

УТВЕРДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Погорельский детский сад»

О.Б. Боева



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (2,5 – 7 ЛЕТ)

**В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ**

«ПОГОРЕЛЬСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»

(МБДОУ «ПОГОРЕЛЬСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»)

УТВЕРДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Погорельский детский сад»
_____ О.Б. Боева

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (2,5 – 7 ЛЕТ)
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
«ПОГОРЕЛЬСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»
(МБДОУ «ПОГОРЕЛЬСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»)**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
1 день		До 3-х лет	С 3-х До 7-ми лет								
Завтрак	Яйцо вареное	50	50	6,4	6,4	5,8	5,8	0,4	0,4	78,5	78,5
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	37,9	37,9
	Хлеб пшеничный с маслом	30	50	1,8	4,68	6,1	15,52	11,5	29,06	105,87	278,2
	Итого за прием пищи:	260	300	8,2	11,08	11,9	21,32	11,9	40,0	222,27	394,6
Обед											
	Суп вермишелевый с курицей	180	200	19,4	32,39	5,9	9,84	91,46	152,44	496,65	827,75
	Ленивые голубцы с мясом кур	180	230	13,3	16,7	11,1	13,8	19,5	20,6	222,4	263,8
	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15,2	17,2	56,5	64,1
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	16,7	20,9	72,4	90,5
	Хлеб пшеничный	40	50	2,3	2,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	560	730	37,8	55,49	18,4	25,7	158,86	237,84	918,35	1363,65
Полдник											
	Печенье	25	25	3,0	3,0	4,7	4,7	20,0	20,0	174,4	174,4
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	37,9	37,9
	Фрукт свежий (яблоко)	75	100	0,3	0,4	0,3	0,4	8,9	11,8	33,8	45,0
	Итого за прием пищи:	280	325	3,3	3,4	5,0	5,1	38,9	41,8	246,1	257,3
	Всего за день:	1100	1355	49,3	67,09	35,3	52,12	209,66	319,64	1386,72	2015,55

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
2 день		До 3-х лет	С 3-х До 7-ми лет								
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	4,6	5,7	7,3	8,1	19,2	24,6	157,2	189,6
	Какао с молоком	180	200	4,4	5,8	5,0	6,6	15,4	19,7	121,1	157,7
	Хлеб пшеничный	30	50	2,3	3,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	360	450	11,6	14,5	13,2	16,2	50,6	121,6	348,8	464,8
Обед											
	Суп гороховый с мясом кур	180	200	7,6	7,6	5,1	5,1	18,5	18,5	145,0	145,0
	Макаронны отварные	120	150	5,2	6,3	4,2	4,3	37,5	45,0	201,6	235,3
	Рыба запеченная	60	80	9,2	15,8	2,6	2,9	10,0	10,0	113,6	157,2
	Кисель	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	13,0	37,8	49,2
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	16,7	20,9	72,4	90,5
	Хлеб пшеничный	40	50	2,3	2,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	590	730	26,9	35,9	13,3	13,8	108,7	134,1	640,9	794,7
Полдник											
	Сырники со сгущенкой	110	110	6,34	6,34	7,2	7,2	22,68	22,68	281,1	281,1
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	37,9	37,9
	Итого за прием пищи:	290	310	6,34	6,34	7,2	7,2	32,68	22,68	319,0	319,0
	Всего за день:	1240	1490	44,84	56,74	33,7	37,2	191,98	278,38	1308,7	1578,5

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
3 день		До 3-х лет	С 3-х До 7-ми лет								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	7,5	9,3	8,8	9,7	31,6	39,3	227,9	273,0
	Кофейный напиток	180	200	4,2	5,6	4,8	6,4	15,0	19,4	117,3	153,9
	Хлеб пшеничный	30	50	2,3	3,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	360	450	14	18,8	14,5	17,6	62,6	85,4	415,7	544,4
Обед											
	Суп рассольник со сметаной	180	200	4,4	6,8	3,7	5,6	13,9	22,8	102,3	163,0
	Котлета с мясом кур	60	80	12,5	18,0	10,7	15,2	3,2	6,0	156,6	228,9
	Картофельное пюре	120	150	3,2	4,0	5,1	5,7	22,7	25,9	144,1	166,1
	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,2	0	0	15,2	17,2	56,5	64,1
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	16,7	20,9	72,4	90,5
	Хлеб пшеничный	40	50	2,3	2,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	590	730	25,2	35,2	20,9	28,6	87,7	119,5	602,4	830,1
Полдник											
	Блины с вареньем	120	150	8,5	8,6	7,3	9,4	51,5	53,9	303,6	331,8
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	37,9	37,9
	Итого за прием пищи:	300	350	8,5	8,6	7,3	9,4	61,5	53,9	341,5	369,7
	Всего за день:	1250	1530	47,7	62,6	42,7	55,6	211,8	258,8	1359,6	1744,2

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
4 день		До 3-х лет	С 3-х До 7-ми лет								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149,0	187,0
	Кофейный напиток	180	200	4,2	5,6	4,8	6,4	15,0	19,4	117,3	153,9
	Хлеб пшеничный	30	50	2,3	3,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	360	450	10,55	14,89	11,39	14,28	51,36	73,23	336,8	458,4
Обед											
	Суп картофельный с мясом кур	180	200	8,9	9,2	10,1	10,2	10,3	12,7	166,7	177,1
	Гречка рассыпчатая	120	150	6,3	7,6	5,3	5,6	34,1	40,9	200,6	234,1
	Гуляш из мяса кур	60	80	10,3	12,7	4,0	4,4	8,9	8,9	111,8	125,5
	Кисель	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	13,0	37,8	49,2
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	16,7	20,9	72,4	90,5
	Хлеб пшеничный	40	50	2,3	2,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	590	730	30,4	35,7	20,8	22,3	96,0	123,1	659,8	793,9
Полдник											
	Булочка «Домашняя»	60	65	6,5	7,6	3,7	5,5	41,8	48,8	225,4	274,4
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	37,9	37,9
	Итого за прием пищи:	240	265	6,5	7,6	3,7	5,5	51,8	58,8	263,3	312,3
	Всего за день:	1190	1445	47,45	58,19	35,89	42,08	199,16	255,13	1259,9	1564,6

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
5 день		До 3-х лет	С 3-х До 7-ми лет								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	4,0	4,9	7,2	8,0	18,2	23,3	148,7	178,2
	Кофейный напиток	180	200	4,2	5,6	4,8	6,4	15,0	19,4	117,3	153,9
	Хлеб пшеничный	30	50	2,3	3,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	360	450	10,5	14,4	12,9	15,9	49,2	69,7	336,5	449,6
Обед											
	Суп фасолевый с мясом кур	180	200	8,9	9,2	10,1	10,2	10,3	12,7	166,7	177,
	Котлета рыбная	60	80	9,5	11,7	1,9	2,2	4,8	6,0	87,1	106,0
	Капуста тушеная	150	180	3	3,6	4,57	5,48	9,02	10,82	102,33	122,8
	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,2	0	0	15,2	17,2	56,5	64,1
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	16,7	20,9	72,4	90,5
	Хлеб пшеничный	40	50	2,3	2,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	620	760	26,5	30,9	108,97	19,98	72,02	94,32	555,53	677,9
Полдник											
	Печенье	25	25	3,0	3,0	4,7	4,7	20,0	20,0	231,4	250,4
	Свежие фрукты (яблоко)	75	100	0,3	0,4	0,3	0,4	8,9	11,8	33,8	45,0
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	37,9	37,9
	Итого за прием пищи:	380	325	3,3	3,4	5,0	5,1	38,9	41,8	265,2	333,3
	Всего за день:	1360	1535	40,3	48,7	126,87	40,9	159,31	205,82	1157,23	1450,8

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
6 день		До 3-х лет	С 3-х До 7-ми лет								
Завтрак	Яйцо вареное	50	50	6,4	6,4	5,8	5,8	0,4	0,4	78,5	78,5
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	37,9	37,9
	Хлеб пшеничный с маслом	30	50	1,8	4,68	11,08	15,24	11,5	29,06	105,87	278,2
	Итого за прием пищи:	260	400	8,2	11,08	16,88	21,04	21,9	39,46	222,27	394,6
Обед											
	Борщ с мясом кур со сметаной	180	200	4,8	5,7	6,3	6,6	7,5	12,7	101,2	124,6
	Плов с мясом кур	120	230	8,0	11,6	11,5	15,9	26,3	35,9	231,1	319,3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,2	0,0	0,0	15,2	17,2	56,5	64,1
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	16,7	20,9	72,4	90,5
	Хлеб пшеничный	40	50	2,3	2,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	530	730	27,8	23,7	19,2	24,6	81,7	96,2	531,7	716
Полдник											
	Печенье	25	25	3,0	3,0	4,7	4,7	20,0	20,0	174,4	174,4
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	37,9	37,9
	Фрукт свежий (яблоко)	75	100	0,3	0,4	0,3	0,4	8,9	11,8	33,8	45,0
	Итого за прием пищи:	280	325	3,3	3,4	5,0	5,1	38,9	41,8	246,1	257,3
	Всего за день:	1070	1445	39,3	34,78	41,08	50,74	142,5	177,46	1000,07	1367,9

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
7 день		До 3-х лет	С 3-х До 7-ми лет								
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,7	5,8	7,9	8,6	17,5	23,1	156,4	188,2
	Какао с молоком	180	200	4,4	5,8	5,0	6,6	15,4	19,7	121,1	157,7
	Хлеб пшеничный	30	50	2,3	3,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	360	450	11,4	15,5	13,8	16,7	48,9	69,5	348	463,5
Обед											
	Щи из свежей капусты с мясом кур	180	200	4,2	4,7	5,5	5,6	8,1	11,5	93,1	107,8
	Котлета рыбная	60	80	9,5	11,7	1,9	2,2	4,8	6,0	87,1	106,0
	Пюре картофельное	120	150	3,2	4,0	5,1	5,7	22,7	25,9	144,1	166,1
	Кисель	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	13,0	37,8	49,2
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	16,7	20,9	72,4	90,5
	Хлеб пшеничный	40	50	2,3	2,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	590	730	21,8	26,6	13,9	15,6	78,3	104,0	505,0	637,1
Полдник											
	Запеканка творожная со сгущенкой	120	150	20,8	22,5	14,5	15,4	32,6	32,8	343,0	358,9
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	37,9	37,9
	Итого за прием пищи:	300	350	20,8	22,5	14,5	15,40	32,6	32,8	380,9	396,8
	Всего за день:	1250	1530	54,0	64,6	42,2	47,7	159,8	206,3	1233,9	1497,4

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
8 день		До 3-х лет	С 3-х До 7-ми лет								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	7,5	9,3	8,8	9,7	31,6	39,3	227,9	273,0
	Кофейный напиток	180	200	4,2	5,6	4,8	6,4	15,0	19,4	117,3	153,9
	Хлеб пшеничный	30	50	2,3	3,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	360	450	14,0	18,8	14,5	17,6	62,4	85,4	416,0	544,4
Обед											
	Рассольник со сметаной	180	200	4,4	6,8	3,7	5,6	13,9	22,8	102,3	163,0
	Котлета из мяса кур	60	80	12,5	18,0	10,7	15,2	3,2	6,0	156,6	228,9
	Макароны отварные	120	150	5,2	6,3	4,2	4,3	37,5	45,0	201,6	235,3
	Подлива по-домашнему	20	30	1,0	1,3	0,1	0,1	6,5	8,1	30,7	38,4
	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,2	0	0	15,2	17,2	56,5	64,1
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	16,7	20,9	72,4	90,5
	Хлеб пшеничный	40	50	2,3	2,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	610	760	28,2	38,8	20,0	27,3	109,0	146,7	690,6	937,7
Полдник											
	Оладьи со сгущенным молоком	120	150	8,5	8,6	7,3	9,4	51,5	53,9	303,6	331,8
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	37,9	37,9
	Итого за прием пищи:	300	350	8,5	8,6	7,3	9,4	61,5	63,9	341,5	369,7
	Всего за день:	1270	1560	50,7	66,2	41,8	54,3	232,9	296	1448,1	1851,8

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
9 день		До 3-х лет	С 3-х До 7-ми лет								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	4,6	5,7	7,3	8,1	19,2	24,6	157,2	189,6
	Какао с молоком	180	200	4,4	5,8	5,0	6,6	15,4	19,7	121,1	157,7
	Хлеб пшеничный	30	50	2,3	3,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	360	450	11,3	15,4	13,2	15,7	50,6	71,0	348,8	464,8
Обед											
	Суп картофельный с мясом кур	180	200	8,9	9,2	10,1	10,2	10,3	12,7	166,7	177,1
	Рыба запеченная	60	80	9,2	15,8	2,6	2,9	10,0	10,0	113,6	157,2
	Рис отварной	120	150	3,8	4,5	4,9	5,2	31,6	37,9	174,6	202,9
	Подлива по-домашнему	20	30	1,0	1,3	0,1	0,1	6,5	8,1	30,7	38,4
	Кисель	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	13,0	37,8	49,2
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	16,7	20,9	72,4	90,5
	Хлеб пшеничный	40	50	2,3	2,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	610	760	27,8	37,0	19,1	20,5	101,1	129,3	566,3	832,8
Полдник											
	Ватрушка с творогом	80	80	9,7	9,7	7,1	7,1	41,9	41,9	269,9	269,9
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	37,9	37,9
	Итого за прием пищи:	260	280	9,7	9,7	7,1	7,1	51,9	61,9	307,8	307,8
	Всего за день:	1230	1090	48,8	62,1	39,4	43,3	203,6	262,9	1222,9	1605,4

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				Белки		Жиры		Углеводы			
10 день		До 3-х лет	С 3-х До 7-ми лет								
Завтрак	Вермишель молочная	150	200	6,0	6,8	7,7	8,1	28,4	33,6	202,1	228,5
	Кофейный напиток	180	200	4,2	5,6	4,8	6,4	15,0	19,4	117,3	153,9
	Хлеб пшеничный	30	50	2,3	3,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	360	450	12,5	16,3	13,4	16,0	59,4	79,7	389,9	499,9
Обед											
	Суп рыбный с картофелем	180	200	5,8	9,4	3,4	4,4	13,3	18,2	103,2	145,2
	Овощи тушеные с мясом кур	180	230	4,9	6,8	6,5	7,5	14,7	22,6	129,3	174,6
	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,2	0	0	15,2	17,2	56,5	64,1
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	16,7	20,9	72,4	90,5
	Хлеб пшеничный	40	50	2,3	2,9	0,9	1,5	16,0	26,7	70,5	117,5
	Итого за прием пищи:	590	730	15,8	22,6	11,3	14,0	75,9	84,7	431,9	591,9
Полдник											
	Печенье	25	25	3,0	3,0	4,7	4,7	20,0	20,0	174,4	174,4
	Фрукты свежие (банан)	75	100	1,1	1,5	0,1	0,1	16,4	21,8	66,8	89,0
	Чай с сахаром	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	10,0	37,9	37,9
	Итого за прием пищи:	280	325	4,1	4,5	4,8	4,8	46,4	51,8	279,1	301,3
	Всего за день:	1230	1505	32,4	43,4	29,5	34,8	181,7	216,2	1100,9	1393,1

