

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Никольский детский сад»

С.П. Фролова/

30.08.2023г



Цикличное десятидневное меню для питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет

Таблица № 1

Первый день.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
220	Завтрак 1-й	250	7,25	11	51,25	319,5	0,12	0,25	1,12	497,5	85	228	0,9
	Каша манная на молоке с маслом сливочным												
130	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	4,5	4,95	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
	Завтрак 2-й	100	0,5	0,10	9,25	61,50	0,01	0,01	2	7	4	7	1,4
	Сок фруктовый												
	Итого					515,48							
30	Обед	250	2,1	1,7	9,2	61,65	0,075	0,05	24,7	64,7	27	53,9	0,8
	Щи со сметаной												
75	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	7,4	37,5	248,8	0,07	0,02	-	7,6	9,99	45,2	1

106	Гуляш из отварного мяса	70	12,7	13,44	3,97	188,4	0,028	0,12	0,063	50,3	1,59	107,5	1,1
124	Компот из свежих фруктов	200	7,8	7,8	17,9	69,4	0,005	0,004	3,2	14,2	4,1	2,14	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,94	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
	Итого					653,45							
79	Ужин	150											
	Запеканка творожная с изюмом		20,5	13,6	14,9	272	0,06	0,4	0,4	220,4	30,3	287,1	0,9
126	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,6	22,5	140,4	0,14
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
						502,54							
	Итого в сутки					1671,47							

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
66	Завтрак 1-й	250	7,6	12,72	32,9	278,9	0,1	0,25	1,12	229,7	42,5	217,7	0,67
	Каша из пшена и риса"дружба»												
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
132	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	4,5	4,94	0,5
27	Сыр (порционно)	10	2,31	2,95	-	25,00	0,003	0,038	0,28	104	5	54	0,12
	Завтрак 2-й	100	0.41	0.41	10.1	45.3	-	0.02	16.7	16.5	-	-	0.02
	Фрукты бананы												
						483,68							
42	Обед	250	10,2	2,6	16,6	150,8	0,1	0,1	8,02	107,9	54,4	104,0	1,3
	Суп рыбный из консервов												
100	Мясо отварное тушеное с картофелем по - домашнему	260	21,5	19,5	22,6	364,2	0,18	0,2	10,2	45,5	63,5	263,1	3,9
122	Кисель плодово-ягодный	200	0,015	-	18,2	73,96	0,02	0,02	4	14	8	14	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
	Итого					674,16							
33	Ужин	250	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	0,2	1,12	132,5	28,1	150,9	0,6
	Молочный суп с макаронными изделиями												

132	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	4,5	4,94	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
						368,28							
	Итого в сутки					1526,12							

Третий день

Таблица № 3

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
68	Завтрак 1-й	250	8,45	13,02	32,3	281,2	0,12	0,25	1,12	232,3	46,55	228	0,9
	Каша гречневая жидкая с маслом												
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	4,5	4,94	0,54
4	Завтрак 2-й	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	3,6	12,6	7,2	12	6,25
	Сок фруктовый												
						507,68							
86	Обед	100	0,6	2,9	2,4	37,7	0,02	0,02	3,3	7,8	5,6	16,9	0,3
	Суп картофельно-морковный												
48	Капуста тушеная	260	5,5	11,6	12,1	207,5	0,08	0,1	29,4	154,2	62,7	121,3	2,2
117	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,4	169,9	0,04	0,24	1,1	221,1	31,8	185,4	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-

						500,3							
136	Ужин	80	8,4	8,7	26,5	229,8	0,06	0,13	0,04	54,3	12,7	89,5	0,73
	Ватрушка с повидлом												
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	4,5	4,94	0,54
						279,08							
	Итого в сутки					1287,06							

Четвертый день

Таблица № 4

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
193	Каша пшеничная	200	7,2	1,6	28,2	250	0,04	0,3	0,18	100,82	14,4	151,5	1,32
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	4,5	4,94	0,54
27	Сыр (порционно)	10	2,31	2,95	-	25,00	0,003	0,038	0,28	104	5	54	0,12
	Завтрак 2-й	100	0,41	0,41	10,09	45,3	-	0,03	16,7	12,4	-	-	0,2
	Фрукты Яблоки												
						454,78							

36	Обед	250	4,35	7,5	18,15	188,3	0,1	0,12					
	Суп с макаронными изделиями												
56	Картофельное пюре	180	3,9	5,6	9,6	148,7	0,1	12,6	3,8	66,1	28	98,4	0,9
	Котлеты отварные	70	9,84	8,02	7,6	139,13	0,01		0,81	27,03			0,86
122	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,1	22,3	29,2	0,7
	Хлеб	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
						592,09							
	Ужин												
	Горошница с овощами	200	6,3	3,5	18,8	170	0,15	-	-	64,62	-	-	1
126	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,6	22,5	140,4	0,14
	Хлеб	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
						400,52							
	Итого в сутки:					1447,41							

Пятый день

Таблица № 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
77	Завтрак 1-й	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,09	0,6	220,5	18,03	146,4	1,03
	Омлет натуральный												
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-

27	Сыр (порционно)	10	2,31	2,95	-	25,00	0,003	0,038	0,28	104	5	54	0,12
132	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	4,5	4,94	0,5
	Завтрак 2-й	100	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	0,008	40	7,52	6,2	6,6	0,3
	Сок фруктовый												
						474,67							
32	Обед	250	4,2	2,4	15,3	118,4	0,12	0,1	9,1	53,25	36,3	187,6	1,1
	Рассольник на м/б со сметаной												
68	Гречневая каша рассыпчатая	250	8,45	13,02	32,3	281,2	0,12	0,25	1,12	232,3	46,5	228	0,9
106	Гуляш из отварного мяса	70	12,7	13,44	3,97	188,4	0,028	0,12	0,063	50,3	1,59	107,5	1,1
122	Кисель плодово-ягодный	200	0,015	-	18,2	73,96	0,02	0,02	4	14	8	14	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
						747,16							
137	Ужин	150	24,37	12,8	41,5	387,5	0,06	0,025	-	190,78	0,77		
	Ленивые вареники												
132	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	4,5	4,94	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
						521,98							

	Итого в сутки					1743,81							
--	---------------	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--

Шестой день

Таблица № 6

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
220	Завтрак 1-й	250	7,25	11	51,25	319,5	0,12	0,25	1,12	497, 5	85	228	0,9
	Каша манная на молоке												
	Хлеб	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
132	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	4,5	4,95	0,5
134	Завтрак 2-й	100	1,0	0.20	18,45	123	0.02	0.02	4	14	8	14	2,8
	Сок фруктовый												
						576,98							
45	Обед	250	7,2	0,85	23,95	147,6	0,16	0,08	6,78	65,0 4	47,04	160,7	2,1
	Суп пюре гороховый												
54	Картофель отварной	250	4,8	7,05	26,9	240,7	0,25	0,1	35	23,3	48,9	131,8	1,9
106	Гуляш из отварного мяса	70	12,7	13,44	3,97	188,4	0,028	0,12	0,063	50,3	1,59	107,5	1,1
117	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,4	169,9	0,04	0,24	1,1	221, 1	31,8	185,4	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
						831,8							
75	Ужин	180	7	7,4	37,5	248,8	0,07	0,02	-	7,6	9,99	45,2	1

30	Борщ на м/б со сметаной	250	3,86	6	6,7	133,65	0,06	0,08	12,46	73,91	1,1	177,05	1,3
	Гречневая каша рассыпчатая	250	8,45	13,02	32,3	281,2	0,05	0,2	1,12	132,5	29,1	150,9	0,6
04	Печень по-строгановски	70	10,8	4,74	2,49	91,35	0,18	0,2	0,2	45,5	63,5	263,1	3,9
122	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,1	22,3	29,2	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
						698,84							
	Ужин												
	Блины со сгущенным молоком	120	10	12,8	74,9	374,5							
132	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	4,5	4,94	0,5
						423,78							
	Итого в сутки					1597,29							

Восьмой день

Таблица № 8

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
71	Завтрак 1-й	200	5,2	8,4	29	212	0,05	-	1,3	182,2	17,4	183,8	1,28
	Каша ячневая молочная												
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
118	Чай сладкий	200	-	-	19,6	80	0,6	0,6	30	9	2	-	-

134	Завтрак 2-й	100	1,00	0,20	18,45	123,00	0,006	0,008	40	7,52	6,2	6,6	0,3
	Сок фруктовый												
						500,2							
41	Обед	250	7,82	6,61	10,54	145,76	0,12	0,20	17,92	43,81	37,3	86,34	1,1
	Суп овощной на мясном бульоне												
58	Рис отварной с овощами	260	5,85	9,5	44,1	326,8	0,05	0,42	3,4	11,2	39,6	107,5	1,1
122	Кисель плодово-ягодный	200	0,015	-	18,2	73,96	0,02	0,02	4	14	8	14	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
						631,72							
138	Ужин	80	5,5	8,7	23,6	199,3	0,06	0,08	1,05	3,75	11,8	57,9	0,7
	Пирожок с капустой												
118	Чай сладкий	200	-	-	19,6	80	0,6	0,6	30	9	2	-	-
						279,3							
	Итого в сутки					1411,22							

Девятый день

Таблица № 9

№ рецеп	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины, мг	Минеральные в-ва, мг
---------	--------------------------	--------------	----------------------	-------------------------	--------------	----------------------

та	блюда		Б	Ж	У	(ккал)	В ₁	В ₂	С				
										Ca	Mg	P	Fe
64	Завтрак 1-й	250	8,45	13,02	32,3	281,2	0,05	0,2	1,12	132,5	29,1	150,9	0,6
	Каша гречневая молочная с маслом												
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
27	Сыр (порционно)	10	2,31	2,95	-	25,00	0,003	0,038	0,28	104	5	54	0,12
134	Чай сладкий	200	12	3,06	13	49,28	0,02	0,14	0,7	128,1	17,5	95,9	0,6
	Завтрак 2-й	100	0.41	0.41	10.09	45.3	-	0.02	16.7	16.5	-	-	0.02
	Фрукты яблоки												
						485,98							
43	Обед	250	6,38	2,15	21,13	142,8	0,15	0,15	5,3	44	40,2	383,6	1,3
	Суп с клецками на м/б												
56	Картофельное пюре с маслом	180	3,9	5,6	9,6	148,7	0,1	12,6	3,8	66,1	28	98,4	0,9
57	Рыба тушенная в томате	80	4,66	0,81	5,06	60,1	0,024	0,013	0,32	131,2	0,32	185,7	1,8
124	Компот из свежих фруктов	200	7,8	7,8	17,9	69,4	0,006	0,004	3,2	14,2	4,1	2,14	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,89	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
						506,2							
75	Ужин	150	10,7	18,5	39,4	271,9	0,07	0,2	0,2	106,3	22,9	153,05	1,3
	Творожная запеканка с вермишелью												
132	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	4,5	4,95	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,89	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
						406,38							

	Итого в сутки					1398,56							
--	---------------	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--

Десятый день

Таблица № 10

№ рецепт уры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
220	Завтрак 1-й	250	8,8	13,02	32,3	376,5	0,12	0,25	1,12	232,2	46,55	228	0,9
	Каши рисовая жидкая с маслом												
	Хлеб пшеничный	40	2,89	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
132	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	4,5	4,95	0,5
140	Завтрак 2-й	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	3.6	12.6	7.2	12	6.25
	Сок фруктовый												
						602,98							
58	Обед	200	2,31	7,73	15,42	140,58							
	Суп крестьянский с крупой												
48	Макароны отварные с маслом	150	10,7	11	29,2	271,9	0,07	0,2	0,2	106,3	22,9	153,0	1,3
106	Гуляш из отварного мяса	70	12,7	13,44	3,97	188,4	0,028	0,12	0,063	50,3	1,59	107,5	1,1
117	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,2	169,9	0,04	0,24	1,1	221,1	31,8	185,4	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
						855,98							

63	Ужин	150	1,35	9,9	18,9	123,80	0,07	0,22	8,62	178,4	53,7	240,3	1,52
	Винегрет с растительным маслом												
	Яйцо вареное	0,25	2,25	2,42	0,1	31,87	-	-	4,06	15,16	5,6	7,14	0,58
132	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	4,5	4,94	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	16,96	85,2	0,07	0,03	-	-	-	-	-
						290,15							
	Итого в сутки					1749,11							