

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МДОУ
«Детский сад «Рябинушка»
с. Сабакаево»
«27» августа 2024 г.

Цикличное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте с 3-х до 7 лет, посещающих
муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
«Рябинушка» с.Сабакаево» муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области»
(с пребыванием 12 часов)

День 1

Завтрак 1

Каша молочная манная	0,200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№88
Какао с молоком	0,180	1,2	1,3	13	90	1,17	№248
Хлеб пшеничный	0,030	2,01	0,21	15,09	72	00,05	№1
Итого		9,42	8,98	53,18	354	3,17	

Завтрак 2

Сок фруктовый	0,100	0,09	0	18,18	76	10	№118
Итого		0,09	0	18,18	76	10	

Обед

Щи с рыбными консервами со сметаной	0,200	3,68	7,07	8,58	118	0,04	№56
Плов с курицей	0,200	18,68	14,17	30,36	325,88	2,58	№258
Компот из сухофруктов	0,200	0,48	0	23,8	90	0,4	№241
Хлеб пшеничный, ржаной	0,020/0,040	3,34	0,54	27,06	129,60	0	ГП
Салат из моркови с маслом растительным	0,060	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	№93
Итого		26,90	24,61	94,43	710,28	8,78	

Полдник

Чай полусладкий	0,200	0	0	0	0	0	264
Вафля	0,030	1	8,8	18,8	154,2	0	б/н
Итого		1	8,8	18,8	154,2	0	

Ужин

Блинчики с джемом	0,075	6,24	8,1	34,31	234	1,03	№265
Чай без сахара	0,20	0	0	0	0	0	263
Итого		6,24	8,1	34,31	234	1,03	
Итого за день		43,65	50,49	218,90	1528,48	22,98	

День 2

Завтрак 1

Каша геркулесовая молочная	0,200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	№93
Кофейный напиток с молоком	0,180	1,3	1,3	14	92	1	№253
Хлеб пшеничный с сыром	0,030/0,009	3,3	1,3	14,9	184	0,05	№66
Итого		10,95	11,11	50,76	463	4	

Завтрак 2

Фрукт		0,40	0,4	9,8	47	10	
Итого		0,40	0,4	9,8	47	10	

Обед

Огурец соленый порционный	0,06	0,57	0,11	2,42	12,08	15	№61
Суп куриный вермишелевый	0,250/0,013	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	№38
Овощное рагу с мясом птицы	0,200	12,46	11,31	17,26	230	9,59	№160
Компот из сухофруктов	0,200	0,51	0	24,23	99	0,46	№241
Хлеб пшеничный, ржаной	0,020/0,040	3,62	0,82	26,10	118,48	0	ГП
Итого		23,61	17,4	97,93	608,43	31,10	

Полдник

Чай с сахаром	0,180	0	0	11,98	45	0,50	№263,264
Печенье	0,030	4,5	5,88	44,64	250,20	0	
Итого		4,5	5,88	46,62	295,20	0,50	

Ужин

Винегрет	0,200	2,73	12,35	16,88	189,60	20,5	
Чай с сахаром	0,180	0	0	11,98	45	0,50	№263,264
Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209
Хлеб пшеничный	0,020	1,34	0,14	10,06	48	0	1
Итого		9,17	17,09	39,22	345,60	21,50	
Итого за день		48,63	51,88	244,33	1759,23	67,10	

День 3

Завтрак 1

Каша молочная «Дружба»	0,200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	№84
Чай с сахаром	0,200	0	0	11,98	45	0,5	№13
Хлеб пшеничный с маслом	0,030/0,010	3,3	1,3	14,9	184	0,05	№66
Итого		9,51	9,03	54,59	430	22,5	

Завтрак 2

Сок фруктовый	0,100	1,5	0,5	21	96	10	№118
Итого		1,5	0,5	21	96	10	

Обед

Салат из репчатого лука	0,040	0,8	3,71	4,67	55,26	5,7	№11
Свекольник с мясом и со сметаной	0,200	4,22	6,50	13,77	145	9,95	№34
Тефтели из говядины	0,070	8,98	9,49	7,31	150,50	0,79	№174
Пюре гороховое	0,150	46,30	3,5	18,8	170	0	№211
Компот из сухофруктов	0,200	0,48	0	23,8	90	0,4	№241
Хлеб пшеничный, ржаной	0,020/0,040	3,62	0,82	26,10	118,48	0	ГП
Итого		64,40	24,02	94,45	729,24	16,84	

Полдник

Чай с сахаром	0,200	0,24	0,11	14,59	60	22,50	256
Вафля	0,030	1	8,8	18,8	154,20	0	б/н
		1,24	8,91	33,39	214,20	22,50	

Суп молочный вермишелевый	0,200	5,85	5,81	19,99	155	1	№44
Чай с сахаром	0,180	0	0	11,98	43	0	№263
Хлеб пшеничный	0,020	3,2	0,53	16,8	84,8	0	ГП
Итого		9,05	6,34	48,77	282,80	1	
Итого за день		85,70	48,80	252,20	1752,24	72,84	

День 4**Завтрак 1**

Каша гречневая молочная	0,200	7,33	7,87	27,88	210,67	1,96	№96
Какао с молоком	0,180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
Хлеб пшеничный с сыром	0,030/0,010	3,3	1,3	14,9	184	0,05	№1
Итого		11,83	10,47	55,78	484,67	3,18	

Завтрак 2

Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10	№399
Итого		0,40	0,40	9,8	47	10	

Обед

Салат из свежей капусты	0,060	1,57	5,08	2,93	67	3,2	№24
Рассольник с мясом и со сметаной	0,200	4,1	7,16	20,93	145	8,2	№33
Суфле рыбное	0,080	9,58	12,16	8,06	179,89	0,05	№144
Картофельное пюре	0,150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	
Компот из сухофруктов	0,200	0,48	0	23,8	90	0,4	№241
Хлеб пшеничный, ржаной	0,020/0,040	3,62	0,82	26,10	118,48	0	ГП
Итого		20,48	22,27	126,47	643,48	32,92	

Полдник

Чай с сахаром	0,180	0	0	11,98	43	0	263,264
Печенье	0,030	4,5	5,88	44,64	250,20	0	609
Итого							

Ужин

Омлет натуральный запеченный	0,155	18,10	30,80	2,40	268	0,34	№216
Чай с сахаром, лимоном	0,180	0,04	0	12,3	47	2	№00,0264
Хлеб пшеничный	0,020	1,84	0,6	12,55	64,32	0	ГП
Итого		19,98	31,40	27,25	379,32	2,34	
Итого за день		54,09	67,02	251,42	1693,39	46,13	

День 5

Завтрак 1

1	Каша пшеничная молочная	0,200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	№91
2	Кофейный напиток с молоком	0,180	1,3	1,3	14	92	1	№253
3	Хлеб пшеничный с маслом	0,040/0,010	3,3	1,3	14,9	184	0,05	№66
	Итого		11,04	10,13	54,28	468	3	

Завтрак 2

1	Сок фруктовый	0,180	0,9	0	18,18	76	3,60	№399
	Итого		0,9	0	18,18	76	3,60	

Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком	0,060	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
2	Щи с мясом и со сметаной	0,200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№258
3	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	4,5	6,4	21,9	263	0	186
4	Бефстроганов	0,080	17,28	14,10	1,78	203,43	0,30	148
5	Напиток лимонный	0,200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	№97
6	Хлеб пшеничный, ржаной	0,020/0,040	3,62	0,82	26,10	118,48	0	ГП
	Итого		29,71	28,46	84,29	807,31	32,11	

Полдник

1	Кисломолочный продукт	0,200	5,6	6,4	8,2	234	1,4	№6
	Итого		5,6	6,4	8,2	234	1,4	

Ужин

1	Ватрушка с творогом	0,070	5,6	4,3	24,48	182,30	0,3	289, 314
2	Чай с сахаром	0,180	0	0	11,98	45	0,5	№200,264
	Итого		5,6	4,3	36,46	227,30	0,8	
	Итого за день		52,85	49,29	201,41	1812,61	40,91	

День 6

Завтрак 1

Каша манная молочная	0,200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
Какао с молоком	0,180	1,2	1,3	13	9	1,7	№248
Хлеб пшеничный	0,040/0,009	3,3	1,3	14,9	184	0,55	№1
Итого		10,35	8,41	47,89	348	3,25	

Завтрак 2

Сок	0,100	0,90	0	18,18	76	3,60	399
Итого		0,4	0,4	9,8	47	10	

Обед

Огурец соленый порционный	0,060	0,57	0,11	2,42	12,08	15	№61
Суп-лапша с курицей	0,200	4,16	5,80	19,63	143,94	7,88	№47
Курица в соусе с томатом	0,070	7,50	9,80	2,65	110,25	1,59	№179
Гороховое пюре	0,150	46,30	3,5	18,8	170	0	211
Компот из сухофруктов	0,200	0,48	0	23,8	90	0,4	№241
Хлеб пшеничный, ржаной	0,020/0,040	3,34	0,54	27,06	129,60	0	ГП
Итого		19,38	21,77	92,66	616,75	42,82	

Полдник

Чай с сахаром	0,200	0,32	0,14	19,45	80	30	№256
Печенье	0,070	4,5	5,88	44,54	250,20	0	609
Итого		5,92	4,44	43,93	262,30	30,3	

Ужин

Макароны отварные со сливочным маслом	0,200	5,83	7,27	25,56	192	1,96	91
Чай с сахаром	0,180	0	0	11,98	45	0,5	№256
Хлеб пшеничный	0,020	1,84	0,6	12,55	64,32	0	ГП
Итого		21,44	17,3	67,63	584,62	1,04	
Итого за день		57,49	52,32	261,91	1858,67	87,41	

День 7

Завтрак 1

1	Каша гречневая молочная	0,200	7,33	7,87	27,88	210,67	1,96	№96
2	Кофейный напиток с молоком	0,180	1,3	1,3	14	92	1	№253
3	Хлеб пшеничный с сыром	0,040/0,009	3,3	1,3	14,9	184	0,05	№1
	Итого		11,93	10,47	56,78	486,67	3,01	

Завтрак 2

1	Фрукт	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
	Итого		0,4	0,4	9,8	47	10	

Обед

1	Салат из свежей моркови с раст маслом	0,060	4,88	7,24	28,51	198	1	17
2	Борщ с мясом и со сметаной	0,250	3,52	5,98	9,78	117	9,74	№27
3	Котлеты мясные	0,075	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№152
4	Изделия макаронные отварные	0,150	4,48	9,20	24,36	198,80	0	№332
5	Компот из сухофруктов	0,200	0,48	0	23,8	90	0,4	№241
6	Хлеб пшеничный, ржаной	0,020/0,040	3,34	0,54	27,06	129,60	0	ГП
	Итого		26,54	30,98	120,67	872,53	11,95	

Полдник

1	Чай полусладкий	0,200	0	0	0	0	0	263,264
2.	Вафля	0,030	1	8,8	18,8	154,20	0	б/н
	Итого		1	8,8	18,8	154,20	0	

Ужин

1	Омлет натуральный запеченный	0,155	18,10	30,80	2,40	268	0,34	№216
2	Чай с сахаром	0,180	0	0	11,98	43	0	263,264
3	Хлеб пшеничный	0,020	1,84	0,6	12,55	64,32	0	ГП
	Итого		19,94	31,40	26,93	375,32	0,34	
	Итого за день		59,81	82,05	232,98	1935,72	25,30	

День 8

Завтрак 1

1	Каша ячневая молочная	0,200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	№99
2	Чай с сахаром	0,180	0	0	11,98	43	0	263,264
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	0,030/0,009	3,3	1,3	14,9	184	0,05	№66
	Итого		9,94	8,89	55,01	431	2	

Завтрак 2

1	Сок фруктовый	0,180	0,9	0	18,18	76	3,60	№399
	Итого		0,9	0	18,18	76	3,60	

Обед

1	Салат из свежей капусты	0,060	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
2	Суп гороховый с мясом	0,200	8,8	6,85	22	180	6,10	№36
3	Картофельное пюре	0,150	3,05	3,24	18,06	142	17,95	206
4	Ленивый голубец	0,070	5,75	4,45	4,19	79,63	8,72	151
5	Компот из сухофруктов	0,200	0,48	0	23,8	90	0,4	№241
6	Хлеб пшеничный, ржаной	0,020/0,040	3,34	0,54	27,06	129,60	0	1ГП
	Итого		21,90	15,14	96,61	629,63	39,17	

Полдник

1	Кисель	0,200	0	0	13,50	46,50	0	233
	Итого		0	0	13,50	46,50	0	

Ужин

1	Запеканка творожно рисовая со сгущ молоком	0,140/0,030	19,6	16,7	43,10	475,30	0,54	№117
2	Чай без сахара	0,200	0	0	0	0	0	№256
	Итого		19,6	16,7	43,10	475,30	0,54	
	Итого за день		52,34	40,73	226,40	1658,43	45,31	

День 9

Завтрак 1

1	Каша пшеничная молочная	0,200	10,93	8,86	30,36	279,07	0,39	№43
2	Какао с молоком	0,180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
3	Хлеб пшеничный с сыром	0,040/0,010	3,3	1,3	14,9	115	0,05	№66
	Итого		15,43	11,46	58,26	484,07	1,61	

Завтрак 2

1	Сок фруктовый	0,100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
	Итого		0,4	0,4	9,8	47	10	

Обед

1	Салат из свеклы с растительным маслом	0,060	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	70
2	Суп с клецками с мясом	0,200	5,2	7,1	19,09	169,09	5,35	№37
3	Биточки рыбные	0,060	7,8	4,35	28,3	114	0,42	№134
4	Рис отварной с овощами	0,180	4,63	8,4	30,72	254,4	7,14	№191
5	Компот из сухофруктов	0,200	0,48	0	23,8	90	0,4	№241
6	Хлеб пшеничный, ржаной	0,020/0040	3,62	0,82	26,10	118,48	0	ГП
	Итого		22,09	20,72	129,14	752,27	17,81	

Полдник

1	Чай полусладкий	0,200	0	0	0	0	0	263,264
2	Печенье	0,030	4,5	5,88	44,64	250,20	0	609
	Итого		4,5	5,88	44,64	250,20	0	

Ужин

1	Оладьи с джемом	0,080	8,1	4,1	37,73	263,04	0,55	№62
2	Чай без сахара	0,200	0	0	0	0	0	№263
5								
	Итого		8,1	4,1	37,73	263,04	0,55	
	Итого за день		50,52	42,56	279,57	1796,58	29,97	

День 10

Завтрак 1

1	Каша рисовая молочная с маслом	0,200	5,06	7	14,62	145	0,19	№173
2	Кофейный напиток с молоком	0,180	1,3	1,3	14	92	1	253
3	Хлеб пшеничный с маслом	0,030/0,010	3,3	13	14,9	184	0,05	73
	Итого		9,66	21,30	43,52	421	1,24	

Завтрак 2

1	Сок	0,100	0,9	0	18,18	73	3,60	399
	Итого		0,9	0	18,18	73	3,60	

Обед

1	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	0,060	1,46	3,08	4,29	50	5,8	№15
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	0,250	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№56
3	Гуляш	0,045/0,045	6,75	8,55	2,78	185,40	0	№188
4	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	4,5	6,4	21,9	263	0	№152
5	Компот из сухофруктов	0,200	0,48	0	23,8	90	0,4	№241
6	Хлеб пшеничный, ржаной	0,020/0,040	3,62	0,82	26,10	118,48	0	ГП
	Итого		20,49	25,92	87,45	824,48	25,61	

Полдник

1	Кефир 2,5% жирности/Йогурт	0,200	5,6	6,4	8,2	234	1,4	№698
2	Вафли	0,030	1	8,8	18,8	154,20	0	
	Итого		6,6	15,20	27	388,20	1,4	

Ужин

1	Пирожок с картошкой	0,080	5,15	5,76	32,54	216	24,69	294,299,302,203
2	Чай с сахаром, лимоном	0,180	0,04	0	12,13	47	2	№200,264
	Итого		5,19	5,76	44,67	263	26,69	
	Итого за день		42,84	68,18	220,82	1969,68	58,54	

Примечание: ГП* - готовый продукт

Среднее значение за период

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
Итого за 1 день	54,8	55,35	239	1776,5	49,90
Итого за 10 дней	547,92	553,32	2389,94	17765,04	498,9
Суточная потребность	54	60	200-250	1600-1800	50
Процент удовлетворения	100%	95%	100%	100%	100%