

СОГЛАСОВАНО:

Заведущий МКДОУ «Детский сад №10» _____ В. Г. Головинова
« 08 » 01 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира СК»
_____ Кулев М. Б.



Примерное цикличное 10-ти дневное меню для МКДОУ "Детский сад № 10"
с. Сергиевское Грачевского муниципального округа Ставропольского края

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет				Категория: дети 1-3 лет						
		Масса порции, Г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, Г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак											
168	Каша молочная из манной крупы	200/5	4,52	4,07	30,57	177	150/4	3,4	3,96	22,94	141	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01		28	
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66	
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88	
	Итого	435	6,7	18,62	52,82	405,1	329	5,11	13,94	32,72	304,54	
	2 Завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67	
	Обед											
46	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	200/8	3,55	5,51	11,83	101,76	180/5	2,95	4,59	9,86	84,8	
313	Каша рассыпчатая гречневая	180/5	10,32	7,31	46,37	292,5	130/4	8,6	6,09	38,64	243,75	
277	Гуляш из отварного мяса	50/50	20,63	16,3	5,24	250	40/40	15,42	12,41	3,96	189	
	Компот из яблок	180	0,4	0,02	24,99	101,7	150	0,33	0,02	20,83	84,75	
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66	
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18	113,3	
	Итого	728	39,39	42,98	115,23	995,26	594	30,97	34,43	95,21	806,26	
	Полдник											
397	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	150	2,63	2,26	10,8	75	
	Кондитерские изделия	50	2,4	1,4	38,8	167,91	30	1,4	0,8	23,29	100,74	
	Итого	230	5,55	4,12	51,76	256,91	170	4,03	3,06	34,09	175,74	
	Всего за день	1493	52,15	65,72	229,92	1699,94	1193	40,62	51,43	172,13	1329,21	

День 2

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет						
		Масса порции, г			Пищевые вещества			Масса порции, г			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы				
Завтрак														
168	Каша молочная из рисовой крупы	200/5	4,8	4,6	31,42	177	150/4	3,7	4,01	23,9	141			
393	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	28			
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66			
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88			
	Итого	435	6,98	19,15	53,67	405,1	329	5,41	13,99	40,67	304,54			
2 Завтрак														
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47			
Обед														
99	Суп картофельный с бобовыми	200	0,92	1,33	5,26	37,38	180	1,1	1,85	7,22	46,91			
318	Картофель отварной(картофельное пюре)	180	2,86	4,32	23,01	142,35	130	2,29	3,45	18,41	113,88			
305	Котлета рубленая из птицы	70	13,76	3,5	10,31	128,82	50	9,83	2,5	7,37	92,01			
36	Свекла тушеная.	50	2,26	1,52	11,26	168,45	30	1,05	0,84	4,75	62,67			
1011	Соус красный	50	0,41	1,03	2,45	20,68	30	0,25	0,62	1,47	12,41			
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	150	0,33	0,02	20,83	84,75			
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66			
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18	113,3			
	Итого	735	25,1	25,56	104,08	848,68	615	18,52	20,6	81,97	616,59			
Полдник														

379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,7	28,4	152	150	1,05	0,94	16,76	76,35
21	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10./5	6,68	8,45	19,39	180	20/10./5	4,73	6,88	139	127
	Итого	225	10,28	11,15	47,79	332	185	5,78	7,82	155,76	203,35
	Всего за день	1495	42,76	56,26	215,34	1632,78	1229	30,11	42,81	288,2	1171,48

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет					
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак												
93	Ленивые вареники из творога с соусом	150/50	5,75	5,2	18,84	145,2	130	4,31	3,9	14,13	108,9		
397	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	150	2,63	2,26	10,8	75		
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66		
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88		
	Итого	432	11,02	22,45	44,06	422,3	327	8,61	16,13	34,71	319,44		
	2 Завтрак												
	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67		
	Обед												
262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	7,24	10,69	15,28	190,65	180/5	1,16	2,98	9,21	78,17		
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	130	4,4	3,61	21,15	134,76		
287	Тефтели из говядины	70	10,91	12,53	13,79	212	50	8,83	6,24	133	109,48		
1011	Соус красный	50	0,41	1,03	2,45	20,68	30	0,25	0,62	1,47	12,41		
376	Кисель	180	0,44	0,03	29,8	125,7	150	0,35	0,02	19,83	97,83		
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66		

	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18	113,3
	Итого	743	29,01	42,64	114,57	966,78	590	18,66	24,79	206,58	636,61
	Полдник										
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01		28
449	Оладьи с повидлом(кондитерские изделия)	70/20	4,7	1,4	25,7	134,4	50/15	3,6	1		102,7
	Итого	270	4,76	1,42	35,69	174,4	215	3,64	1,01	0	130,7
	Всего за день	1545	45,3	66,51	204,43	1606,15	1232	31,42	41,93	251,4	1129,42

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет											
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал								
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы									
	Завтрак																		
	Икра свекольная	150	2,78	11,4	16,7	181,74	130	2,41	9,88	14,47	157,51								
575	Яйцо куриное отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63								
393	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	28								
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66								
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88								
	Итого	470	10,06	30,55	39,25	472,84	365	9,22	24,46	31,54	384,05								
	2 Завтрак																		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47								
	Обед																		
307	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,02	17,36	96,06	180	1,69	1,51	13,12	72,05								
318	Капуста тушеная	180	2,86	4,32	23,01	142,35	130	2,29	3,45	18,41	113,88								
247	Котлета рыбная	70	7,93	4,55	2,2	81	50	5,94	3,42	1,54	61								

57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,91	12,74	102,5	180	1,09	2,95	7,64	61,5
	Плов из птицы	210	25,85	20,23	39,74	467,5	180	22,16	17,34	34,06	400,71
	Огурец соленый	50	2,78	11,4	16,7	181,74	30	2,41	9,88	14,47	157,51
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	150	0,33	0,02	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18	113,3
	Итого	695	35,34	50,4	120,97	1102,74	585	29,66	41,51	98,92	908,43
	Полдник										
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	150	4,35	3,75	6	75
	Кондитерские изделия	50	2,8	11	33,95	237,5	30	1,68	6,6	20,37	142,5
	Итого	230	8,02	15,5	41,15	327,5	180	6,03	10,35	26,37	217,5
	Всего за день	1460	54,65	86,54	233,12	1944,76	1194	44,79	66,71	176,09	1527,14

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет												
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал									
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы										
	Завтрак																			
	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	15,92	28,27	3	329,54	80	13,8	24,5	2,6	285,6									
	Икра кабачковая	50	2,78	11,4	16,7	181,74	30	2,41	9,88	14,47	157,51									
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	28										
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66									
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88									
	Итого	430	20,88	54,22	41,95	739,38	285	17,92	44,36	26,85	606,65									
	2 Завтрак																			
	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67									

	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед											
67	Щи из свежей капусты и картофеля.	200	1,74	4,89	8,48	84,75	180	1,04	2,93	5,09	50,85
318	Картофель отварной(картофельное пюре)	180	2,86	4,32	23,01	142,35	130	2,29	3,45	18,41	113,88
	Рыба тушеная с овощами	70	8,03	4,6	2,4	86	50	6,92	3,82	1,88	65
376	Кисель	180	0,44	0,03	29,8	125,7	150	0,35	0,02	19,83	97,83
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18	113,3
	Итого	685	17,56	27,68	90,49	688,1	555	14,27	21,54	67,13	531,52
Полдник											
397	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	150	2,63	2,26	10,8	75
21	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	6,68	8,45	19,39	180	20/10/5	4,73	6,88	139	127
	Итого	225	9,83	11,17	32,35	269	185	7,36	9,14	149,8	202
	Всего за день	1445	35,93	64,54	197,11	1523,04	1169	28,21	49,51	268,18	1165,74

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет					
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак												
121	Суп молочный с пшеном	200/5	4,74	4,26	16,66	124,52	150/4	4,47	8,45	31,67	221,68		
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	28		
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66		
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88		
	Итого	435	6,92	18,81	38,91	352,62	329	6,18	18,43	48,44	385,22		

2 Завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67
	Обед										
81	Рассольник "Ленинградский"	200	6,55	5,97	16,58	134,89	180	3,62	3,58	7,99	81,87
	Плов из птицы	210	25,85	20,23	39,74	467,5	180	22,16	17,34	34,06	400,71
	Компот из яблок	180	0,4	0,02	24,99	101,7	150	0,33	0,02	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18	113,3
	Итого	645	37,29	40,06	108,11	953,39	555	29,78	32,26	84,8	771,29
	Полдник										
379	Кофейный напиток с молоком.	180	3,6	2,7	28,4	152	150	1,05	0,94	16,76	76,35
1312	Пирожки печеные с картофелем(кондитерские изделия)	70	4,1	3,2	23,8	140	50	2,92	2,28	17	100
	Итого	250	7,7	5,9	52,2	292	200	3,97	3,22	33,76	176,35
	Всего за день	770	52,42	64,77	209,33	1640,68	1184	40,44	53,91	177,11	1375,53

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет													
		Масса порции, Г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, Г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал										
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы											
	Завтрак																				
313	Каша молочная пшеничная	200/5	8,6	6,09	38,64	243,75	150/4	6,88	4,87	30,91	195										
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01		28										
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66										
	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88										
	Итого	435	10,78	20,64	60,89	471,85	329	8,59	14,85	40,69	358,54										

2 Завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед											
307	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,02	17,36	96,06	180	1,69	1,51	13,12	72,05
313	Каша рассыпчатая перловая	180	8,6	6,09	38,64	243,75	130	6,88	4,87	30,91	195
	Котлета из говядины	70/50	10,91	12,53	13,79	212	50/30	8,83	6,24	133	109,48
1011	Соус красный	50	0,41	1,03	2,45	20,68	30	0,25	0,62	1,47	12,41
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	150	0,33	0,02	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18	113,3
	Итого	785	27,05	35,53	124,03	923,49	615	21,65	24,58	221,25	677,65
Полдник											
393	Чай с лимоном.	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	28
245	Сырники из творога	100/20	18,6	18	42,2	405,2	50/20	9,3	9	21,1	202,6
	Итого	300	18,66	18,02	52,19	445,2	220	9,34	9,01	28,09	230,6
	Всего за день	1620	56,89	74,59	246,91	1887,54	1264	39,98	48,84	299,83	1313,79

День 10

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет						Категория: дети 1-3 лет												
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал									
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы										
	Завтрак																			
548/2	Каша геркулесовая молочная жидкая	200/5	7,6	10,9	24	220	150/4	5,2	8,2	18	165									
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	150	0,04	0,01	6,99	28									
	Хлеб пшеничный	40	2,04	6,29	12,18	113,3	20	1,63	5,03	9,74	90,66									

	Масло сливочное	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88
	Итого	435	9,78	25,45	46,25	448,1	329	6,91	18,18	34,77	328,54
	2 Завтрак										
	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67
	Обед										
57	Борщ с капустой и сметаной	200	1,82	4,91	12,74	102,5	180	1,09	2,95	7,64	61,5
318	Картофель отварной(картофельное пюре)	180	2,86	4,32	23,01	142,35	130	2,29	3,45	18,41	113,88
305	Курица отварная	80	13,76	3,5	10,31	128,82	60	9,83	2,5	7,37	92,01
36	Свекла тушеная	50	2,26	1,52	11,26	168,45	30	1,05	0,84	4,75	62,67
	Компот из яблок	180	0,4	0,02	24,99	101,7	150	0,33	0,02	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	30	2,04	6,29	12,18	113,3	25	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	25	2,45	7,55	14,62	136	20	2,04	6,29	12,18	113,3
	Итого	745	25,59	28,11	109,11	893,12	595	18,26	21,08	80,92	618,77
	Полдник										
379	Кофейный напиток с молоком.	180	3,6	2,7	28,4	152	150	1,05	0,94	16,76	76,35
449	Оладьи с повидлом(кондитерские изделия)	70/20	4,7	1,4	25,7	134,4	50/15	3,6	1		102,7
	Итого	270	8,3	4,1	54,1	286,4	215	4,65	1,94	16,76	179,05
	Всего за день	1550	44,18	57,66	219,57	1670,29	1239	30,33	41,2	142,56	1169,03
	Всего за 10 дней	13573	453,67	663,87	1992	16229,2	11460	341,33	500,92	1979,84	12278,99
	Среднее за 10 дней	1357,3	45,36	66,38	199,2	1622,92	1146	34,13	50,09	197,984	1227,9