	21,84	----	0,32	27,92	8,23	15,44	0,33	20	2012
Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	0,08	7,29	12	2,86	36,24	37,88	141,22	1,01	87	2012
Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	6,68	31,1	65,7	337	4,03	276	2012
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	---	0,4	---	0,14	31,82	6	15,4	1,25	376	2012
Хлеб пшеничный	40	3,09	1,07	21,28	204,8	0,07	0	0	0,8	7,2	7,6	34,8	1,8	Пром пр-во	
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0	0	0,8	7,2	7,6	34,8	1,8	Пром пр-во	
Всего за обед		41,47	18,8	188,82	851,86	0,43	38,5	36	11,6	141,48	133,01	576,66	10,22		
Полдник															
Оладьи	65	4,58	7,33	24,75	183	0,09	0,22	30	0,75	51,6	19,4	72,3	0,79	449	2012
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,54	36	0,18	223,2	25,2	165,5	0,18	401	2012
Всего за полдник		9,8	11,83	32,31	275	0,13	0,76	66	0,93	274,8	44,6	237,8	0,97		
Всего за день		58,11	0	288,45	0	0	44,29	0	13,26	452,86	212,71	0	14,25		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные в-ва				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б. г	Ж. г	У. г		В1 мг	С мл	А мл	РР мл	Са мл	Mg мл	Р мл	Fe мл		
Завтрак 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Каша ячневая вязкая на молоке	210	4,39	4,2	33,19	188	0,08	----	20	1,02	37,2	21,8	150,9	0,82	168	2012
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,49	9,3	9,9	29,1	0,62	1	2012
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0,02	88	3,5	50	0,1	7	2012
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22	0,15	137	19,2	112,1	0,43	397	2012
Всего за 1 завтрак		12,83	17,89	63,63	467	0,18	1,5	108	1,68	271,5	193,8	342,1	1,97		
Завтрак 2															
Сок фруктов.	100	0,5	0,1	18,72	46	0,01	2,0	0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4	130	
Всего за 2 завтрак		0,5	0,1	18,72	46	0,01	2,0	0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4		
Обед	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	10,69	32,27	106,6	0,12	4,65	----	0,87	40,22	30,64	110,38	1,44	81	2012
Ленивые голубцы	160	14,12	9,04	20,26	219	0,08	20,03	29	3,3	60	44,1	177,1	1,63	298	2012
Кисель витаминизированный	180	0	0	19,6	80	0,6	30	0,5	6,5	9	2	0	0	№118	москва
Хлеб пшеничный	40	3,09	1,07	21,28	204,8	0,07	0	0	0,8	7,2	7,6	34,8	1,8	Пром произ	
Хлеб ржаной	40	2,65	0,35	20,96	81,58	0,07	0	0	0,8	7,2	7,6	34,8	1,8	Пром произ	
Всего за обед		32,35	22,28	114,52	736,48	0,97	54,83	29,5	81,02	127,47	100,84	425,83	7,37		
Полдник															
Рогалик с повидлом	80	4,9	3,8	40,5	215,9	0,08	1,1	0,03	0,62	30,8	28,8	63,2	766,1	200	1988г
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	---	2,83	---	0,03	12,8	2,2	4	0,32	393	2012
Всего за полдник		5,02	3,82	50,7	256,9	0,08	3,93	0,03	0,92	43,6	31	67,2	766,42		
Всего за день		50,7	44,09	247,57	1506,38	1,24	62,26	137,53	83,72	449,57	329,64	842,13	777,16		

Каша « Дружба»	210	4,39	4,2	33,19	188	0,08	----	20	1,02	37,2	21,8	150,9	0,82	168	2012
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,49	9,3	9,9	29,1	0,62	1	2012
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0,02	88	3,5	50	0,1	7	2012
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0,02	10	1,3	2,5	0,28	392	2012
Всего за полдник		9,22	14,72	57,8	400	0,13	0,1	86	1,55	144,5	36,5	232,5	1,82		
Всего за день		54,09	42,12	195,65	1721,2	2,91	17,64	143,38	29,41	292,31	302,33	787,92	15,74		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные в-ва				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б. г	Ж. г	У. г		В1 мг	С мл	А мл	РР мл	Са мл	Mg мл	Р мл	Fe мл		
Завтрак 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Каша вязкая геркулесовая	210	4,39	4,2	33,19	188	0,08	----	20	1,02	37,2	21,8	150,9	0,82	168	2012
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22	0,15	137	19,2	112,1	0,43	397	2012
Всего за 1 завтрак		8,06	7,39	49,01	295	0,13	1,43	42	1,17	174,2	41	263	1,25		
Завтрак 2															
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0,3	16	9	11	2,2	368	2012
Всего за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0,3	16	9	11	2,2		
Обед															
Салат из свеклы с яблоком	60	0,69	3,23	7,15	60,4	0,01	5,81	----	0,1	18,15	10,67	19,85	0,9	35	2012
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	---	0,94	19,68	21,6	53,32	0,86	82	2012
Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,64	138,63	0,14	18,34	25,75	1,37	37,34	28,03	87,47	1,02	321	2012
Биточки рыбные с овощами запечеными	80	8,99	5,94	13,85	145	0,09	12,55	20	1,84	100,8	47,4	151,9	1,28	259	2012
Соус сметанный с томат	30	0,53	1,51	2,12	24,27	-----	0,4	10,2	0,06	8,86	2,96	8,9	0,12	355	2012

Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	3,8	2,1	45,6	0,03	8,3	----	1,8	10,6	10	19,4	0,4	18	2021
Свекольник со сметаной	200	1,86	3,78	8,26	74,6	0,05	6,32	0	1,9	29,4	22,6	49	1,2	98	2021
Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	0,26	1,01	64	4,94	40,3	46,8	209,5	2,03	304	2012
Кисель витаминизированный	180	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	0	5,8	0,02	484	2021
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78	0,03	0	0	0,36	6,6	4,6	21,6	0,3	573	2021
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6	0,08	0	0	0,7	11	22	78	1,4	574	2021
Всего за обед		35,57	25,32	82,64	702,7	0,43	9,46	64	76,55	75,75	92,3	403,05	4,85		
Полдник															
Вареники ленивые	140	8,91	7,89	9,21	144	0,03	0,12	49	0,3	56,8	11,1	91,3	0,35	230	2012
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	0	0,02	10	1,3	2,5	0,28	392	2012
Всего за полдник		8,97	7,91	19,2	184	0,03	0,15	49	0,32	68,8	12,4	93,8	0,63		
Всего за день		60,04	51,92	184,73	1387,7	0,68	22,41	220	78,38	523,15	169,6	823,55	9,01		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные в-ва				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б. г	Ж. г	У. г		В1 мг	С мл	А мл	РР мл	Са мл	Mg мл	Р мл	Fe мл		
Завтрак 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Лапша молочная	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,07	0,9	46,6	0,28	163,4	20,6	137,2	0,51	139	2021
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82		
батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0,02	0	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	576	2021
Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0,02	88	3,5	50	0,1	7	2012
Всего за 1 завтрак		9,78	10,11	39,28	286,4	0,09	0,97	72,6	0,64	260,3	30,9	207,9	1,67		
Завтрак 2															
Сок фруктов.	100	0.5	0.1	18.72	46	0.01	2.0	0	0.1	7.0	4.0	7.0	1.4	130	2012

Всего за 2 завтрак		0.5	0.1	18.72	46	0.01	2.0	0	0.1	7.0	4.0	7.0	1.4		
Обед															
Салат из консервированной кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	0,05	4,65	0	0,33	0,32	9,33	9,81	28,8	0,32	12	2012
Суп харчо	200	6,36	7,52	9,76	132,2	0,02	0,52	0	2,04	12,6	14	64,8	0,7	109	2021
Капуста тушеная с мясом птицы	200	3,12	5,56	14,38	120	0,05	24,99	0	1,05	85	31,8	64,3	1,22	132	2012
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	---	0,4	---	0,14	31,82	6	15,4	1,25	376	2012
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78	0,03	0	0	0,36	6,6	4,6	21,6	0,3	573	2021
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6	0,08	0	0	0,7	11	22	78	1,4	574	2021
Всего за обед		29,38	21,42	85,78	605,02	36,06	26,06	8,33	74,58	166,8	100,91	372,85	6,21		
Полдник															
Печенье	38	2,8	3,7	26,8	159,6	0,03	0	3,8	1,8	11,1	7,6	34,6	0,8	582	2021
Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	28,1	180,6	0,2	470	2021
Всего за полдник		8,6	8,7	34,8	260,6	0,11	1,4	43,9	1,8	251,9	35,7	215,2	1		
Всего за день		48,26	40,33	178,58	1198,02	36,27	30,43	124,83	77,12	686	171,51	802,95	10,28		

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные в-ва				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б. г	Ж. г	У. г		В1 мг	С мл	А мл	РР мл	Са мл	Mg мл	Р мл	Fe мл		
Завтрак 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,15	191	2,36	62,8	10,4	138,6	1,54	215	2012
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0	40	0,49	9,3	9,9	29,1	0,62	1	2012

Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	0,02	88	3,5	50	0,1	7	2012
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22	0,15	137	19,2	112,1	0,43	397	2012
Всего за1 завтрак		15,96	27,15	31,95	436	0,15	1,65	279	3,02	297,1	43	329,8	2,69		
Завтрак 2															
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5	--	0,1	19	12	16	2,3	368	2012
Всего за 2 завтрак		0,4	0,3	10,3	46	0,03	5	--	0,1	19	12	16	2,3		
Обед															
Винегрет	60	1,58	1,03	8,64	46,98	0,03	3,87	---	1,75	14,4	11,25	26,25	0,5	47	2021
Суп с клецками	200	2,12	2,8	7,56	64	0,05	3,14	7,2	1,06	14,2	12,4	36,6	0,54	115	2021
Гороховое пюре	150	16,4	1,14	29,6	194	0,35	---	----	0,37	70	64,9	162	5,1	388	2021
Гуляш из отварного мяса	80/40	12,5	8,8	10,7	173,5	0,11	----	2,8	----	37,8	18,5	123,5	2	327	2021
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	---	0,4	---	0,14	31,82	6	15,4	1,25	376	2012
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	16,4	78	0,03	0	0	0,36	6,6	4,6	21,6	0,3	573	2021
Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,3	68,6	0,08	0	0	0,7	11	22	78	1,4	574	2021
Всего за обед		38,14	14,49	113,97	738,08	0,65	7,41	10	4,38	185,82	139,65	463,35	11,09		
Полдник															
Кекс Столичный	75	4,6	14,5	37,8	0	0	0	97,1	0	26,6	11,2	61,4	0	548	0
молоко	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	26,6	161,4	0,19	469	2021
Всего за полдник		10,4	19,8	46,9	407	0,12	1,4	137,2	0,7	254,5	37,8	222,8	1,23		
Итого за день		64,9	61,74	0	0	0	15,46	426,2	8,2	756,42	232,45	0	17,31		