

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 46 п. Утверждаю
 Весенне- летний период Красноармеец
 Заведующий МКДОУ д/с № 46
 Зыкова Ю.И.



10 дневное циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах		Пищевые вещества				Энергетическая ценность				№ рецептуры					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
I неделя																	
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	150		4,29		4,95		5,85		6,75		13,42	15,48	121,58	140,28	33
	Хлеб пшеничный	20	20		1,72		1,72		0,28		0,28		9,03	9,03	45,6	45,6	4/13
	Кофейный напиток с молоком	150	180		2,26		2,71		2,16		2,59		10,02	12,02	67	80	13/10
	Яйца вареные 1/2		20				2,54				2,3			0,14		31,4	2/13
второй завтрак	Фрукты свежие (Яблоки)	95	100		0,38		0,4		0,38		0,4		9,3	9,8	44,7	47,1	
					0,38		0,4		0,38		0,4		9,3	9,8	44,7	47	
	Салат из моркови и яблок	40	50		0,4		0,49		2,69		3,37		2,87	3,59	38,27	47,8	8
обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	180		2,31		2,77		1,31		1,57		4,07	4,88	48,74	58,48	28
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	160	200		13,22		16,52		11,98		14,98		13,9	17,38	224,11	280,14	100
	Хлеб ржаной	30	37		1,41		1,74		0,21		0,26		14,94	18,43	64,2	79,18	4/13
	Хлеб пшеничный	10	22		0,86		1,89		0,14		0,31		4,5	9,94	22,8	50,16	4/13
	Кисель	150	180		0		0		0		0		13,5	16,2	46,5	54	233
					18,2		23,41		16,33		20,49		53,78	70,42	444,62	569,76	
полдник	Каша из овсяных хлопьев	130	150		4,33		5		7,15		8,25		14,72	16,98	140,69	162,33	67
	Молочная жидкая	30	30		2,58		2,58		0,42		0,42		13,53	13,53	68,4	68,4	4/13
	Хлеб пшеничный	150	180		0		0		0		0		0	0	0	0	263
	Чай без сахара				6,91		7,58		7,57		8,67		28,25	30,51	209,09	230,73	
							43,31		32,57		41,48		123,8	147,4	932,59	1144,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 неделя												
2 день												
завтрак	Запеканка творожная с	100/30	120/30	13,66	16,4	9,04	10,84	9,92	11,9	181,33	217,6	79
	соусом молочным сладким			0,58	0,58	1,36	1,36	3,98	3,98	30,45	30,45	452
	Чай без сахара	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	263
	Хлеб пшеничный	20	25	1,72	2,15	0,28	0,35	9,03	11,29	45,6	57	4/13
				15,96	19,13	10,68	12,55	22,93	27,17	257,38	305,05	
второй завтрак	Фрукты свежие (Яблоки)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	44,7	47,1	
				0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	44,7	47	
обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30	50	0,4	0,63	2,45	4,13	6,1	10,13	47	78,75	25/1
	Щи со сметаной	150	200	1,26	1,68	1	1,34	5,54	7,38	36,99	49,32	30
	Мясо отварное из говядины	10	10	2,7	2,7	1,9	1,9	0	0	28,00	28,00	694
	Рыба, припущенная в молоке	60	70	6	7	1,79	2,08	3,06	3,57	52,23	60,9	137
	Вермишель с маслом	90	140	3,5	5,47	4,9	7,58	18,78	29,2	137,9	214,44	75
	Хлеб ржаной	30	37	1,41	1,74	0,21	0,26	14,94	18,43	64,2	79,18	4/13
	Хлеб пшеничный	10	22	0,86	1,89	0,14	0,31	4,5	9,94	22,8	50,16	4/13
	Компот из яблок и кураги	150	180	0,23	0,28	0	0	13,8	16,56	53,3	63,96	1/10
				16,36	21,39	12,39	17,6	66,72	95,21	442,42	624,71	
полдник	Рагу овощное	110	110	2,75	2,75	3,73	3,73	10,6	10,6	92,6	92,6	57
	Хлеб пшеничный	20	30	1,72	2,58	0,28	0,42	9,03	13,53	45,6	68,4	4/13
	Соки фруктовые	150	200	0,75	1	0	0	15,15	20,2	64	85,34	57
					5,22	6,33	4,01	4,15	34,78	44,33	202,2	246,34
				37,92	47,25	27,46	34,7	133,73	176,51	946,7	1223,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры			
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы			ясли	сад	
I				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
неделя													
3 день													
завтрак	Каша ячневая молочная	130	200		3,9	6	3,38	5,2	21,84	33,6	127,4	196	63
	Хлеб пшеничный	20	30		1,72	2,58	0,28	0,42	9,03	13,53	45,6	68,4	4/13
	Яйца вареные 1/2	20	20		2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4	2/13
	Молоко кипяченое	180	180		5,22	5,22	4,5	4,5	8,64	8,64	97,2	97,2	255
					13,38	16,34	10,46	12,42	39,65	55,91	301,6	393	
второй завтрак	Фрукты свежие (Бананы)	95	100		1,4	1,5	0,5	0,5	20	21	91,2	96	1
					1,4	1,5	0,5	0,5	20	21	91,2	96	
обед	Салат из свеклы	40	50		0,7	0,83	2	2,5	3,87	4,83	35,9	44,92	10
	Суп гороховый	150	200		4,29	5,72	0,36	0,48	12,09	16,12	76,41	101,9	35
	Тефтели из говядины	60	80		9,4	12,5	8,1	10,8	3,7	4,87	126,7	168,98	105
	Овощи тушеные	110	130		3,81	4,51	3,45	4,07	11,22	13,26	82,87	97,93	36/3
	Хлеб ржаной	20	37		0,95	1,74	0,15	0,26	9,96	18,43	42,8	79,18	4/13
	Хлеб пшеничный	10	21		0,86	1,81	0,14	0,29	4,5	9,49	22,8	47,88	4/13
	Компот из свежих фруктов	150	180		0,12	0,14	0,12	0,14	11,2	13,4	45	54,4	240
					20,13	27,25	14,32	18,54	56,54	80,4	432,48	595,19	
	Сдоба обыкновенная	50	50		4,4	4,4	3,25	3,25	27	27	156,7	156,7	8/12
	Чай без сахара	150	180		0	0	0	0	0	0	0	0	263
полдник					4,4	4,4	3,25	3,25	27	27	156,7	156,7	
					39,31	49,49	28,53	34,71	143,19	184,31	981,98	1240,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
I неделя		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
4 день												
завтрак	Каша манная молочная жидкая	130	200	3,9	6	4,03	6,2	19,89	30,6	127,4	196	60
	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	2,58	0,42	0,42	13,53	13,53	68,4	68,4	4/13
	Печенье	18	18	1,35	1,35	2,1	2,1	13,4	13,4	78,5	78,5	5/13
	Соки фруктовые	150	180	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76,81	76,81	57
второй завтрак	Фрукты свежие (Бананы)	95	100	1,4	1,5	0,5	0,5	20	21	91,2	96	1
	Салат из моркови и яблок	30	50	0,3	0,49	2,02	3,37	2,15	3,59	28,70	47,8	8
	Суп картофельный с рыбой	150	200	7,93	10,57	2,47	3,29	4,02	5,36	69,74	92,99	41
	Фрикадельки из говядины	50	60	6,6	7,9	6	7,28	6,6	7,83	108,6	130,23	176
обед	Капуста тушеная	110	130	2,33	2,76	4,93	5,82	5,12	6,05	87,78	103,74	48
	Хлеб ржаной	30	34	1,41	1,6	0,21	0,24	14,94	16,93	64,2	72,76	4/13
	Хлеб пшеничный	10	20	0,86	1,72	0,14	0,28	4,5	9,03	22,8	45,6	4/13
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,82	24,98	84,75	101,7	376
Полдник	Рис отварной с овощами	110	130	2,48	2,93	4,02	4,75	18,67	22,06	138,27	163,4	58
	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	2,58	0,42	0,42	13,53	13,52	68,4	68,4	4/13
	Чай без сахара	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	263
				5,06	5,51	4,44	5,17	32,2	35,58	206,67	231,8	
			34,95	43,28	27,28	34,69	175,35	206,06	1115,55	1342,33		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
I	неделя			ясли	сад		ясли	сад		ясли	сад	
5 день												
завтрак	Омлет натуральный	130	150	11,2	12,9	17,2	19,85	3,04	3,65	211,76	244,34	311
	Хлеб пшеничный	20	30	1,72	2,58	0,28	0,42	9,03	13,53	45,6	68,4	4/13
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,26	2,71	2,16	2,59	10,02	12,02	67	80	13/10
второй завтрак				15,18	18,19	19,64	22,86	22,09	29,2	324,36	392,74	
	Фрукты свежие (Яблоки)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	44,7	47,1	
				0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	44,7	47	
обед	Салат из свежих огурцов	40	50	0,29	0,37	4,04	5,05	0,92	1,14	41,06	51,32	16
	Суп овощной на курином бульоне	150	200	2,58	3,44	0,38	0,5	6,27	8,36	45,9	61,2	39
	Сметана	8	13	0,2	0,33	1,2	1,95	0,3	0,49	13	21,13	
	Пюре из кур/	45/	45/	14,58	14,58	18,72	18,72	2,52	2,52	235,26	235,26	182
	Соус молочный	10	25	0,37	0,92	0,91	2,27	1,03	2,58	13,78	34,46	446
	Каша гречневая вязкая	110	130	3,37	3,98	2,96	3,5	14,69	17,36	100,1	118,3	3/4
	Хлеб ржаной	20	37	0,95	1,74	0,15	0,26	9,96	18,43	42,8	79,18	4/13
	Хлеб пшеничный	10	22	0,86	1,89	0,14	0,31	4,5	9,94	22,8	50,16	4/13
	Компот из яблок и кураги	150	180	0,23	0,28	0	0	13,8	16,56	53,3	63,96	1/10
				23,43	27,53	28,5	32,56	53,99	77,38	568	714,97	
полдник	Оладьи с яблоками	45	60	3,2	4,3	2,3	3	15,2	20,3	90,5	120,6	137
	Соки фруктовые	150	180	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	64	76,81	57
				3,95	5,2	2,3	3	30,35	38,48	154,5	197,41	
				42,94	51,32	50,82	58,82	115,73	154,86	1091,56	1352,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах		Пищевые вещества								Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад			
II неделя 6 день завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	200	4,29	6,6	5,85	9	13,42	20,64	121,58	187,04	33		
	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	2,58	0,42	0,42	13,53	13,53	68,4	68,4	4/13		
	Чай без сахара	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	263		
	Печенье	18	30	1,35	2,25	2,1	3,54	13,4	22,32	78,5	130,8			
	Фрукты свежие (Бананы)	95	100	8,22	11,43	8,37	12,96	40,35	56,49	268,48	386,24			
второй завтрак				1,4	1,5	0,5	0,5	20	21	91,2	96	1		
	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным	30	50	0,4	0,63	2,45	4,13	6,1	10,13	47	78,75	25/1		
	Рассольник со сметаной	150	200	2,54	3,38	1,43	1,9	9,18	12,24	71,06	94,74	32		
	Мясо отварное из говядины	10	10	2,7	2,7	1,9	1,9	0	0	28,00	28,00	694		
	Рыба, запеченная под молочным соусом	60	70	6,26	7,3	4,08	4,76	10,1	11,81	101,9	118,9	140		
обед	Картофельное пюре	110	130	2,39	2,82	3,43	4,06	5,9	6,97	90,86	107,38	56		
	Хлеб ржаной	33	42	1,55	1,97	0,23	0,29	16,43	20,92	70,62	89,88	4/13		
	Хлеб пшеничный	10	22	0,86	1,89	0,14	0,31	4,5	9,94	22,8	50,16	4/13		
	Компот из яблок и кураги	150	180	0,23	0,28	0	0	13,8	16,56	53,3	63,96	1/10		
				16,93	20,97	13,66	17,35	66,01	88,57	485,54	631,77			
полдник	Пирожок с отварным крученым мясом	50	50	7,5	7,5	6,15	6,15	19,45	19,45	160	160	20/17		
	Молоко кипяченое	180	200	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	97,2	108	255		
				12,72	13,3	10,65	11,15	28,09	29,05	257,2	268			
				39,27	47,2	33,18	41,96	154,45	195,11	1102,42	1382,01			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы	ясли	сад	ясли	сад			
II неделя 7 день													
завтрак	Запеканка творожная с	100/30	100/30	13,66	13,66	9,04	9,04	9,92	9,92	181,33	181,33	79	
	соусом молочным сладким			0,58	0,58	1,36	1,36	3,98	3,98	30,45	30,45	452	
	Чай без сахара	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	263	
второй завтрак	Фрукты свежие (Яблоки)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,3	44,7	47	1	
				0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	44,7	47		
	Салат из свеклы	30	50	0,5	0,83	1,5	2,5	2,9	4,83	26,95	44,92	10	
обед	Суп картофельный со сметаной	150/6	200/8	2,84	3,78	1,5	2	11,6	15,5	84,39	112,52	36	
	Гуляш из отварного мяса в молочно- сметанном соусе	60	80	7,9	10,5	5,6	7,54	1,6	2,17	88,5	118,06	93	
	Овощи тушеные	110	130	3,81	4,51	3,45	4,07	11,22	13,26	82,87	97,93	36/3	
	Хлеб ржаной	15	37	0,7	1,74	0,11	0,26	7,47	18,43	32,1	79,18	4/13	
	Хлеб пшеничный	10	10	0,86	0,86	0,14	0,14	4,5	4,5	22,8	22,8	4/13	
	Кисель	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	233	
				16,61	22,22	12,3	16,51	52,79	76,69	384,11	535,41		
полдник	Каша пшенная молочная	130	150	3,93	4,53	4,72	5,45	22,29	25,72	148,17	170,97	96	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,72	1,72	0,28	0,28	9,03	9,03	45,6	45,6	4/13	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,26	2,71	2,16	2,59	10,02	12,02	67	80	13/10	
				7,91	8,96	7,16	8,32	41,34	46,77	260,77	296,57		
				39,14	45,82	30,24	35,63	117,33	147,16	901,36	1090,76		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах			Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		если	сад	граммах	Белки		Жиры		Углеводы		если	сад	
II	неделя				если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
8 день													
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	200		5	6,66	8,25	11	16,98	22,64	162,33	216,44	67
	Хлеб пшеничный	20	30		1,72	2,58	0,28	0,42	9,03	13,53	45,6	68,4	4/13
	Молоко кипяченое	180	180		5,22	5,22	4,5	4,5	8,64	8,64	97,2	97,2	255
					11,94	14,46	13,03	15,92	34,65	44,81	305,13	382,04	
второй завтрак	Фрукты свежие (Бананы)	95	100		1,4	1,5	0,5	0,5	20	21	91,2	96	1
					2,4	2,4	1,2	1,2	14,5	14,5	80	80	
	Салат из моркови и яблок	30	50		0,3	0,49	2,02	3,37	2,15	3,59	28,7	47,8	8
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	200		2,81	3,74	1,28	1,7	7,64	10,18	54,62	72,82	44
обед	Бефстроганов из отварной говядины в молочном сметанном соусе	60	80		10	13,39	9,5	12,62	2,6	3,4	135,5	180,66	91
	Картофельное пюре с морковью/	70/	70/		1,39	1,39	2,67	2,67	8,74	8,74	64,23	64,23	125
	Капуста тушеная	40	60		0,85	1,27	1,79	2,69	1,86	2,79	31,92	47,88	48
	Хлеб ржаной	30	37		1,41	1,74	0,21	0,26	14,94	18,43	64,2	79,18	4/13
	Хлеб пшеничный	10	20		0,86	1,72	0,14	0,28	4,5	9,03	22,8	45,6	4/13
	Напиток из шиповника	150	180		0,18	0,22	0,08	0,096	13,75	16,5	75	90	256
					17,8	23,96	17,69	23,686	56,18	72,66	476,97	628,17	
полдник	Булочка домашняя	50	50		3,5	3,5	5,89	5,89	26,72	26,72	174,45	174,45	62
к	Чай без сахара	150	180		0	0	0	0	0	0	0	0	263
					3,5	3,5	5,89	5,89	26,72	26,72	174,45	174,45	
					35,64	44,32	37,81	46,696	132,05	158,69	1036,55	1264,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			№ рецептуры	
		если	сад	Белки	Жиры	Углеводы	если	сад	если	сад	если	сад		
завтрак														
второй завтрак														
обед														
полдн к														

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад		
II неделя 10 день													
завтрак	Каша гречневая молочная жи	130	200	4,54	6,98	6,77	10,42	16,25	25	144,55	222,38	64	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,72	2,58	0,28	0,42	9,03	13,53	45,6	68,4	4/13	
	Яйца вареные	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4	2/13	
	Сыр (порциями)	8	12	2,1	3,1	2,1	3,2	0	0	28,8	43,2	5/13	
	Чай без сахара	150	180	0	0	0	0	0	0	0	0	263	
второй завтрак	Фрукты свежие (Яблоки)	95	100	10,9	15,2	11,45	16,34	25,42	38,67	250,35	365,38		
				0,38	0,4	0,38	0,4	9,3	9,8	44,7	47	1	
	Салат из свежих огурцов	40	50	0,29	0,37	4,04	5,05	0,92	1,14	41,06	51,32	16	
обед	Суп картофельный с рыбой	150	200	7,93	10,57	2,47	3,29	4,03	5,36	69,74	92,99	41	
	Печень тушенная в соусе	30/30	40/40	5,97	7,95	4,6	6,1	3,8	5,1	83,66	111,5	411	
	Рагу овощное	110	130	2,75	3,25	3,73	4,4	10,6	12,5	92,63	109,48	57	
	Хлеб ржаной	37	37	1,74	1,74	0,26	0,26	18,43	18,43	79,18	79,18	4/13	
	Хлеб пшеничный	22	30	1,89	2,58	0,31	0,42	9,94	13,53	50,16	68,4	4/13	
	Кисель	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	233	
					20,57	26,46	15,41	19,52	61,22	74,06	462,93	572,87	
полдни к	Булочка «веснушка»	50	50	3,6	3,6	3	3	27,2	27,2	152	152	471	
	Соки фруктовые	150	200	0,75	1	0	0	15,15	20,2	64	85,34	57	
				4,35	4,6	3	3	42,35	47,4	216	237,34		
				36,2	46,66	30,24	39,26	138,29	169,93	973,98	1222,59		
Всего за 10 дней				385,09	476,21	332,265	409,796	1363,53	1703,72	10125,81	12566,47		
В среднем за 10 дней				38,509	47,621	33,2265	40,9796	136,353	170,372	1012,581	1256,647		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061544

Владелец Зыкова Юлия Ивановна

Действителен с 25.09.2024 по 25.09.2025