

МДОУ КУБРИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД

Утверждаю
Заведующий МДОУ Кубринского
детского сада
Кузнецова Г.В. Кузнецова
Приказ от 11.01.2021 г. № 4-2021

Составитель:
Старшая медицинская сестра
Разина Разина Н.В.

Циклическое десятидневное меню для
питания детей с 10-ти часовым пребыванием в дошкольной
организации

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ Рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№ 22 1997	Масло сливочное порционное	5	0,5	3,7	0,5	33,0
№ 3 2010	Каша манная молочная с маслом	200/5	5,25	6,7	23,25	173,0
№ 101 2010	Какао на сгущённом молоке	180	3,4	3,6	22,1	136,8
	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,12	20,5	104,8
	Итого на завтрак:	425	12,05	15,12	66,35	447,6

Второй завтрак						
	Яблоко	100	0,37	0,37	9,8	47
	Итого на второй завтрак:	100	0,37	0,37	9,8	47
Обед						
№ 9, № 18 2010	Суп картофельный с рыбой отварной	200	4,6	2,6	14,8	113,0
№ 67, № 83 2010	Рагу овощное с курой	200	12,4	14,2	15,8	257,2
№ 91 2010	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117,0
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,1	104,8
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	16,6	70
	Итого на обед:	670	38,1	17,98	92,7	639,4
Полдник						
	Яйцо варёное	45	12,7	11,5	0,7	157,0
№ 75 2010	Макаронные отварные с маслом	130/5	4,85	7,5	31,25	212,4
№ 96 2010	Чай сладкий с лимоном	180	-	-	10,0	40,0
	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8
	Итого на полдник:	385	19,35	20,4	64,45	519,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1580	69,87	57,87	233,3	1653,2

День: **Вторник**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№ 23 1997	Сыр порционный	20	3,6	4,4	-	69,3
№ 32 2010	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,25	7,3	26,45	195,0
№ 96 2010	Чай сладкий с лимоном	180,0			10,0	40,0
	Хлеб пшеничный	40	2,9	1,12	20,5	104,8
	Итого на завтрак:	440	12,75	12,82	57	409
Второй завтрак						
	Печенье	50	3,2	8,4	34,3	225,5
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого на второй завтрак:	150	3,7	8,5	44,4	271,5
Обед						
№ 33 2002	Огурец свежий (порционный)	40	0,3		1,0	5,6
№ 6, № 7 2010	Борщ с курой со сметаной	200/8	3,7	5,2	7,4	108
№ 54 2010	Сосиска отварная	70	7,7	16,7	0,3	182,7
№ 74 2010	Греча отварная рассыпчатая с маслом	130/6	7,6	8,9	34,25	247,5
№ 91 2010	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117,0
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,1	104,8
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,5	13,3	56,0
	Итого на обед:	700	24,9	32,4	104,7	821,6
Полдник						
№ 44 2002	Запеканка рисовая с изюмом	200/5	6,2	8,4	32,3	232,5
№ 93 2010	Кисель фруктовый	180	-	-	14,0	57,6
	Итого на полдник:	380	6,2	8,4	46,3	290,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1670	47,55	62,12	252,4	1792,2

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№ 22 1997	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,7	0,05	33,0
№ 14 2010	Вермишель молочная с маслом	200/5	6,4	5,6	20,8	162,0
№ 99 2010	Напиток кофейный на сгущенном молоке	180	1,6	1,6	21,2	106,2
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	20,1	104,8
	Итого на завтрак:	425	11	21,9	62,1	406
Второй завтрак						
	Груша	100	0,3	0,3	7,6	33,3
	Итого на второй завтрак:	100	0,3	0,3	7,6	33,3
Обед						
	Зеленый горошек (т/о)	40	1,2	0,05	3,3	17,5
№ 6 2002	Суп с клецками с курой	200	2,9	2,6	13,4	89,5
№ 52 2010	Биточки рыбные	70	14,8	3,0	10,3	126,0
№ 78 2010	Картофельное пюре	130	2,9	4,1	17,5	120,9
№ 91 2010	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117,0
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,1	104,8
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,5	13,3	56,0
	Итого на обед:	700	27,4	11,3	106,3	631,7
Полдник						
№ 27 2010	Котлеты капустно-морковные	160/30	4,3	17,6	26,2	294,0
№ 85 2010	Соус сметанный	50	0,9	2,9	3,8	45,5
№107 2010	Булочка «Веснушка»	80	6,5	4,4	39,3	232,0
№ 96-2010	Чай сладкий с лимоном	180	-	-	10,0	40,0
	Итого на полдник:	470	11,7	24,9	79,3	611,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1695	50,4	58,4	255,3	1682,5

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№ 22 1997	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,7	0,05	33,0
№ 34 2010	Каша молочная из хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	3,8	7,5	21,0	173,0
№101 2010	Какао на сгущенном молоке	180	3,4	3,6	22,1	136,8
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	20,1	104,8
	Итого на завтрак:	425	10,25	15,9	63,2	448
Второй завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого на второй завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
№ 31 2002	Свекла отварная порционная	40	1,2	4,0	4,0	8,0
№ 7, № 19 2002	Щи с фасолью, с курой, со сметаной	200/8	5,7	5,2	7,3	98,4
№ 72 2010	Тефтели из птицы с соусом	80	11,8	21,0	20,2	316,8
№ 75 2010	Вермишель отварная	130	4,85	7,5	31,25	212,4
№ 91 2010	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117,0
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,1	104,8
	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	8,3	35
	Итого на обед:	695	28,3	39,1	119,5	892,4
Полдник						
№ 17 2002	Запеканка картофельная	160	20,0	19,2	14,4	310,0
	Хлеб ржаной	25	1,3	0,3	8,3	35
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	121,6
№ 96 2010	Чай сладкий с лимоном	180	-	-	10,0	40,0
	Итого на полдник:	405	22,4	20,8	63,6	506,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1625	61,4	76	256,4	1893

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№ 22 1997	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,7	0,05	33,0
№ 40 2010	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	6,25	7,1	23,85	187,0
№ 101 2010	Какао на сгущенном молоке	180	3,4	3,6	22,1	136,8
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	20,1	104,8
	Итого на завтрак:	425	12,7	15,5	66,1	461,6
Второй завтрак						
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Итого на второй завтрак:	100	1,5	0,5	21	96
Обед						
№ 33 2002	Огурец свежий порционный	40	0,3	-	1,0	5,6
№ 9 № 18 2010	Суп с картофельный с рыбными консервами (сайра)	200	3,7	2,08	11,8	90,4
№ 59 2010	Котлета мясная	80	11,5	12,3	16,6	224,0
№ 73 2010	Рис отварной	120	3,0	3,5	31,1	168,0
	Соус сметанный	50	0,9	2,9	3,8	45,5
№ 702 2010	Компот из кураги	180	0,5	-	27,6	113,0
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,1	104,8
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,5	13,3	56,0
	Итого на обед:	750	25	22,4	125,3	807,3
Полдник						
№ 45 2010	Сырники с маслом и песком	130	22,1	14,1	26,1	325,0
	Печенье	30	1,9	5,0	20,6	135,3
№ 96 2010	Чай сладкий с лимоном	180	-	-	10,0	40,0
	Итого на полдник:	340	24	19,1	56,7	500,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1615	63,2	57,5	269	1865,2
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 1-УЮ НЕДЕЛЮ:						
		1637	58,4	62	253	1777

День: **Понедельник**

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№ 23 1997	Сыр порционный	20	3,6	4,4	-	69,3
№ 38 2010	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	6,65	7,1	33,65	227,0
№ 99 2010	Напиток кофейный на сгущенном молоке	180	1,6	1,6	21,2	106,2
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	20,1	104,8
	Итого на завтрак:	440	14,8	14,2	75	507,3
Второй завтрак						
	Мандарин	80	0,6	0,1	6,0	30,4
	Итого на второй завтрак:	80	0,6	0,1	6,0	30,4
Обед						
	Помидор свежий порционный	40	0,4	-	1,5	9,6
№ 13, № 19 2010	Суп вермишелевый с курой	200	10	9,4	9,9	162,4
№ 15 2002	Голубцы ленивые с мясом и рисом с соусом	200	14,1	38,1	12,7	450,6
№ 91 2010	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117,0
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,1	104,8
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,5	13,3	56,0
	Итого на обед:	700	30,1	49,1	86	900,4
Полдник						
№ 44 2002	Биточки морковно-манные	160	20,0	19,2	14,4	310,0
№ 93 2010	Кисель фруктовый	180	-	-	10,0	40,0
	Итого на полдник:	340	20	19,2	24,4	350
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	65,5	83	191,4	1788

День: **Вторник**

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№ 22 1997	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,7	0,05	33,0
№ 32 2010	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,25	7,3	26,45	195,0
№101 2010	Какао на сгущенном молоке	180	3,4	3,6	22,1	136,8
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	20,1	104,8
	Итого на завтрак:	425	12,7	15,7	69	470
Второй завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Печенье	50	3,2	8,4	34,3	255,5
	Итого на второй завтрак:	150	3,7	8,5	44,4	301,5
Обед						
№ 31 2002	Свекла отварная порционная	40	1,2	4,0	4,0	8,0
№ 127 1994	Рассольник с мясом со сметаной	200	3,8	5,4	10,5	76
№ 17 2010	Котлета рыбная	70	14,8	3,0	10,3	126,0
№ 78 2010	Пюре картофельное	130	2,9	4,1	17,5	120,9
№ 91 2010	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117,0
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,1	104,8
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,5	13,3	56,0
	Итого на обед:	700	28,3	18,1	104,1	609
Полдник						
№ 46 2010	Запеканка творожно-манная	160	28,9	18,1	27,5	395,2
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	121,6
№ 96 2010	Чай сладкий с лимоном	180	-	-	10,0	40,0
	Итого на полдник:	380	30	19,4	68,4	556,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1655	74,7	61,7	286	1937,3

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№ 22 1997	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,7	0,05	33,0
№ 33 2010	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,65	7,7	21,85	179,0
№ 99 2010	Напиток кофейный на сгущенном молоке	180	1,6	1,6	21,2	106,2
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	20,1	104,8
	Итого на завтрак:	425	10,3	14,1	63,2	423
Второй завтрак						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого на второй завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед						
№ 33 2002	Огурец свежий порционный	40	0,3	-	1,0	5,6
№ 10, № 17 2010	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) с курой	200	8,1	4,2	16,8	131,2
№ 61 2010	Оладьи из печени	80	14,8	14,4	11,1	233,6
№ 75 2010	Вермишель отварная с маслом	130	4,85	7,5	31,25	212,4
№ 86 2010	Соус сметанный	50	0,9	2,9	3,8	45,5
№ 91 2010	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117,0
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,1	104,8
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,5	13,3	56,0
	Итого на обед:	760	34,5	30,6	126	906,1
Полдник						
№ 39 2010	Греча рассыпчатая с маслом и песком	160/5	7,1	7,0	28,25	206,0
№ 102 2010	Молоко пастеризованное	180	5,1	4,7	9,0	103,0
	Итого на полдник:	340	12,2	11,7	37,2	309
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1625	57,4	57	236,2	1685

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№ 23 1997	Сыр порционный	20	3,6	4,4	-	69,3
№ 31 2010	Каша манная молочная с маслом	200/5	5,25	6,7	23,25	173,0
№101 2010	Какао на сгущенном молоке	180	3,4	3,6	22,1	136,8
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	20,1	104,8
	Итого на завтрак:	440	15,2	15,8	65,4	484
Второй завтрак						
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46
	Итого на второй завтрак:	100	0,5	0,1	10,1	46
Обед						
№ 6, № 17 2010	Борщ с мясом со сметаной	200/8	3,8	5,2	7,4	108
№ 24, № 17 2010	Картофель тушеный с мясом	200	15,9	20,2	26,6	352,8
№ 91 2010	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117,0
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,1	104,8
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,5	13,3	56,0
	Итого на обед:	660	25,3	27	96	739
Полдник						
№ 37 2002	Омлет с зеленым горошком	150	10,2	12,5	5,0	173,5
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,5	13,3	56,0
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	121,6
№ 96 2010	Чай сладкий с лимоном	180	-	-	10,0	40,0
	Итого на полдник:	410	13,4	14,3	59,2	391,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1610	54,4	57,2	231	1660

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
№ 22 1997	Масло сливочное порционное	5	0,05	3,7	0,05	33,0
№ 14 2010	Вермишель молочная с маслом	200/5	6,4	5,6	20,8	162,0
№101 2010	Какао на сгущенном молоке	180	3,4	3,6	22,1	136,8
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	20,1	104,8
	Итого на завтрак:	425	12,85	14	63	437
Второй завтрак						
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Итого на второй завтрак:	110	1,5	0,5	21	96
Обед						
	Помидор свежий порционный	40	0,4	-	1,5	9,6
№ 8 2002	Суп крестьянский с курой с мясом	200	9,8	11,8	12,5	168,4
№ 55 2010	Гуляш из говядины	50	9,2	15,1	2,6	198,0
№ 74 2010	Греча отварная рассыпчатая	130	5,8	5,2	32,7	210,2
№ 90 2010	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,2	28,2	114,0
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,1	20,1	104,8
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,5	13,3	56,0
	Итого на обед:	680	30,5	34	111	861
Полдник						
№ 44 2010	Вареники ленивые	140	21,1	13,0	25,1	305,2
№ 93 2010	Кисель фруктовый	180	-	-	14,0	57,6
	Итого на полдник:	320	21,1	13	39,1	363
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1525	166	62	234	1757
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2-УЮ НЕДЕЛЮ:						
		1595	64	64	236	1765,5
ИТОГО СРЕДНЕЕ НА 2-Е НЕДЕЛИ:						
		1616	61	63	244,5	1771,2

