

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ №6 «Малыш» г. Соль-Илецка

Е.С.Харитонова.

Циклическое десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5-часовым пребыванием в детском саду

№ рец.	День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 года	Масса г. порции(г):	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	Прием пищи, наименование блюда	г				Ккал					
1	Завтрак Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	184	1,5	0,1	0,22	0,9
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	1,2	0,01	0	0	0
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					480,24					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					46,0					
	Обед										
5	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,2	3,2	5,9	56,5	15,9	0,5	0,05	0,04	9,3
28	Рассольник вегетарианский со сметаной	250	4,2	2,4	15,6	118,4	51,2	1,1	0,125	0,1	9,1
7	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	10	1,6	0,05	0,09	0,67
90	Рагу овощное	150	3,7	5,1	14,4	126,3	96,4	1,1	0,09	0,12	8,4
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15а	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					637,8					
	Полдник										
118	Сдоба обыкновенная	80	4,12	2,36	26,15	141	11	0,69	0,07	0,04	0
10	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Всего, ккал за полдник					254,06					
	Всего, за день		45,37	49,99	212,28	1418,10	824,2	16,7	0,85	1,01	61,7

№ рец.	День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B1	B2
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак										
16	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,7	11,0	22,6	216,4	190,8	0,9	0,1	0,2	0,9
17	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
47	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,0	132,0	0,15	0,01	0,05	0,11
2	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	9	0,3	0,03	0,01	0
	Всего, ккал за завтрак					500,1					
	2-й завтрак										
4	Фрукты	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					46,0					
	Обед										
18	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	56,9	13,9	0,51	0,03	0,02	6,2
19	Суп крестьянский со сметаной	250	2,4	3,71	19,76	106,5	27	1,4	0,01	0,03	6,8
41	Жаркое по-домашнему	220	27,5	7,5	21,95	265	31,1	4	0,21	0,34	8,97
36	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	10,8	0,7	0	0	0
15a	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					563,3					
	Полдник										
22	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	241	266	0,4	0,05	0	0
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал за полдник					465,86					
	Всего, за день		66,67	53,4	236,5	1575,26	986,7	16,8	0,9	1,23	36,4

№ рец.	День: среда Неделя: первая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	В ₁	В ₂	С
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал					
	Завтрак										
92	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221	38	182	0,4	0,04	0,2
6	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	1,2	0,01	0	0	0
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал за завтрак					478,86					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					46,0					
	Обед										
27	Салат из свеклы (яблоками)	60	0,66	3,1	6,9	58,0	17,4	0,91	0,01	0,02	5,6
38	Суп гороховый вегетарианский	250	2,34	2,82	16,6	101,3	25,9	1,2	0,13	0,08	12,0
69	Плов рисовый с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	12	0,4	0,04	0,06	0
31	Кисель	180	0,2	-	31,8	127,9	10,8	0,61	0	0	0,12
15а	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал на обед					566,85					
	Полдник										
22	Ватрушка с творогом	60	6,76	6,1	19,82	168,0	47,5	0,64	0,06	0,11	0,04
33	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
12	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего, ккал за полдник					314,0					
	Всего, за день		58,8	53,7	274,2	1405,71	745,6	17,4	0,94	1,32	63,0

№ рец.	День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Прием пищи, наименование блюда											
	Завтрак										
37	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,0	10,4	25,0	222,4	184,5	1,5	0,1	0,22	0,9
17	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
38	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	0,001	0,012	0
	Всего, ккал за завтрак					497,3					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					46,0					
	Обед										
39	Салат витаминный с растительным маслом ¹	60	0,7	4,29	4,7	60,5	25,2	0,6	0,02	0,02	11,4
40	Суп картофельный с клецками	250	2,08	3,35	12,13	88,91	23,46	0,81	0,08	0,05	5,75
54	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	9,54	5,95	3,08	104	57,6	0,42	0,04	0,07	0,19
21	Пюре картофельное	150	3,2	4,7	8,0	123,9	55,1	0,7	0,1	0,03	3,1
42	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,0	0,8	0	0	1,5
15а	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					549,61					
	Полдник										
100	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	186	0,7	0,1	0,2	0,9
17	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал за полдник					433,8					
	Всего, ккал за день					1526,71					

№ рец.	День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне-зимний Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг			
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда											
	Завтрак											
46	Суп молочный с макаронными изделиями	1	200	5,7	5,2	18,8	145,2	161,6	0,5	0,09	0,2	0,91
2	Какао с молоком	1	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
15	Хлеб пшеничный	2	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
47	Сыр (порциями)		15	3,48	4,43	0	54,0	132,0	0,15	0,01	0,05	0,11
	Всего, ккал за завтрак					424,06						
	2-й завтрак											
12	Фрукты		100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего, ккал за завтрак					44,0						
	Обед											
48	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом ¹	1	60	0,76	4,2	11,7	87,0	30,58	0,57	0,04	0,03	3,4
6	Борщ с фасолью со сметаной	1	250	4	1,8	9,3	96,8	85,3	1,6	0,1	0,07	11,8
	Курник	1	120	23,5	21,9	20,64	396,4	120	3,09	0,17	0,24	18,21
52	Кисель	2	200	19,4	12,4	27,9	301,1	82,5	2,2	0,11	0,2	27,5
15a	Хлеб ржаной (хлеб йодированный)	1	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					965,8						
	Полдник											
77	Пряник (Печенье)	4	60	3,7	4,4	43,2	229	6,8	0,45	0,04	0	0
11	Кисломолочный продукт	6	180	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
124	Молоко	4	180	5,22	4,5	8,64	97,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34
	Всего, ккал за полдник					418						
	Всего, за день			66,4	57,2	255,2	1851,86	1007,5	14,4	1,03	1,26	61,2

№ рец.	День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак										
1	Каша рисовая вязкая с изюмом	150	3,05	0,44	36,92	164	4,7	0,46	0,02	0,1	0
10	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
2	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	9	0,3	0,03	0,01	0
	Всего, ккал за завтрак					416,16					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					46,0					
	Обед										
62	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	56,9	13,9	0,51	0,03	0,02	6,2
59	Борщ с картофелем	250	2,0	5,0	14,1	109,8	36,6	1,34	0,07	0,05	8,8
60	Плов перловый	210	22,26	7,73	35,69	301,0	20,7	1,87	0,08	0,08	1,01
42	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	13,0	0,8	0	0	1,5
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					640					
	Полдник										
61	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	9,7	0,64	0,06	0,05	0
124	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34
	Всего, ккал за полдник					282,2					
	Всего, за день		78,4	53,7	273,4	1384,36	901,6	16,7	0,98	1,28	37,7

№ рец.	День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂
	Прием пищи, наименование блюда										
	Завтрак										
100	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	186	0,7	0,1	0,2	0,9
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	1,2	0,01	0	0	0
	Всего, ккал за завтрак					482,8					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					46,0					
	Обед										
58	Салат из капусты и моркови с растит.маслом	60	1,2	3,2	5,9	76,5	15,9	0,5	0,05	0,04	9,3
102	Суп лапша по домашнему	250	2,2	5,06	7,15	167,2	11,82	0,35	0,05	0	0,4
7	Гуляш из отварного мяса	80	9,2	7	1,9	103,2	13,3	1,24	0,02	0,06	0,25
67	Гречка отварная	150	3,6	5,4	36,8	209,7	1,4	0,5	0,03	0,02	0
52	Кисель	200	19,4	12,4	27,9	301,1	82,5	2,2	0,11	0,2	27,5
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					942,2					
	Полдник										
92	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221	38	182	0,4	0,04	0,2
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
36	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	10,8	0,7	0	0	0
	Всего, ккал за полдник					389,26					
	Всего, за день		62,0	61,6	242,0	1860,26	787,6	13,0	0,81	1,3	49,7

№ рец.	День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7 года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Прием пищи, наименование блюда					Ккал					
	Завтрак										
105	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214	266	0,4	0,05	0	0
17	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	1,2	0,01	0	0	0
	Всего, ккал за завтрак					455,86					
	2-й завтрак										
12	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего, ккал за завтрак					44,0					
	Обед										
73	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,3	21,1	0,79	0,01	0,02	5,7
30	Суп рисовый	250	2,24	4,7	9,8	90,9	47	0,8	0,22	0,08	4,25
54	Рыба, запеченная в молочном соусе	80	9,54	5,95	3,08	104	57,6	0,42	0,04	0,07	0,19
8	Рагу из овощей	205	2,5	12,3	14,8	181,3	37,5	1,1	0,1	0,08	10,5
25	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0
15а	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					567,4					
	Полдник										
44	Запеканка творожная	120	16,9	11,6	14,2	232,2	196,8	0,7	0,07	0,3	0,67
17	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
15	Хлеб пшеничный	30	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал за полдник					441,06					
	Всего, за день		70,9	66,5	250,0	1508,32	1031,8	14,0	0,83	1,38	53,3

№ рец.	День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7.года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂
Прием пищи, наименование блюда											
	Завтрак										
104	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	5	0,7	0,09	0,2	0,9
25	Чай сладкий	180	0,2	0	12,2	50,4	14,4	0,72	0	0	2,0
2	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	9	0,3	0,03	0,01	0
47	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	132	0,15	0,01	0,05	0,11
	Всего, ккал за завтрак					468,4					
	2-й завтрак										
4	Сок фруктовый или овощной	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
	Всего, ккал за завтрак					46,0					
	Обед										
64	Салат из репчатого лука ¹	60	0,8	3,8	4,7	55,2	17,7	0,5	0,03	0	5,7
81	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	4,7	2,4	12,7	91,0	60,3	1,3	0,12	0,1	12,4
52	Бефстроганов	80	13,38	12,62	3,4	180,65	31	1,8	3,28	0,09	0,38
76	Макароны отварные	185	6,9	4,2	33	196,8	5,8	1,3	0,07	0,02	0
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	37,0	0,6	0,02	0,04	0,72
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					704,85					
	Полдник										
76	Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	80	1,1	0,03	0,24	0,13
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
	Всего, ккал за полдник					324,86					
	Всего, за день		72,7	50,7	303,8	1544,11	812,4	18,3	1,09	1,22	43,1

№ рец.	День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 3-7.года	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные в-ва, мг		Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы		Ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂
Прием пищи, наименование блюда											
	Завтрак										
168	Каша дружба молочная	200	5,23	7,8	18,757	166,78	138	1,13	0,08	0,17	0,18
17	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
15	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	117,86	11,5	0,99	0,08	0,03	0
47	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,0	132,0	0,15	0,01	0,05	0,11
	Всего, ккал за завтрак					429,64					
	2-й завтрак										
12	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего, ккал за завтрак					44,0					
	Обед										
87	Салат из свеклы	60	0,94	3,1	11,8	78,9	25,3	0,96	0,01	0,03	5,2
74	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,9	8,5	84,7	43,3	0,79	0,06	0,05	18,5
20	Котлета мясная	70	10,1	6,97	6,8	130,4	27,1	0,84	0,05	0,11	0,15
21	Пюре картофельное	150	3,2	4,7	8	123,9	55,1	0,7	0,1	0,03	3,1
52	Кисель	200	19,4	12,4	27,9	301,1	82,5	2,2	0,11	0,2	27,5
15a	Хлеб ржаной (йодированный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	17,0	1,9	0,09	0,04	0
	Всего, ккал за обед					803,5					
	Полдник										
92	Лепёшка по домашнему	80	4,9	2,6	44,3	220,0	15,7	1,1	0,08	0,06	0,06
11	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
124	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34
	Всего, ккал за полдник					409,2					
	Всего, за день		73,2	58,0	248,0	1686,34	1040,3	14,2	0,88	1,7	41,9