

УТВЕРЖАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с
«Алёнушка» А.Богатырева
А.А.Забазнова
приказ № 12 от 20 22

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,7	8,5	26,25	155,00	1	2015
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	205	7,20	8,30	35,00	262,40	189	2012
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	038	2011
Итого за прием пищи:	428	11,02	16,80	69,77	453,40		
IIЗавтрак							
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,80	66,30	010	2012
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30		
Обед							
Огурец соленый	50	0,38	0,00	0,88	6,50	017	2012
Борщ с капустой и картофелем	200/10/10/1	5,00	7,70	11,00	179,00	82	2015
Плов из говядины	80	12,3	16,3	34,68	334,70	268	2012
Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	312	2015
Компот из сухофруктов	180	0,66	0,09	32,10	132,8	349	2015
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	003	2012
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	004	2012
Итого за прием пищи:	726	24,64	24,61	117,11	880,95		
Полдник							
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2015
Сырники со сгущенным молоком	120	22,04	20,68	35,54	416,89	63	2011
Итого за прием пищи:	260	27,84	25,68	43,54	516,89		
Всего за день:	1564	64,1	67,69	245,22	1917,54		

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад
«Алёнушка» г. Богатырева

А.А. Забазнова

приказ № 19 от 12.01.2023.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте
от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные
образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,07	8,10	27,90	205,00	189	2012
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00	040	2012
Итого за прием пищи:	415	11,66	17,80	51,50	351,00		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2012
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00		
Обед							
Помидор свежий	50	0,50	0,13	1,90	12,00	014	2012
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,20	5,20	6,60	121,00	82	2012
Запеканка из печени с рисом	200	19,30	21,00	22,00	355,00	294	2012
Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	18	2016
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	9,66	47,2	003	2012
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,40	004	2012
Итого за прием пищи:	671	26,57	26,68	72,37	688,68		
Полдник							
Кефир	200	6,00	3,30	8,00	62,00	435	2012
Булка молочная	70	2,80	6,40	0,40	222,00	477	2012
Итого за прием пищи:	270	8,80	9,70	8,40	284,00		
Всего за день:	1536	47,99	54,42	150,07	1401,68		

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Алёнушка» г. Богатырева

А.А. Забазнова

приказ № 15 от 18.01.2023 г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	2012
Омлет натуральный	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214	2012
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	028	2012
Итого за прием пищи:	410	21,10	28,20	34,40	342,00		
II Завтрак							
Банан свежий	100	1,53	0,53	21,00	96,00	006	2012
Итого за прием пищи:	100	1,53	0,53	21,00	96,00		
Обед							
Огурец свежий	50	0,4	0,00	1,30	7,00	015	2012
Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной и сметаной.	200/10/5/1	5,5	8,20	7,40	115,00	67	2012
Гуляш из отварного мяса	70/70	21,1	21,30	4,90	176,90	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	5,90	33,00	248,00	181	2012
Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	18	2012
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	003	2012
Хлеб пшеничный	15	1,9	0,15	7,25	35,40	004	2012
Итого за прием пищи:	746	37,48	35,75	83,82	726,48		
Полдник							
Ряженка	200	3,6	2,00	8,40	80,00	435	2012
Булка домашняя	60	4,32	7,10	28,80	180,30	467	2012
Итого за прием пищи:	260	7,92	9,1	37,2	260,3		
Всего за день:	1516	68,03	73,58	176,42	1424,78		

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад
«Алёнушка» х. Богатырёва

Забазнова А.А.

приказ № 79 от 12.01.2023 г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	6,08	8,20	27,40	208	189	2012
Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	043	2012
Итого за прием пищи:	415	13,12	15,50	50,00	377,00		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2012
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00		
Обед							
Салат картофельный	50	0,80	7,60	6,00	96,00	43	2012
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	57	2012
Пудинг рыбный запеченный	80	10,10	5,30	20,10	165,00	269	2012
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,50	2,00	9,80	67,00	129	2012
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	035	2012
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,50	003	2012
Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,07	59,00	004	2012
Итого за прием пищи:	731	22,65	23,75	75,02	605,50		
Полдник							
Печенье	40	3,04	4,00	34,70	146,00	018	2012
Апельсин свежий	100	0,8	0,20	7,50	38,00	052	2012
Молоко кипяченое	200	5,90	4,00	9,80	99,00	434	2012
Итого за прием пищи:	340	9,74	8,20	52,00	283,00		
Всего за день:	1666	46,47	47,69	194,82	1343,50		

УТВЕРЖДАЮ:Заведующий МБДОУ детский сад
«Алёнушка» Х. Богатырёва

Забазнова А.А.

приказ № 4 от 23.01.2023 г.

Циклическое десятидневное меню для организаций питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	4,52	9,20	13,30	92,00	3	2012
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	3,50	3,30	24,70	173	190	2012
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00	026	2012
Итого за прием пищи:	420	11,22	15,30	51,60	342		
II Завтрак							
Груша свежая	150	0,60	0,50	15,50	70,50	002	2012
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50		
Обед							
Салат из свеклы	50	0,80	2,90	1,50	45,60	33	2012
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,50	2,40	12,50	90,00	84	2012
Запеканка картофельная с мясом	200	8,40	12,00	13,30	269,00	291	2012
Соус сметанный	50	1,00	2,00	3,00	37,30	354	2012
Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	18	2012
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	003	2012
Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,07	59,00	004	2012
Итого за прием пищи:	750	18,74	19,87	75,68	662,48		
Полдник							
Ватрушка с творогом	60	2,06	9,70	41,10	195,00	249	2012
Кефир	200	6,00	3,30	8,00	62,00	435	2012
Итого за прием пищи:	260	8,06	13	49,1	257,00		
Всего за день:	1580	38,62	48,67	191,88	1331,98		

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Алёнушка» х. Богатырёва
А.А. Забазнова

приказ № 1/2 от 12.01.2023 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	205	4,60	6,30	18,30	190,00	189	2012
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	028	2012
Итого за прием пищи:	415	8,80	10,80	46,80	342		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2012
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00		
Обед							
Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,30	7,00	015	2012
Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	3,60	4,50	20,00	164,00	81	2012
Зраза рыбная с яйцом	80	8,50	16,10	7,90	161,30	281	2016
Капуста тушеная	150	2,94	4,94	12,10	107,50	336	2012
Кисель из концентрата	180	0,12	0,12	22,70	105,40	046	2012
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	003	2012
Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,07	59,00	004	2012
Итого за прием пищи:	725	19,21	26,21	84,42	647,70		
Полдник							
Печенье	50	3,80	5,00	43,20	185,00	018	2012
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	038	2012
Йогурт питьевой	150	4,20	3,75	6,75	84,75	005	
Итого за прием пищи:	393	8,12	8,75	58,47	305,75		
Всего за день:	1713	37,09	46,00	208,32	1373,45		

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Алёнушка» А.А. Забазнова

_____ А.А. Забазнова

приказ № 12 от 12.01.2023 г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	2012
Омлет натуральный	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214	2012
Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	043	2012
Итого за прием пищи:	410	23,94	31,00	28,50	358,50		
II Завтрак							
Груша свежая	150	0,60	0,50	15,50	70,50	002	2012
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50		
Обед							
Салат из моркови и яблок	60	0,54	0,06	4,8	49,6	40	2012
Суп лапша домашняя	200/10/5	1,8	4,04	9,6	81,6	126	2012
Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	123	2012
Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	018	2016
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	003	2012
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,2	004	2012
Итого за прием пищи:	655	21,63	19,34	82,46	635,28		
Полдник							
Молоко кипяченое	200	6,00	4,40	9,80	99,00	434	2012
Булочка «Творожная»	65	9,50	3,00	38,00	187,00	479	2012
Итого за прием пищи:	265	15,50	7,40	47,80	286,00		
Всего за день:	1480	61,67	58,24	174,26	1350,28		

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Алёнушка» г. Богатырёва

А.А. Забазнова

приказ № 15 от 2.11.2013 г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,90	10,0	69,00	3	2012
Каша манная жидкая с маслом сливочным	155	4,50	6,00	20,00	142,10	189	2012
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00	026	2012
Итого за прием пищи:	365	11,09	15,70	43,60	288,10		
II Завтрак							
Сок фруктовый	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2012
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,80	65,00		
Обед							
Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	5,60	011	2012
Суп картофельный с крупой и сметаной, зеленью петрушки	150/10/ 5/1	3,80	5,90	8,40	105,80	77	2012
Пудинг из печени с морковью	50	11,20	4,90	4,50	107,00	34	2012
Рагу овощное (3 вариант)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012
Кисель из концентрата	150	0,00	0,00	15,00	57,00	034	2012
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	003	2012
Хлеб пшеничный	15	1,90	0,15	7,25	35,40	004	2012
Итого за прием пищи:	586	18,69	18,03	54,56	462,00		
Полдник							
Печенье	20	2,80	3,60	14,90	94,40	013	2012
Чай с сахаром	150/5	0,08	0,04	6,83	28,00	392	2012
Апельсин свежий	100	0,8	0,20	7,50	38,00	052	2012
Йогурт питьевой	100	2,80	2,50	4,50	56,50	005	2012
Итого за прием пищи:	375	6,48	6,34	33,73	216,90		
Всего за день:	1476	37,06	40,27	146,69	1032,00		

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад
«Алёнушка» х. Богатырёва
А.А. Забазнова

приказ № 12 от 21 2023 г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Бутерброд с повидлом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	205	6,70	9,70	24,40	211,00	189	2012
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	028	2012
Итого за прием пищи:	415	10,90	14,20	52,90	363,00		
II Завтрак							
Банан свежий	100	1,53	0,53	21,00	96,00	006	2012
Итого за прием пищи:	100	1,53	0,53	21,00	96,00		
Обед							
Огурец соленый	50	0,38	0,00	0,88	6,50	017	2012
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	1,60	4,90	18,30	171,00	57	2012
Рыба тушеная с овощами	120	11,90	6,84	3,00	122,00	228	2012
Пюре картофельное	150	3,20	5,00	21,30	147,00	335	2012
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	038	2012
Хлеб ржаной	25	1,70	0,20	10,60	51,00	003	2012
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	004	2012
Итого за прием пищи:	773	20,40	17,54	72,90	585,9		
Полдник							
Ряженка	200	5,8	5,00	8,40	101,00	401	2012
Пирожок печеный с капустой	65	3,45	9,00	36,30	201,00	451	2012
Итого за прием пищи:	265	9,25	14,00	44,70	302,00		
Всего за день:	1553	42,08	46,27	191,5	1346,90		

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад
«Алёнушка» Х.Богатырёва
А.А. Забазнова

приказ № 12 от 01.01.2023 г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
Бутерброд с маслом	40	4,32	5,50	9,30	82,70	1	2012
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,07	8,10	27,90	225,00	189	2012
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	035	2012
Итого за прием пищи:	431	9,39	13,60	45,60	341,70		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2012
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00		
Обед							
Салат из свеклы	50	0,80	2,90	4,00	45,60	33	2012
Рассольник с говядиной и сметаной	200/10/5	5,70	7,50	13,10	154,20	73	2012
Суфле куриное с рисом	230	10,40	4,00	9,30	135,30	310	2012
Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,0	3,40	19,40	121,80	205	2012
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	21,72	88,20	047	2012
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	003	2012
Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,07	59,00	004	2012
Итого за прием пищи:	705	24,01	18,35	84,60	630,20		
Полдник							
Кефир	200	3,30	0,30	8,00	62,00	435	2012
Сдоба обыкновенная	70	5,04	2,94	37,24	221,00	464	2012
Итого за прием пищи:	270	8,34	3,24	45,24	283,00		
Всего за день:	1586	42,70	35,43	193,24	1332,9		