

Утверждаю: 
Заведующий МБДОУ
Детский сад «Звёздочка»
Н. А. Юрьева



***Примерное циклическое десятидневное меню
для организации
питания детей в возрасте 1 – 3 лет
в Муниципальном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении
Детский сад «Звёздочка» города Заозёрного***

г.Заозерный

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>День 1</i>							
<i>Неделя 1</i>							
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,01	5,50	16,39	134,25	1 (171)
	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/6	3,0	6,62	17,28	131,7	2 (96,97)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,92	13,78	87,76	3 (513, 514)
	<i>Итого за завтрак:</i>	<i>346</i>	<i>10,2</i>	<i>14,04</i>	<i>46,84</i>	<i>353,71</i>	
<i>2ой завтрак:</i>	Сок	120	0,24	0,12	12,12	55,20	ГП
	<i>Итого за 2-ойзавтрак:</i>	<i>120</i>	<i>0,24</i>	<i>0,12</i>	<i>12,12</i>	<i>55,20</i>	
<i>Обед:</i>	Рассольник Ленинградский со сметаной, с мясом	124/5	1,96	2,45	10,05	66,07	4 (139)
	Капуста тушеная с мясом	180	7,9	6,70	10,41	142,36	5 (371)
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	92,8	ГП
	Кисель из концентр.пл/я	140	-	-	23,75	91,70	6 (516)
	<i>Итого за обед:</i>	<i>489</i>	<i>12,1</i>	<i>9,63</i>	<i>63,97</i>	<i>392,93</i>	
<i>Полдник уплотненный:</i>	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	120/6	4,05	2,80	7,57	81	7 (151)
	Крендель сахарный	50	5,43	7,5	29,4	193,5	8 (574)
	Хлеб пшеничный (или зерновой)	35	2,80	0,35	16,87	82,60	ГП

	Чай с сахаром	180	-	-	8,98	36	9 (501,502,503)
	Итого за полдник:	391	12,28	10,65	65,82	405,1	
	Итого за первый день:	1346	34,82	34,44	188,75	1206,94	
	<u>День 2</u>						
Завтрак:	Каша «Дружба»	150	4,85	5,59	22,64	159	10 (275)
	Бутерброд с маслом	35/6	2,5	4,57	17,30	120,33	11(99,100)
	Какао с молоком	150	2,0	2,87	13,07	86,11	12 (508.509)
	Итого за завтрак:	341	9,35	13,03	53,01	365,44	
2-ой завтрак:	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	180	5,22	5,76	7,2	106,2	13 (535)
	Итого за 2ой завтрак:	180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Обед:	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	124/5	1,76	2,45	4,12	53,09	14 (144)
	Птица отварная	80	6,33	4,08	-	63,00	15 (409)
	Соус сметанный натуральный	25	0,73	8,02	2,39	82	16 (452)
	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,99	3,64	3,43	120,26	17 (243)
	Хлеб пшеничный или зерновой	50	3,95	0,5	24,2	118,0	ГП
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,33	-	15,67	66	18 (527)
	Итого за обед:	504	17,09	18,69	49,81	502,35	
Полдник уплотненный:	Вареники ленивые с маслом сливочным	130/3	12,0	10,91	31,61	272,63	19 (100)
	Чай с сахаром	180	-	-	8,98	36,00	9(501-503)
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,80	61,30	20 (118)

	Итого за полдник:	443	12,52	11,43	53,3	369,93	
	Итого за второй день:	1468	44,18	48,91	163,32	1343,92	
День 3							
Завтрак:	Суп молочный «Геркулес»	150	5,34	6,17	16,28	141	21 (170)
	Бутерброд с джемом (или повидлом)	35/10	2,3	0,28	23,72	119,53	22 (101,102)
	Чай с молоком	150	1,32	1,50	11,19	63	23(501,506,507)
	Итого за завтрак:	345	8,96	7,95	51,19	323,53	
2-ой завтрак:	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,12	12,12	55,20	ГП
	Итого за 2-ой завтрак:	120	0,24	0,12	12,12	55,20	
Обед:	Суп картофельный с пшенной крупой	125	2,03	1,85	8,28	71	24
	Котлеты (биточки, шницели) из говядины	60	6,98	8,37	6,53	103,5	25 (386)
	Картофельное пюре	120	2,2	4,18	14,46	104,26	26 (434)
	Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	27 (465)
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	ГП
	Напиток из шиповника	150	0,24	0,11	14,59	60,00	28 (538)
	Итого за обед:	515	14,86	15,63	64,56	441,27	
Полдник уплотненный:	Макаронные изделия запеченные с сыром	100	5,25	5,89	23,9	172,67	29 (302)
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	2,78	ГП
	Кондитерские изделия (печенье, вафли)	40	1,20	1,60	17,14	102,86	ГП
	Хлеб пшеничный или зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,6	ГП
	Чай с лимоном	150	0,04	-	9,10	37	31 (501, 504, 505)

	Итого за полдник:	365	9,65	9,72	69,38	422,93	
	Итого за третий день:	1349	33,71	33,42	197,25	1242,93	
День 4							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,27	5,82	21,31	156,75	32 (57)
	Бутерброд с маслом	35/6	2,5	4,57	17,30	120,33	11 (99,100)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,92	13,17	87,76	2 (513,514)
	Итого за завтрак:	341	9,97	13,31	51,78	364,84	
2-ой завтрак:	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	13 (535)
	Итого за 2-ой завтрак:	180	5,22	5,76	702	106,2	
Обед:	Борщ с капустой свежей, со сметаной с мясом	124/5	2,70	2,90	5,34	65,00	33 (133)
	Рис отварной с овощами	70	1,80	3,7	11,9	102,9	34 (421)
	Рыба тушеная в соусе	60/25	7,5	8,63	1,82	114,95	35 (115)
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,8	ГП
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	15,67	66	18(527)
	Итого за обед:	474	14,57	15,68	34,73	441,65	
Полдник уплотненный:	Омлет натуральный	90	6,24	7,67	2,67	103,00	36 (307)
	Зеленый горошек или кукуруза конс.отварные	30	1,50	0,05	2,50	16,50	37 (181)
	Хлеб пшеничный или зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,60	ГП
	Чай с сахаром	180	-	-	8,98	36	9 (501-503)
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,80	61,30	20 (118)
	Итого за полдник:	465	11,06	8,56	43,82	299,4	

	Итого за четвертый день:	1460	40,82	43,34	137,53	1212,09	
<u>День 5</u>							
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный с роисовой крупой	150	4,64	5,78	17,89	138,75	38 (170)
	Бутерброд с сыром и маслом	35/5/6	3,0	5,62	17,28	131,7	2 (96,97)
	Какао с молоком	150	2,0	2,87	13,07	86,11	12 (508,509)
	Мармелад	30	-	-	22,82	95,70	ГП
	<i>Итого за завтрак:</i>	376	9,64	13,97	71,03	451,96	
<i>2-ой завтрак:</i>	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,12	12,12	55,20	ГП
	<i>Итого за 2-ой завтрак:</i>	120	0,24	0,12	12,12	55,20	
<i>Обед:</i>	Суп картофельный с бобовыми ,с мясом	120/5	4,18	1,89	10,27	70,0	39 ((149,150)
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,8	0,2	10,2	52,7	40 (176)
	Жаркое по-домашнему	180	11,17	10,21	15,21	202,50	41 (374)
	Овощи натуральные (соленые или свежие)	55	0,59	0,07	1,83	10,27	42 (112,113)
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	ГП
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,33	-	15,67	66	18(527)
	<i>Итого за обед:</i>	565	20,31	12,82	72,94	494,27	
<i>Полдник уплотненный:</i>	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,30	63	43 (306)
	Сушка на сметане	50	4,41	6,77	26,8	198,57	44 (583)
	Хлеб пшеничный или зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,6	ГП
	Чай с сахаром	180	-	-	6,17	50,1	9 (501-503)
	Икра свекольная или	50	1,18	2,30	14,59	101,0	45 (54)

	морковная						
	Итого за полдник:	355	13,49	14,02	62,2	442,27	
	Итого за пятый день:	1416	43,68	40,96	218,29	1443,7	
День 6							
Неделя 2							
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150	4,67	5,36	19,46	143,50	46 (268)
	Бутерброд с джемом или повидлом	35/10	2,3	0,28	23,72	119,53	22 (101,102)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,92	13,17	87,76	3 (513,514)
	Итого завтрак:	345	9,17	8,56	56,35	350,79	
2-ой завтрак:	Сок фруктовый (овощной)	150	0,24	0,12	12,12	55,20	ГП
	Итого за 2-ой завтрак:	150	0,24	0,12	12,12	55,20	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	120/5	3,03	1,85	8,28	71,00	47 (152)
	Плов с курицей	160	16,0	14,78	26,76	304	48 (304)
	Салат из свеклы с чесноком и сыром	30	0,97	1,95	2,69	32,67	49 (58)
	Кисель из концентрата плодов ягод.	140	-	-	23,75	91,70	6
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	ГП
	Итого обед:	495	22,24	19,06	81,24	592,17	
Полдник уплотненный:	Суп - Уха с рыбой	200	7,61	2,59	15,72	110	50 (159)
	Хлеб пшеничный (или зерновой)	35	2,80	0,35	16,87	82,6	ГП
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	48	9 (501-503)

	Кондитерские изделия	40	1,20	1,60	17,14	102,86	ГП
	Итого за полдник:	455	11,61	23,6	61,71	343,46	
	Итого за шестой день:	1415	43,26	51,34	211,42	1341,62	
<u>День 7</u>							
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,37	4,93	15,37	127,44	51 (94)
	Бутерброд с сыром, с маслом	35/5/6	3,0	5,62	17,28	131,7	2 (96,97)
	Какао с молоком	150	2,0	2,87	13,07	86,11	12 (508,509)
	Итого за завтрак:	356	9,78	12,87	44,02	331,51	
2-ой завтрак:	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	13 (535)
	Итого за 2-ой завтрак:	180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Обед:	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	124/5	1,76	2,45	4,12	53,09	14(144)
	Макаронные изделия отварные	100	3,48	2,78	21,35	122	52 (297)
	Гуляш	50/20	6,80	9,36	1,47	134,10	53 (373)
	Компот из сухофруктов	150	0,33	-	15,67	66,00	18 (527)
	Хлеб пшеничный или зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,6	ГП
	Итого за обед:	484	15,17	14,94	59,48	457,79	
Полдник уплотненный:	Пудинг творожный с джемом или повидлом	130/15	12,69	12,65	39,86	334,49	54 (325)
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	48	9 (501-503)
	Фрукты свежие (яблоко, груша, банан)	130	0,52	0,52	12,80	61,30	20 (118)
	Итого за полдник:	455	13,21	13,17	64,64	443,79	

	Итого за седьмой день:	1475	43,38	46,74	175,34	1339,29	
<i>День 8</i>							
<i>Завтрак:</i>	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,01	5,42	20,66	150,00	54 (270)
	Бутерброд с маслом	35/6	2,5	4,57	17,30	120,33	11 (99,100)
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,92	13,17	87,76	3 (513,513)
	<i>Итого за завтрак:</i>	331	9,71	12,91	51,13	358,09	
<i>2-ой завтрак</i>	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,12	12,12	55,20	ГП
	<i>Итого за 2-ой завтрак:</i>	120	0,24	0,12	12,12	55,20	
<i>Обед:</i>	Суп шахтерский со сметаной, с мясом	124/5	1,99	2,90	9,44	69,12	56 (101)
	Картофельная запеканка с мясом	180/3	9,3	10,46	22,40	120,94	57 (382)
	Рыба соленая	25	4,25	2,13	-	36	58 (8)
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	40	2,24	0,48	19,70	92,8	ГП
	Напиток из шиповника	150	0,24	0,11	14,59	60,00	28 (538)
	<i>Итого за обед:</i>	527	18,02	16,08	66,19	478,86	
<i>Полдник уплотненный:</i>	Суп «Волна» с мясом птицы, со сметаной	124/6	3,87	3,97	8,71	96,00	59 (101)
	Гребешок или ватрушка с джемом из дрож.теста	60	3,86	3,06	28,95	170	60 (558,559)
	Хлеб пшеничный или зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,6	ГП
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	48,00	9 (501-503)
	<i>Итого за полдник:</i>	405	10,53	7,38	66,51	396,6	

	Итого за восьмой день:	1383	38,5	36,49	195,95	1288,75	
<u>День 9</u>							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,01	5,50	16,39	134,25	1(171)
	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/6	3,0	5,62	17,28	131,7	2 (96,97)
	Какао с молоком	150	2,0	2,87	13,07	86,11	12 (508,509)
	Итого завтрак:	346	10,01	13,09	46,74	234,06	
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,2	106,2	13 (535)
	Итого 2-ой завтрак:	180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Обед:	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	128/5	2,70	2,90	5,34	68,00	33 (133)
	Картофельное пюре	120	2,2	4,18	14,46	104,26	26(434)
	Суфле рыбное	100	12,86	4,66	2,71	104,2	61 (341)
	Соус сметанный с морковью и луком	20	0,37	2,96	1,76	33	62 (451,454)
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	ГП
	Кисель из концентрата плодового /ягодного	140	-	-	23,75	91,70	6 (516)
	Итого за обед:	549	20,37	15,18	67,78	490,96	
Полдник уплотненный:	Омлет с зеленым горошком	150	8,85	13,05	5,56	176,78	63 (308)
	Кондитерские изделия	40	1,20	1,60	17,14	102,86	ГП
	Хлеб пшеничный или зерновой	35	2,80	0,35	16,87	82,6	ГП

	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	48	9 (501-503)
	Итого за полдник:	405	12,85	15	51,55	410,24	
	Итого за девятый день:	1480	48,45	49,93	173,24	1241,46	
<u>День 10</u>							
Завтрак:	Каша «Рябчик»	150	4,98	5,66	20,71	152,25	64 (266)
	Бутерброд с джемом	35/10	2,3	0,28	23,72	119,53	22 (101,102)
	Чай с сахаром	180	-	-	11,98	4,8	9 (501-503)
	Итого за завтрак:	375	7,28	5,94	56,41	276,580	
2-ой завтрак:	Сок фруктовый (овощной)	120	0,24	0,12	12,12	55,20	ГП
	Итого за 2-ой завтрак:	120	0,24	0,12	12,12	55,20	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	120/5	4,18	1,89	10,27	70,0	39 (149,150)
	Тефтели из говядины	60	9,54	9,21	11,48	167	65 (395)
	Капуста тушеная	145	2,84	2,81	10,44	85,61	66 (428)
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,8	ГП
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,33	-	15,67	66,00	18 (527)
	Итого за обед:	520	19,13	14,39	67,62	481,41	
Полдник уплотненный:	Суп «Харчо» с мясом птицы(или с мясом) ,со сметаной	124/6	4,09	3,20	8,05	88,00	67,68 (101)
	Пирожок печеный из сдобного теста с овощным фаршем (или рыбным)	50 (60)	3,23 (6,46)	3,6 (6,35)	20,33 (25,21)	135 (158,83)	69 (562,611,612,615 (70)(561,632)
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,87	82,6	ГП
	Какао с молоком	150	2,0	2,87	13,07	86,11	12(508,509)

	<i>Итого за полдник:</i>	<i>365</i>	<i>12,12</i>	<i>10,02</i>	<i>58,32</i>	<i>391,71</i>	
	Итого за десятый день:	1380	38,77	30,47	194,47	1204,9	
<i>Итого за весь период</i>		<i>Объем пищи(гр)</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>ККАЛ</i>	
<u><i>1 день:</i></u>		<i>1 346</i>	<i>34,82</i>	<i>34,44</i>	<i>188,75</i>	<i>1206,94</i>	
<u><i>2 день:</i></u>		<i>1 468</i>	<i>44,18</i>	<i>48,91</i>	<i>163,32</i>	<i>1343,92</i>	
<u><i>3 день:</i></u>		<i>1 345</i>	<i>33,71</i>	<i>33,42</i>	<i>197,25</i>	<i>1242,93</i>	
<u><i>4 день:</i></u>		<i>1 460</i>	<i>40,82</i>	<i>43,34</i>	<i>137,53</i>	<i>1212,09</i>	
<u><i>5 день:</i></u>		<i>1 416</i>	<i>43,68</i>	<i>40,96</i>	<i>218,29</i>	<i>1443,70</i>	
<u><i>6 день:</i></u>		<i>1 415</i>	<i>43,26</i>	<i>51,34</i>	<i>211,42</i>	<i>1341,62</i>	
<u><i>7 день:</i></u>		<i>1 475</i>	<i>43,38</i>	<i>46,74</i>	<i>175,34</i>	<i>1339,29</i>	
<u><i>8 день:</i></u>		<i>1 383</i>	<i>38,50</i>	<i>36,49</i>	<i>195,95</i>	<i>1288,75</i>	
<u><i>9 день:</i></u>		<i>1 480</i>	<i>48,45</i>	<i>49,93</i>	<i>173,27</i>	<i>1241,46</i>	
<u><i>10 день:</i></u>		<i>1 380</i>	<i>38,77</i>	<i>30,47</i>	<i>194,47</i>	<i>1204,90</i>	
<u><i>Среднее за день</i></u>		<i>1 416</i>	<i>41,00</i>	<i>44,00</i>	<i>192,00</i>	<i>1331,00</i>	
<u><i>Процент</i></u>		<i>95%</i>	<i>97,5%</i>	<i>93%</i>	<i>95%</i>	<i>95%</i>	

<u>удовлетворения</u> <u>суточной</u> <u>потребности</u>							
--	--	--	--	--	--	--	--