

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный
врач ТО Управления
РОСПОТРЕБНАДЗОРА
по РД в **Т. Хизияев**
Каяев Т.Р.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МКДОУ « Кочубейский
детский сад « Чебурашка»

Григорьева С.Н.



**Примерное циклическое 10 – дневное меню
Муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения
« Кочубейский детский сад « Чебурашка»**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: летне-осенний

летне-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День первый								
Завтрак:								
	Суп молочный с пшённой крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	3
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	6
	Бутерброд с сыром	30/10	5,38	3,45	19,92	135	0,19	23
Второй завтрак:								
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46	6,6	24
Обед:								
	Борщ с капустой свежей со сметаной на курином бульоне	250/10/6	3,52	5,98	9,78	117	0,05	60
	Плов из кур	150	9,438	13,481	24,020	249,156	2,568	32
	Овощи свежие (нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	29
	Хлеб пшеничный	70	2,28	0,27	14,91	67,8	0	34
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	-	18,18	76	3,0	33
Полдник:								
	Пряник глазированный	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	51
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	8
Итого за первый день			36,948	36,251	172,24	1096,656	20,628	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак:								
	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	2
	Чай с сахаром	180/12	0,8	1	13,5	56	0,65	6
	Бутерброд с маслом	30/5	6,43	0,32	14,96	66,457	0	12
Второй завтрак:								
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10	24
Обед:								
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/10/6	4,1	7,16	20,93	145	8,2	18

	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	30
	Макаронные изделия отварные	125	5,34	6,96	31,45	203	5,95	22
	Овощи свежие (нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	29
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60	6,6	14
	Хлеб пшеничный	70	2,28	0,27	14,91	67,8	0	34
Подник:								
	Печенье	40	1,02	9,06	13,55	63,48	0	35
	Какао с молоком с сахаром	180	1,2	1,3	13	90	1,17	9
Итого за второй день			41,3	46,54	201,623	1135,267	41,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак:								
	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	1,46	26
	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	2	5
	Бутерброд с сыром	30/10	4,98	2,97	14,91	135	0,19	23
Второй завтрак:								
	Йогурт	150	5,6	6,4	8,2	234,0	1,4	52
Обед:								
	Суп картофельный с бобовыми, яйцом, со сметаной, с мясом птицы	200/10	6,5	5,2	22,09	150	6,10	45
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	21
	Птица в соусе в томате	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	31
	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,704	53
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	13
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	67,8	0	34
Подник:								
	Оладьи со сгущённым молоком	80/16	8,11	8,83	37,72	263,04	0,55	54
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	6
Итого за третий день			47,1	47,8	220,35	1517,65	38,254	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак:								
	Каша ячневая вязкая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	1
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	6
	Бутерброд с маслом	30/5	6,43	0,32	14,96	66,457	0	12
Второй завтрак:								
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10	24
Обед:								
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	250/13	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	43
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0	27
	Птица в соусе в томате	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	31
	Овощи свежие (нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	29
	Сок фруктовый	100	0,90	0	18,18	76	3,0	33
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	67,8	0	34
Полдник:								
	Икра морковная (кабачковая)	60	5,55	7,47	26,08	192	1,95	44
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	6
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	33,9	0	34
Итого за четвертый день			46,79	37,66	221,2	1296,427	30,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День пятый								
Завтрак:								
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	25
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	6
	Бутерброд с сыром	30/10	4,98	2,97	14,91	135	0,19	23
Второй завтрак:								
	Банан	100	1,50	0,50	21,0	95	4,875	24
Обед:								
	Суп картофельный с бобовыми на мясном	200/10	6,5	5,2	22,09	150	6,10	45

	бульоне							
	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	15
	Нарезка из огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,704	53
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60	6,6	14
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	67,8	0	34
Полдник:								
	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	47
	Молоко кипячёное	200	5,58	6,38	9,38	117,3	1,37	10
Итого за пятый день			43,97	35,43	196,053	1299,35	36,259	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак:								
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	3
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	6
	Бутерброд с сыром	30/10	4,98	2,97	14,91	135	0,19	23
Второй завтрак:								
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10	24
Обед:								
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	250/13	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	43
	Плов с мясом птицы	150	9,438	13,481	24,020	249,156	2,568	32
	Овощи свежие (нарезка)	60	0,48	0,06	1,15	8,4	6	29
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,90	0	18,18	76	3,0	33
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	67,8	0	34
Полдник:								
	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	37
	Какао с молоком и с сахаром	180	1,2	1,3	13	90	1,17	9
Итого за шестой день			39,978	40,261	201,9	1195,926	30,418	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

День седьмой								
Завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	1	4
	Бутерброд с маслом	30/5	6,43	0,32	14,96	66,457	0	12
	Чай с сахаром и с молоком	180/12	0,8	1	13,5	56	0,54	7
Второй завтрак:								
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10	24
Обед:								
	Суп рисовый на мясном бульоне	250/10	4,1	7,16	20,93	145	0,11	57
	Капуста тушённая с мясом	220	10	8,2	10,8	280	21	42
	Овощи свежие (нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	29
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	67,8	0	34
	Сок фруктовый	100	0,90	0	18,18	76	3,0	33
Полдник:								
	Салат витаминный	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4	36
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	6
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	33,9	0	34
Итого за седьмой день			37,57	27,92	178,13	1032,857	45,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День восьмой								
Завтрак:								
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	25
	Бутерброд с маслом	30/5	6,43	0,32	14,96	66,457	0	12
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,48	43	0	6
Второй завтрак:								
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10	24
Обед:								
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	200	6,5	5,2	22,09	150	6,10	45
	Тефтеля	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	28
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	0,74	4,54	3,73	61	4	38

	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	67,8	0	34
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	13
Полдник:								
	Сырники из творога с молоком сгущённым (или запеканка)	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	19
	Чай с сахаром	200	1,54	1,63	2,36	29,82	0,72	6
Итого за восьмой день			48,89	38,01	180,64	1069,657	25,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День девятый								
Завтрак:								
	Каша пшённая вязкая молочная	150	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	56
	Чай сладкий с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	2	5
	Бутерброд с сыром	30/10	4,98	2,97	14,91	135	0,19	23
Второй завтрак:								
	Груша	100	0,40	0,30	10,3	46	6,6	24
Обед:								
	Суп - уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	39
	Рыба, тушённая с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	3,17	41
	Макаронные изделия отварные	125	5,34	6,96	31,45	203	5,95	22
	Овощи свежие (нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	29
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60	6,6	14
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	67,8	0	34
Полдник:								
	Яйцо варённое	40	5,1	4,6	0,3	63	0	40
	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	10
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	33,9	0	34
Итого за девятый день			49,18	46,29	249,343	1551,56	44,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День десятый								
Завтрак:								
	Каша вязкая манная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	2

	молочная							
	Бутерброд с маслом	30/5	6,43	0,32	14,96	66,457	0	12
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	6
Второй завтрак:								
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46	6,6	24
Обед:								
	Суп перловый на мясном бульоне	250/10	4,1	7,16	20,93	145	0,11	57
	Пюре картофельное	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	21
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	17
	Салат витаминный	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4	36
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	67,8	0	34
	Кисель	200	0	0	18	60	0	16
Полдник:								
	Омлет	100	9,01	12,5 1	2,24	156,25	0,49	46
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	6
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	33,9	0	34
Итого за десятый день			43,81	45,5 7	192,5	1217,507	31,9	
Итого за весь период			435,53 6	397, 732	2013,9 79	12412,857	345,339	
Среднее значение за период			43,6	39,7	210,4	1241	34,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

1 грамм белка = 4 ккал

1 грамм углеводов = 4 ккал

1 грамм жира = 9 ккал