

Наименование и состав блюд 1-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша вязкая геркулесовая с маслом	180	5,39	6,38	27,13	187,0	-	168
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Всего на завтрак (норма 400-550)	411	15,51	16,06	59,26	440,25	1,27	*
2 завтрак							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Обед							
Свекольник	200	1,20	4,03	8,05	80,12	-	*
Суфле из отварного мяса	60	12,0	9,06	14,01	184	-	279
Пюре картофельное	120	2,16	3,8	16,43	108	18,15	321
Сельдь с луком репчатым	45	11,05	11,04	1,9	150	2,1	70
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего за обед (норма 600-800)	675	30,04	28,44	88,58	738,12	20,65	*
Полдник							
Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Печенье	50	3,5	4,88	34,64	150,2	-	609
Всего за полдник (норма 250-350)	230	8,72	9,38	41,84	240,2	1,26	*
Ужин							
Запеканка из творога	130	22,31	15,09	22,74	302	0,36	237
Соус сметанный сладкий	40	0,50	2,04	2,03	28,0	0,019	354
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 450-600)	500	26,56	18,14	68,02	530,82	5,409	*
Итого за 1 день (норма 1750-2300)	1916	81,73	72,02	275,88	2025,39	32,189	*

Наименование и состав блюд 2-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная с маслом	180	5,67	5,28	32,55	200,0	-	168
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Всего на завтрак (норма 400-550)	411	15,79	15,74	66,14	469,25	1,53	*
2 завтрак							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,24	4,88	9,21	55	18,45	67
Бефстроганов	60	11,38	10,62	3,4	140,65	0,38	126
Макаронные отварные	120	4,50	4,57	20,44	148	-	317
Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего за обед (норма 600-800)	680	21,59	24,22	86,65	612,09	37,5	*
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Пирожок печеный с повидлом	70	4,6	1,87	40,44	202,8	0,03	454
Всего за полдник (норма 250-350)	250	10,08	6,75	49,51	304,8	2,49	*
Ужин							
Капуста тушеная	80	3,98	9,42	16,98	148	32,74	132
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,66	4,18	8,19	77,10	9,80	34
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 450-600)	470	9,39	14,61	68,42	425,92	47,57	*
Итого за 1 день (норма 1750-2300)	1911	57,75	58,32	288,9	1888,06	92,69	*

Наименование и состав блюд 3-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша манная с маслом	180	4,52	4,07	30,57	177,0	-	168
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего на завтрак (норма 400-550)	411	13,82	13,75	62,7	430,25	1,27	*
2 завтрак							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Обед							
Рассольник	200	7,62	8,06	10,93	84	7,54	73
Пюре из гороха с маслом	140	12,8	5,58	30,26	208,7	0,4	206
Котлета	60	9,92	9,80	9,64	153	-	282
Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	54,96	6,15	45
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего за обед (норма 600-800)	710	34,78	27,65	104,08	716,66	14,49	*
Полдник							
Снежок	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
Зефир	50	0,4	0,2	32,6	124	0,20	153
Всего за полдник (норма 250-350)	230	5,62	4,7	40,16	216	0,74	*
Ужин							
Пудинг из творога	130	18,11	14,16	24,88	288	0,30	236
Соус сметанный сладкий	40	0,50	2,04	2,03	28,0	0,019	354
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 450-600)	500	21,51	17,26	69,66	509,82	5,619	*
Итого за 1 день (норма 1750-2300)	1951	76,63	63,36	294,78	1948,73	25,719	*

Наименование и состав блюд 4-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,18	6,5	23,54	181	1,13	93
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего на завтрак (норма 400-550)	411	17,3	16,96	57,13	450,25	2,66	*
2 завтрак							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	200	4,49	6,27	12,32	95	5,81	81
Сухарики	50	2,28	0,24	14,58	-	71,4	4
Жаркое по домашнему	180	10,02	7,79	17,95	209	8,15	276
Огурец соленый	40	0,57	0,11	2,42	12,08	15	*
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
Всего за обед (норма 600-800)	720	20,14	14,97	94,96	525,08	100,76	*
Полдник							
Кисель	180	1,36	-	29,02	96,19	0,4	384
Оладьи с джемом	50\15	4,7	4,8	28,3	175,3	0,6	52
Всего за полдник (норма 250-350)	230	6,06	4,8	57,32	271,49	1	*
Ужин							
Макаронник с мясом	140	14,38	14,87	15,50	249,51	0,68	285
Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20
Чай с молоком	180	2,67	2,32	14,31	89	1,20	394
Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 450-600)	520	20,73	21,87	67,98	544,77	26,35	*
Итого за 1 день (норма 1750-2300)	1981	65,13	58,6	295,57	1867,41	134,37	*

Наименование и состав блюд 5-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша рисовая с маслом	180	3,09	4,07	32,09	177,0	-	168
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего на завтрак (норма 400-550)	411	12,93	13,75	64,22	430,25	1,27	*
2 завтрак							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Обед							
Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,18	2,84	14,29	91,50	8,25	204
Рыба тушеная с овощами	60	6,04	6,56	1,92	65	2,26	247
Рис отварной	80	2,04	4,37	26,67	170	-	315
Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
Всего за обед (норма 600-800)	640	13,88	17,97	95,98	587,94	30,38	*
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Вафли	50	0,84	0,99	27,4	106,7	-	602
Всего за полдник (норма 250-350)	230	6,32	5,87	36,47	208,7	2,46	*
Ужин							
Рыба запеченная в омлете	60	10,11	4,82	2,24	82	0,26	249
Капуста тушеная	80	3,98	9,42	16,98	148	32,74	132
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 450-600)	470	17,9	15,25	62,68	431,82	40,83	*
Итого за 1 день (норма 1750-2300)	1851	50,93	52,84	277,53	1734,71	78,54	*

Наименование и состав блюд 6-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша вязкая геркулесовая с маслом	180	5,39	6,38	27,13	187,0	-	138
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего на завтрак (норма 400-550)	411	14,69	16,06	59,26	440,25	1,27	*
2 завтрак							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	3,91	9,74	82,5	10,28	57
Гуляш из отварного мяса	60	18,05	14,26	4,58	218	0,97	277
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,59	5,09	28,64	183	-	313
Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	54,96	6,15	45
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Всего за обед (норма 600-800)	690	30,89	27,47	116,21	754,46	17,8	*
Полдник							
Йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
Пряник	50	1,77	1,41	22,5	109,8	-	603
Всего за полдник (норма 250-350)	230	12,21	5,91	30,06	201,8	0,54	*
Ужин							
Лапшевник с творогом	130	13,6	12,77	39,13	303	0,17	212
Соус сметанный сладкий	40	0,50	2,04	2,03	28,0	13,65	354
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 450-600)	500	17,91	15,82	84,62	532,82	21,65	*
Итого за 1 день (норма 1750-2300)	1931	76,6	65,26	308,33	2005,33	44,86	*

Наименование и состав блюд 7-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	11111.№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша манная с маслом	180	4,52	4,07	30,57	177,0	-	168
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего на завтрак (норма 400-550)	411	14,64	14,53	64,16	446,25	1,53	*
2 завтрак							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Обед							
Суп овощной с зеленым горошком	200	3,20	5,2	6,02	54,5	31,24	40
Азу	180	8,53	14,3	20,46	302,0	7,32	637
Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
Всего за обед (норма 600-800)	680	15,35	23,7	79,58	617,94	58,43	*
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Пирожок с картофелем	70	4,62	5,08	24,72	175,0	4,07	95
Всего за полдник (норма 250-350)	250	10,1	9,96	33,79	277	6,53	*
Ужин							
Омлет натуральный	95	9,28	18,03	4,86	193	0,18	215
Икра кабачковая	45	0,72	2,83	8,63	46,80	5,76	1,26
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	3,00	*
Всего за ужин (норма 450-600)	470	13,75	21,87	56,74	440,62	8,97	*
Итого за 1 день (норма 1750-2300)	1911	54,74	70,06	286,03	1857,81	79,06	*41

Наименование и состав блюд 8-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Каша «Дружба» вязкая	180	5,5	8,77	24,27	195,0	-	168
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Всего на завтрак (норма 400-550)	411	14,8	18,45	56,4	448,25	1,27	*
2 завтрак							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Обед							
Суп вермишелевый	200	2,68	9,83	17,14	74,7	8,25	233
Тефтели с рисом в соусе	80	13,1	10,8	30,7	276,1	0,11	174
Свекла тушеная	80	2,19	5,16	14,12	102	19,31	78
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
Всего за обед (норма 600-800)	610	20,75	26,35	109,65	661,8	28,07	*
Полдник							
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
Мармелад	50	0,4	-	65,3	250	0,5	*
Всего за полдник (норма 250-350)	230	5,62	4,50	72,86	342	1,04	*
Ужин							
Запеканка творожено- морковная	130	17,0	15,0	20,8	260	2,13	240
Соус сметанный сладкий	40	0,50	2,04	2,03	28,0	0,019	354
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 450-600)	500	21,25	18,05	66,08	488,82	7,179	*
Итого за 1 день (норма 1750-2300)	1851	63,32	67,35	323,17	2016,87	41,159	*

Наименование и состав блюд 9-день (сад3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная с маслом	180	5,67	5,28	32,55	200,0	-	168
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего на завтрак (норма 400-550)	411	15,79	15,74	66,14	469,25	1,53	*
2 завтрак							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Обед							
Суп картофельный с клецками	200	4,16	5,68	20,27	119,34	4,28	37
Плов из птицы	160	15,33	17,19	27,99	279	0,96	304
Салат из свеклы	50	0,85	3,65	8,19	56,34	5,7	33
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
Всего за обед (норма 600-800)	660	23,12	27,08	104,14	663,68	11,34	*
Полдник							
Кисель из концентрата	180	1,36	-	29,02	96,19	0,4	384
Булочка домашняя	70	4,82	10,01	43,13	186,0	-	469
Всего за полдник (норма 250-350)	250	6,18	10,01	72,15	282,19	0,4	*
Ужин							
Рагу из овощей с мясом кур	140	18,71	14,55	13,02	196	5,20	*
Салат из зеленого горошка	40	1,78	3,11	1,91	40	6,6	10
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 450-600)	510	26,85	20,99	62,5	485,82	18	*
Итого за 1 день (норма 1750-2300)	1931	72,84	73,82	323,11	1976,94	34,87	*

Наименование и состав блюд 10-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная с маслом	180	5,43	4,23	33,38	193,0	-	168
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего на завтрак (норма 400-550)	411	14,73	13,91	65,51	446,25	1,27	*
2 завтрак							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,98	2,74	14,58	90,75	-	204
Суфле из рыбы	60	10,03	6,4	2,87	102,8	0,12	268
Пюре картофельное	120	2,16	3,8	16,43	108	18,15	321
Икра кабачковая	45	0,72	2,83	8,63	46,80	5,76	*
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
Всего за обед (норма 600-800)	675	17,67	16,33	90,2	557,35	24,43	*
Полдник							
Молк кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Конфета шоколадная	50	96	-	-	380	-	*
Всего за полдник (норма 250-350)	230	101,48	4,88	9,07	482	2,46	*
Ужин							
Тефтели рыбные	60	17,12	7,78	6,45	143,5	0,05	104
Свекла тушеная	80	2,19	5,16	14,12	102	19,31	78
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 450-600)	470	23,12	13,95	64,03	447,32	30,02	*
Итого за 1 день (норма 1750-2300)	1886	157,9	49,07	246,99	2008,92	61,78	*



**АДМИНИСТРАЦИЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 122»
ОКПО 19084488 ОГРН 1176451019766 ИНН/КПП 6452129314/645201001**

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 122»
_____ С.В. Попова

Примерное циклическое десятидневное меню

Для организации питания детей в возрасте 3 до 7 (сад) посещающих
МАДОУ «Детский сад № 122» с 12 часовым пребыванием, в соответствии с
физиологическим нормами потребления продуктов питания

2024г.