

Согласовано:

Профорг:

_____/ Ю.А. Смирнова /

Шеф-повар:

_____/ М.А. Семанишина /

Утверждаю:

заведующий

МДОУ детский сад №3 "Родничок"

_____/ Л.А. Козлова

«01» марта 2025 г.

Цикличное десятидневное меню

**для организации питания детей в возрасте от 1 до 7 лет,
посещающих с 10-часовым пребыванием**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3 «Родничок»**

городского округа город Буй

**в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов**

1 день 1 неделя (понедельник)

[illegible]

Неделя 1 День 2 (вторник)

[illegible]

Неделя 1 день 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
Вода питьевая детская (на весь день) 300 мл												
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	170	3.41	4.41	3.14	5.01	16.44	25.22	137	174	№182
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	№416
	Бутерброд с маслом сливочным	33/7	42/8	2.45	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№ 1
Итого за завтрак		340	400	9.01	11.14	13.51	17.28	44.02	59.31	362	451	
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	№9
Итого за второй завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	
Обед	Винегрет	30	50	0.41	0.68	1.85	3.09	2.53	4.22	28	47	№46
	Суп картофельный с бобовыми и курой	150	180	3.29	3.95	3.16	3.79	9.79	11.75	80	97	№87
	Рис отварной с маслом сливочным	110	130	2,68	3,61	3,94	4,66	26,84	31,79	146	173	№332
	Гуляш из мяса	50/50	60/60	12,85	15,42	10,34	12,42	3,3	3,96	157	189	№293
	Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.01	0.02	20.83	24.6	84	101	№394
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№1
Итого за обед		570	698	21.51	26,53	19,6	24,36	77.69	94.56	558	607	
Полдник	Овощное рагу со сметанным соусом	110	130	1.97	2.33	4.45	5.26	11.62	13.73	94	111	№362
	кисель	150	180	0	0	0	0	13.2	16.2	46	54	№44
	хлеб пшеничный	30	40	2.58	3.44	0.24	0.32	15.3	20.4	84	112	№1
Итого за полдник		290	350	4.55	5.77	4.69	5.58	40.12	50.33	224	277	
Итого за день		1300	1548	35.47	43.84	38.2	47.62	171.63	214.39	1188	1458	

Неделя 1 день 4 (четверг)

[illegible]

Неделя 1 день 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур ы	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл													
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	150	200	3,88	5,28	4,82	6,56	18,15	23,55	150	171	№182	
	какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	№416	
	Бутерброд с маслом сливочным	33/7	42/8	2.45	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№1	
Итого за завтрак		340	430	9.48	12.01	15.19	18.83	45.73	57.64	376	448		
Второй завтрак	Снежок	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106	№420	
Итого за второй завтрак		150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106		
Обед	салат из отварной свеклы с масломрастительным	30	50	0.43	0.71	1.83	3.04	2,51	4,18	28	47	№34	
	Рассольник с мясом и сметаной	150	180	1.68	2.01	1.97	2.36	7.68	9.22	55	66	№80	
	макароны отварные с маслом слив	110	130	4.03	4.8	3.09	3.66	19.34	22.85	121	143	№218	
	Котлета рыбная	50	70	6.74	9.44	2.12	2.96	5.34	7.47	67.5	98	№272	
	Сок	150	180	0	0	0	0	9	10.8	36	43	№418	
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	7.48	9.36	14.4	18.24	63	79	№1	
Итого за обед		550	648	14,74	19,28	7,21	17,85	57,18	70,94	366	469		
Полдник	Булочка домашняя	50	60	3.64	4.37	6.26	7.5	26.96	32.35	179	215	№452	
	Молоко кипячёное	150	180	4.87	5.48	4.34	4.88	8.06	9.07	91	102	№121	
	Банан	100	100	0.04	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	№9	
Итого за полдник		300	340	8.55	10.25	11	12.78	44.82	52.22	314	361		
Итого за день		1310	1598	37.12	46.76	38.2	55.22	153.73	188	1144	1384		

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

неделя 2 день 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	150	170	3,41	4,47	3,41	4,47	21,02	27,47	128	167	№182
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0.4	0.6	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	№411
	Печенье	44	44	3.16	3.16	7.66	7.66	29.17	29.17	198	198	№114
Итого за завтрак		351	434	6.7	9.23	15.83	18.24	52.86	65.42	354	405	
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	4.18	9.8	44	44	№9
Итого за второй завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	4.51	9.8	44	44	
Обед	салат из отварной свеклы с маслом растительным	30	50	0.43	0.71	1.83	3.04	2.51	4.18	28	47	№34
	суп картофельный с рыбой	150	180	5.8	6.9	3.8	4.5	12.12	14.54	144.8	137.8	№
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	110	130	3,6	3,74	2,87	3,4	25,84	30,54	141	167	№100
	птица тушёная в сметанном соусе	50/50	70/70	11,94	14,33	10,78	12,94	3,51	4,21	158	190	№318
	Напиток из шиповника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	61	79	№417
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№1
Итого за обед		570	718	24,23	28,76	19,79	24,47	72,61	90,38	595.8	699.8	
Полдник	Рагу овощное с мясом	110	130	1,97	2,33	4,45	5,26	11,62	13,73	362	111	№362
	сок	150	180	0	0	0	0	9	11	3	7	№418
	Хлеб пшеничный	30	40	2.58	3.44	0.24	0.32	15.3	20.4	84	112	№1
Итого за полдник		290	350	4.55	5.77	4.69	5.58	40.12	50.33	224	277	
Итого за день		1311	1602	35,08	44,16	40,71	48,69	170,1	215,93	1217,8	1425,8	

Неделя 2 День 2 (втроник)

[illegible]

Неделя 2 День 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл												
Завтрак	каша шнѐнная молочная с маслом сливочным	140	160	3.85	4.41	4.39	5.01	22.06	25.22	153	164	№182
	Кофейный напиток с молоком	160	180	2.49	2.85	2.13	2.41	11.34	14.36	81	91	№414
	Бутерброд с маслом сливочным	30/7	40/8	2.4	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№1
Итого за завтрак		337	388	8.74	10.32	14.17	16.5	48.02	57.85	370	425	
Второй завтрак	Снежок	150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106	№481
Итого за второй завтрак		150	180	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	88	106	
Обед	салат из белокачанной капусты	30	50	0.27	0,75	1,54	2,56	1,63	2,72	22	36	№24
	Бульон с гречками и курой	150	180	2.34	2.81	0.25	0.29	12.33	14.79	13	16	№115
	Картофель тушѐный в сметанном соусе	110	130	2,36	2,79	6,86	8,11	17,08	20,18	139	164	№144
	Фрикадельки мясные в соусе	50	70	7.87	11.02	7.96	11.15	7.02	9.83	131	154	№305
	компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.4	0.015	0.018	20.83	24.99	84	101	№394
	Хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.38	14.4	18.24	63	79	№1
Итого за обед		520	648	15.26	20.17	16,94	22,51	73,29	90,75	452	550	
Полдник	Омлет	170	200	14.15	15.04	25.33	26.92	2.84	3.02	295	314	№46
	сок	150	180	0	0	0	0	9.75	11.7	3	7	№81
	хлеб пшеничный	30	40	2.58	3.44	10.24	0.32	15.3	20.4	84	112	№1
Итого за полдник		350	420	16,73	18.48	35.57	27.24	27.89	35.12	382	433	
Итого за день		1357	1636	45.08	54.18	71.48	60.49	155.2	190.92	1292	1514	

Неделя 2 День 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецепт уры	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл													
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	170	3.92	4.44	5.51	6.24	19.7	22.34	144	163	№182	
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	№416	
	Бутерброд с маслом сливочным	33/7	42/8	2.45	3.06	7.65	9.08	14.62	18.27	136	170	№1	
Итого за завтрак		340	400	9.52	11.17	15.88	18.51	47.28	56.43	369	440		
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	№9	
Итого за второй завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44		
Обед	салат из картофеля с зелёным горошком	30	50	0.6	0.9	1,57	2,6	2,9	4,9	28	47	№13	
	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	180	1,025	1,045	0,95	1,9	8,8	9,8	45.8	58.42	№72	
	Греча отварная с маслом сливочным	110	130	2,93	3,47	3,11	3,67	15,04	17,78	106	126	№330	
	Гуляш из мяса	50/50	70/70	12,85	15,42	10,34	12,42	3,3	3,96	157	189	№293	
	Напиток лимонный с изюмом	150	180	0.11	0.13	0.01	0.01	18.32	21.98	72	86	№418	
	хлеб ржаной	30	38	1.95	2.47	0.3	0.3	14.4	18.24	63	79	№1	
Итого за обед		570	718	19,29	23,24	16,54	21,34	62,37	75,94	471,8	585.42		
Полдник	Вареники ленивые	50	70	6.85	9.59	6.07	8.49	7.08	9.92	110	155	№244	
	соус сладкий молочный	15	30	0.29	0.58	0.57	1.36	1.98	3.98	12	30	№369	
	Кисель	150	180	0	0	0	0	13.2	16.2	46	54	№400	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,58	3,44	0.24	0.32	15,3	20,4	84	112	№1	
Итого за полдник		252	330	10,12	24,33	7	10,19	30,48	40,58	252	351		
Итого за день		1262	1548	39,33	59,14	39,82	50,44	149,93	159,08	925,38	1420,42		

Неделя 2 День 5 (пятница)

[illegible]

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#REF!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!