



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Василёк» с. Доброе»

Симферопольского района Республики Крым

ул. Комсомольская 1 Б, с. Доброе, Симферопольский район, РК 297571

тел: 31-12-37, e-mail: vasilek-detskiysad@mail.ru ИНН 9109009801

СОГЛАСОВАНО

Советом по питанию

Протокол № _____ 20__ г



ПРИМЕРНОЕ

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет посещающих с 10,5- часовым пребыванием

В соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Лето - Осень

С. Доброе

Суммарный объем блюд по приемам пищи на перспективное десятидневное меню

№ п/п	Наименование продуктов	Норма на 1-го ребенка в день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего за 10 дней	В день на ребенка	%
1.	Мясо бескостное	44		73	78	88	75		-	60	-	66	440	44	100
2.	Птица	19,2	-	-	-	-	-	10	90	-	90	5,4	192	19,2	100
3.	Рыба	29,60	49	60	-	60	-	65	-	28	38		296	29,6	100
4.	Масло сливочное	16,8	11,5	24	14,75	17,6	15	11,2	20,2	20,3	18,2	15,2	168	16,8	100
5.	Масло растительное	8,8	8	8	11	7,1	5,9	8,25	4,2	12,6	10	13	88	8,8	100
6.	Молоко	360	387	211	437	303	446	326	387	318	309	475	3600	360	100
7.	Творог	32	79,5	-	50	-	-	-	-100	-	-	90	320	32	100
8.	Сыр твердый	4,8	8	5	5	5	5	5	5	-	5	5	48	4,8	100
9.	Сметана	8,8	15	15		7	12	10	-	-	20	10	88	8,8	100
10.	Сахар	24	24	28	27,4	24	27	24	24	24	20	26	240	24	100
11.	Картофель	112	124	16	226	40,1	330	25	90,4	60	50	160	1120	112	100
12.	Овощи	176	189	220	108	253	107	268	110	189	117	165	1760	176	100
13.	Мука	23,2	30	5	30	10	34	29,2	10	36	19,63	15	230	23,2	100
14.	Яйцо	0,8	25,7	65	43	30	5	48	5	65,2	7	27	320	32	100
15.	Фрукты свежие	80	-	138,9	138,9	18,9	110	138,9	100	138,9	18,9	-	800	80	100
16.	Фрукты сухие	8,8	18	-	-	11,3	18	-	10	11	-	18	880	8,8	100
17.	Соки	80	150	-	-	150	-	150	150	-	100	150	800	80	100
18.	Хлеб пшеничный	64	60	67	66	70	60	60	60	66	70	60	640	64	100
19.	Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	100
20.	Крупы, бобовые	34,4	19	60	32	36	24	22	62	8	45	16	344	34,4	100
21.	Макаронные изделия	9,6	-	-	-	-	-	40	-	40	12	5	96	9,6	100
22.	Кондитерские	16	30	-	30	-	30	-	-	-	40	30	160	16	100

	Первый день (понедельник)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
	Наименование блюда		Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный "Терюкс"	200	8,6	7,2	31,40	216,70	0,90	43
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,00	78
	Бутерброд с маслом	30/10	2,81	3,97	16,96	168,66	0,00	1
	Кофейный напиток с молоком	180	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83	8
	Итого:	440	14,07	13,49	58,7	457,86	3,73	
Второй завтрак	Сок	80	0,9	0	22,86	96,00	7,2	532
	Пряник	30	3	1,2	20,4	100	0	603
	Итого:	120	3,9	1,2	42,90	196	7,2	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов / соевый помидор по сезону /	60	6,86	4	2	47,8	4,4	19
	Суп крестьянский с крупой	200	1,3	3,5	5,7	59,50	7,7	84
	Компота рыбная	80	10,3	5,10	6,5	110,2	0,20	248
	Картофель молодой с зеленью	100	1,91	2,88	15,34	94,9	14	318
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,61	79	90	441
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,23	10,96	52,96	0	30
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87,00	0	123
	Итого:	684	29,17	15,9	89,98	597,26	103,27	
Полдник	Вареники из творога (нежирные)	95	26	18,3	28,1	397,2	0,3	29
	Чай с молоком	180	2,80	2,37	14,40	91	1,2	530
	Итого:	315	31,8	21,87	62,9	588,2	1,5	
ИТОГО:		1,660	59,3	49,96	77,61	1722,64	120,17	

2 ДЕНЬ (вторник)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	110	7,52	13,46	1,51	157	0,15	214
	Какао с молоком	180	5,53	5,22	9,69	108,79	2,61	395
	Батон с сыром	20/10	6,60	8,45	19,40	180,00	0,11	125
	Итого :	275	16,65	19,36	31,59	365,605	5,62	
Второй завтрак	Фрукт	120	2,20	0,80	30,70	140,20	6,00	
	Итого :	60	1,18	3,81	2,93	50,29	2,4	24
Обед	Свежие огурцы /соленые огурцы по сезону/	200	4,1	5,2	11	111,3	7,2	76
	Борщ с гавдиной картофелем , сметаной и зеленью петрушки	100	11,95	14,86	4,24	198,04	1,04	148
	Бефстроганов из мяса	150	6,9	6,8	39,9	253,7	0,04	189
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0,00	123
	Компот из свежих замороженных/свежих ягод, фруктов/	20	2,3	0,2	15,1	71	0,00	20
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	123
	Хлеб ржаной	750	29,18	38,52	113,89	927,03	10,68	
	Итого :	70	1,62	2,4	3,45	82,92	0,2	134
Уплотнённый полдник	Биточки рыбные	120	2,59	3,20	20,07	114,483	47,61	124
	Салат из свежих помидоров и огурцов/соленый помидор по сезону/	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	Чай с лимоном	20	2,01	0,2	10,2	77	0	20
	Хлеб пшеничный	406	6,34	5,82	43,92	315,43	50,64	
	Итого :	1,601	107,21	64,36	220,1	1278	72,76	
ИТОГО								

3 ДЕНЬ(среда)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	р рече штуп
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с яблоками и изюмом	200	3,03	6,35	21,05	165,50	1,15	43
	Батон нарезной с маслом и сыром	30/10/10	2,81	3,97	16,96	114,66	0,00	1
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,00		213
	Какао с молоком	180	2,60	2,80	14,00	87,00	0,50	261
Второй завтрак	Итого :	430	8,44	13,12	54,31	366,5	1,65	
	Фрукт	120	1,80	0,18	5,22	30,00	18,00	532
		120	2,8	8,98	24,02	184,2	18,00	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем/соленые помидоры по сезону/	60	0,90	0,20	2,90	18,60	8,00	20
	Суп «Харчо» с мясом	200	1,90	2,30	15,60	90,60	7,70	99
	Люля-кебаб	73	13,70	13,60	11,10	220,10	0,10	94
	Пюре картофельное	150	3,40	5,30	22,70	152,50	20,10	434
	Компот из свежих/свежемороженных ягод	180	0,40	0,00	25,60	111,00	0,00	376
	Хлеб пшеничный	30	1,79	0,28	10,96	52,96	0,00	30
Полдник	Хлеб ржаной	40	37,50	2,47	0,45	0,45	67,87	123
	Итого :	893	59,59	24,33	67,61	645,61	103,77	
	Ватрушка с творогом	75	21,40	18,00	248,00	362,80	1,80	238
	Чай с молоком	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,10	401
ИТОГО	Итого :	320	27,62	31,3	274	607	2,9	
		1,643,00	97,45	68,75	420,54	1650,37	136,32	

4 ДЕНЬ (четверг)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный (рисовый)	200	5,52	5,92	29,63	194,00	1,99	179
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	395
	Батон с маслом, сыр	20/5/5	0,08	7,25	0,13	66,00		1
	Итого :	405	8,45	15,58	44,12	351	3,16	
Второй завтрак	Сок	150	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	532
Обед	Итого :	50	0,83	2,08	4,09	38,55	4,90	34
	Свежий помидор (соленые по сезону)	200	4,2	4,1	11,4	99,1	4,1	85
	Суп картофельный гороховый с гренками	200/20	17,68	11,35	25,06	287	25,05	298/354
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	180	1	0,2	20,2	92	4	123
	Компот из свежих/свежезамороженных ягод	20	2,3	0,2	15,1	70,1		20
Полдник	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		123
	Хлеб ржаной	684	28,46	25,48	90,17	725,75	38,05	
	Итого :	80	14,17	3,86	2,57	102	0,82	249
	Рыба запечённая в омлете	20	2,3	0,2	15,1	70,1		20
	Хлеб пшеничный	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
ИТОГО	Чай с лимоном	30						
	Вафли	280	19,69	8,94	42,22	325,75	29,38	
	Итого :	1,5119	57,55	50	198,74	1,491,8	74,39	

5 ДЕНЬ (пятница)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Батон с сыром, сливочным маслом	30/5/10	1,54	3,46	9,75	75	0,00	3
	Чай с молоком	180	3,67	2,34	14,31	80,9	1,2	394
	Итого:	415	9,97	12,43	42,33	311,9	2,37	
Второй завтрак	Фрукты	120	0,54	0,00	27,80	94,00	6,00	532
Обед	Салат из свежих огурцов(соленые по сезону)	60	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	54
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	5,4	5,5	13,4	126,8	5,4	91
	Запеканка с мясом	180	10,3	5,10	6,50	110,20	0,20	248
	Кисель ягодный	180	2,45	7,55	14,62	136	0,30	376
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10	47,4		20
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,60	16,70	87,00		123
	Итого:	680	25,31	24,08	79,52	638,2	22,39	
Полдник	Оладушки	70	4,54	4	25,3	157,1	32	417
	Ряженка	180	2,67	3,19	15,82	107	1,47	397
	Зефир	30						
	Итого:	310	14,79	11,89	51,4	374,5	33,47	
ИТОГО		1405,00	53,13	48,4	173,25	1324	58,23	

Время приема пищи	Витамин С	Энергетическая ценность (ккал)	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак	1,1	221	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	0	20,11	Бутерброд с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
	0	22	Яйцо варенное	40	4,3	3,9	0,2	53	0	78
	28,5	14	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Второй завтрак	40,4	26,40	Итого:	460	12,99	14,52	48,64	364,36	4,04	
	4	50	Сок	80	1	0,2	20,2	92	4	368
			Итого:	30						
Обед	54,4	25,22	Свежий огурец (соленные по сезону)	50	0,78	2,59	9,83	65,75	4,32	28
	20,57	10,20	Борщ с фасолью и картофелем	200	8,16	10,23	14,79	195,04	12,08	84
	22,0	50,18	Шницель рыбный	80	9,98	2,49	4,82	81,62	0,59	357
	41,7	4,42	Вермишель отварная	150	4,63	8,4	30,72	254,4	7,14	191
Полдник	51,25		Компот из свежих/свежемороженных ягод	180	0,19	0,04	16,21	65,93	35,12	123
	0	1,74	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10	47,4	0	20
	0	0,90	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	25,0	12,65	Итого:	730	27,88	24,33	99,73	778,31	59,25	
Полдник	05,0	8,1	Пицца детская	50	8,03	6,69	13,97	148	0,29	465
	5,0	0	Кефир	180	3	0,05	3,8	30	0,7	401
	24,5	60,50	Фрукты	120	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
	05,7	70,75	Итого:	1270	41,87	39,05	168,57	1 237,67	67,29	

7 ДЕНЬ (вторник)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой(Гречкой)	200	5,85	5,81	19,99	155	1	44
	Батон с маслом	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	125
	Сыр твёрдый порциями	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Итого	410	12,1	11,7	44,63	333,7	2,17	
Второй завтрак	Соки	150	1	0,2	20,2	92	4	532
	Пряник	30	3	3,9	29,8	166,8	10	40
	Итого:	190	4	4,1	50,0	258,8	14	
Обед	Свежие помидор (соленые по сезону)	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Суп с фрикадельками и зеленью	200	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	Плов из птицы	200	8,59	6,09	38,62	243,00	0	168
	Кисель ягодный	180	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	123
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10	47,4	0	20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	Итого:	810	35,18	20,86	99,72	761,56	28,16	
Полдник	Пудинг творожный	120	2,05	3,9	17,1	113	8,3	321
	Чай с молоком	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Фрукты	110	1,5	0,1	10	47,4	0	20
	Итого:	530	11,66	9,43	78,79	343,2		

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	110	8,5	10,9	1,8	138	0,2	214
	Икра из свежих кабачков(промышленная икра)	60	1,1,	5,3	4,6	71,4	4,2	60
	Батон	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0	125
	Чай с молоком	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
	Итого:	380	11,22	16,8	26,88	303,8	7,23	
Второй завтрак	Фрукты	120	1	1,02	20,2	92	4	532
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов(соленые по сезону)	60	1,78	3,1	3,74	50,16	6,6	10
	Суп рисовый с рыбными фрикадельками	200	8,38	5,87	16,7	153,45	12,16	40
	Макароны отварные	150	2,44	4,19	14,45	142	17,95	206
	Тефтели мясная,	80	9,31	10,32	7,98	162,00	38,00	286/228
	Компот из свежих/свежемороженых ягод	180	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	30
	Итого:	716	27,04	24,2	87,54	574	73,83	
Полдник	Пирог со свежими ягодами/фруктами	60	3,76	3,92	37,84	132,48	0,67	146
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого:	260	7,43	7,11	53,66	239,48	2,1	
ИТОГО		1,436	46,69	200,33	188,28	1,209	6,1	

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Батон с сыром, маслом	30/5/5	5,06	7	14,62	145	0,19	4
	Итого:	425	13,67	16,04	47,26	392	2,53	
Второй завтрак	Сок	150	1	0,2	20,2	92	4	532
	Итого:	150	4,84	3,8	68,95	329,9	4	
Обед	Салат из свежих огурцов (соленые по сезону)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	70
	Суп картофельный с клецками и зеленью петрушки	200	3,8	3,0	15,7	105,8	8,6	91
	Каша гречневая рассыпчатая	150	21	19,4	35,1	399	0,5	321
	Пшеница тушеная с соусом	80/80						
	Компот из свежих фруктов	180	0	0	18	60	0	233
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71	0	30
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	Итого:	710	48,54	23,14	98,76	713,8	22,9	
Полдник	Рыба припущенная с овощами	80	17,86	14,77	42,13	373,00	0,17	226
	Хлеб пшеничный	20						
	Чай с лимоном	180	2,08	3,02	4,1	58	0,8	530
	Печенье	40	1,5	0,5	21	95	10	368
	Итого:	510	25,28	21,35	115,98	763	0,67	
Зашнрок	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,36	0,03	18,58	120	1,12	41
	Итого:							

10 ДЕНЬ (пятница)

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (Артек)	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Яйцо варёное	20	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Батон с маслом /сыром	30/5/5	2,81	3,97	16,96	114,66	0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	395
	Итого:	260	17,32	18,39	51,34	440,66	2,6	
Второй завтрак	Сок	150	1	0,2	20,2	92	4	532
	Итого:	150	1	0,2	20,02	92	4	
Обед	Салат из помидоров со сладким перцем(соленые по сезону)	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	22
	Суп с птицей макаронными изделиями и зеленью	200	3,3	2,2	16,3	97,6	5,9	100
	Мясо тушеное с овощами	170	1,310	5,427	18,58	253	9,81	80
	Компот из свежих/ свежего замороженных ягод	180	0,39	0,18	24,90	101,70	0,30	123
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	30
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	123
	Итого:	680	10,77	13,027	95,79	587,2	23,24	
Полдник	Сырники из творога	90	17,47	8,76	29,34	265,90	0,22	231
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
	Итого:	270	33	22,52	57,94	557,5	2,12	
ИТОГО		1,380	62,09	54,13	225,09	1,677	31,96	