

«УТВЕРЖДАЮ»



Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 5 «Улыбка»

Для
Документов
/ О.Л. Малафеева /

Приказ № 39/1 от 05 апреля 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (весна-лето)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 5 «УЛЫБКА»
С 3 ДО 7 ЛЕТ**

ДЕНЬ 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	180	3.75	1.89	23.91	128	1.42	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2.34	2	10.63	70	0.98	395
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	1
второй завтрак	Сок яблочный	150	0.5	0	12.12	42.6	2	399
обед	Салат из белокачанной капусты	50	0.7	2.53	4.5	43.7	16.22	21
	Суп картофельный с пшеном на м/б	180	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6	80
	Гуляш из отварного мяса	85	10.7	8.48	2.72	130	0.57	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	5	28	185	0	205
	Кисель из смородины	180	0.16	0.07	24.39	98.9	22.2	378
	Хлеб Дарницкий	42	3.3	0.6	16.7	87	0	
полдник	Снежок 2,5%	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0	401
	Печенье	20	1.46	3.86	13	93	0	
ужин	Пюре из моркови и свёклы	120	2.6	6.74	14.1	127.6	7.63	342
	Батон Подмосковный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Котлета рыбная	60	8.02	2.82	5.99	81	0.26	255
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.8	35.2	0.026	392
ИТОГО за первый день		1827	51	48.62	224.84	1544.4	57.906	

ДЕНЬ 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная	180	4.4	4.06	27	162	0	168
	Какао с молоком	180	4.03	3.5	17.4	117.7	1.57	397
	Бутерброд с сыром	45	5.76	5.25	14.94	133	0.24	90
второй завтрак	Сок яблоко-персик	150	0.5	0	12.12	42.6	2	399
обед	Салат винегрет овощной	50	0.6	3.08	4.22	47.4	5.1	46
	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.09	13.2	96.6	6.03	82
	Шницель из говядины	75	11.25	8.25	10.99	163.5	9.9	282
	Пюре картофельное	130	1.65	4.15	17.7	88.8	15.7	321
	Компот из изюма	180	0.3	0.01	19.56	79.4	0.28	376
	Хлеб Дарницкий	42	3.3	0.6	16.7	87	0	
полдник	Йогурт	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0	401
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.48	0.31	15.21	73.64	0	115
ужин	Сырники из творога	160	18.6	12.66	10.76	468	0.5	231
	Батон Подмосковский	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Чай с лимоном	180	0.013	0.022	11.22	45.1	3.11	393
ИТОГО за второй день		1802	61.793	50.782	224.95	1817.94	44.43	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	180	4.52	4.07	35.46	197	0	185
	Чай с молоком	180	2.65	2.33	11.31	77	1.19	394
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	0.1	2
второй завтрак	Фрукты - банан	150	0.8	0.8	31.5	142.5	15	368
обед	Огурец свежий	50	0.4	0.05	1.3	7	5	12
	Борщ с капустой и с картофелем	180	1.45	3.9	10.3	82	8.2	63
	Суфле куриное	60	9.88	10.4	1.84	140	0.02	310
	Соус томатный	50	0.34	1.26	2.4	22.35	0.71	348
	Рис отварной	140	3.4	5	34.2	195.72	20.68	315
	Компот из смородины	180	0.27	0.11	20.1	82.54	23.45	375
	Хлеб Дарницкий	42	3.3	0.6	16.7	87	0	
полдник	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
	Вафли / печенье	20	1.1	5.4	12.6	104	0	
ужин	Овощи в молочном соусе(1 вариант)	180	4.08	3.7	17.5	120	15	350
	Батон Подмосковный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Компот из сухофруктов	180	0.31	0.01	19.56	79.4	0.28	376
Итого за третий день		1857	42.58	46.36	264.02	1653.51	90.89	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная	180	4.59	4.9	26.32	168	0	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2.34	2	10.63	70	0.98	395
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	1
второй завтрак	Фрукты - яблоко	150	0.4	0.4	9.8	44	10	368
обед	Салат из свёклы с зеленым горошком	50	0.83	2.08	4.1	38.55	4.9	35
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.62	1.71	10.29	62.85	4.95	82
	Рулет из говядины с луком и яйцом	80	9.62	7.81	7.42	138	2.45	295
	Капуста тушёная	130	2.7	4.8	12.3	103.2	21.5	132
	Кисель из плодов шиповника	180	0.21	0.1	24.79	100.9	43.96	381
	Хлеб Дарницкий	42	3.3	0.6	16.7	87	0	
полдник	Снежок 2,5%	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0	401
	Печенье	20	1.46	3.86	13	93	0	
ужин	Омлет натуральный	180	15	26.8	3	300	0.27	215
	Батон Подмосковный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.8	35.2	0.026	392
ИТОГО за четвертый день		1802	51.8	67.42	195.7	1589.9	89.036	

ДЕНЬ 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша ячневая	200	4.35	4.2	33.19	188	0	168
	Какао с молоком	200	4.03	3.5	17.4	117.7	1.57	397
	Бутерброд с сыром	45	5.76	5.25	14.94	133	0.24	90
второй завтрак	Сок яблочный	150	0.75	0	18.18	63.9	3	399
обед	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	40	0.45	2.47	1.89	32	8.17	14
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6.86	6.7	11.45	130.5	7.28	87
	Тефтели из печени с рисом	100	7.3	8.23	12.28	152	5.51	284
	Картофель отварной	130	2.52	3.43	19.93	130	18.2	125
	Компот из изюма	200	0.3	0.01	19.56	79.4	0.28	376
	Хлеб Дарницкий	45	3.3	0.6	16.7	87	0	
полдник	Йогурт	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0	401
	Сдоба с сахаром	60	3.9	2.4	26.67	143.82	1.31	466
ужин	Пудинг из творога с яблоком	200	24.5	19.2	26.3	376.2	2.4	240
	Батон Подмосковский	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Чай с лимоном	200	0.013	0.022	11.22	45.1	3.11	393
ИТОГО за пятый день		1780	71.263	60.812	263.64	1891.82	51.07	

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша Дружба	180	5.82	8.44	26.576	231	0	327
	Кофейный напиток с молоком	180	2.34	2	10.63	70	0.98	395
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	1
второй завтрак	Сок мультифруктовый	100	0.75	0	18.18	63.9	3	399
обед	Салат овощной с яблоками и свёклой	50	0.58	0.1	3.64	17.8	11.23	38
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.37	3.89	6.77	67.73	14.66	73
	Каша гречневая рассыпчатая	140	8.02	5.6	36.06	227.5	20.6	113
	Биточки рубленые	75	11.25	8.25	10.99	163.5	9.9	299
	Компот из сухофруктов	180	0.31	0.01	19.56	79.4	0.28	376
	Хлеб ржаной	45	4.86	4.5	19.44	142.2	0	401
полдник	Снежок 2,5%	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0	401
	Печенье	20	1.46	3.86	13	93	0	
ужин	Пюре из моркови и свёклы	130	2.6	6.74	14.1	127.6	7.63	342
	Тефтеля рыбная	70	9.28	2.99	9.34	103	0.25	261
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.8	35.2	0.026	392
	Батон Подмосковский	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
ИТОГО за шестой день		1800	58.37	58.74	245.636	1771.03	68.556	

ДЕНЬ 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	3.75	1.89	23.91	128	1.42	185
	Какао с молоком	180	4.03	3.5	17.4	117.7	1.57	397
	Бутерброд с сыром	45	5.76	5.25	14.94	133	0.24	90
второй завтрак	Фрукты - яблоко	150	0.4	0.4	9.8	44	10	368
обед	Салат из белокачанной капусты	50	0.7	2.53	4.5	43.7	16.22	21
	Борщ с картофелем	180	1.458	3.6	10.15	79.02	6.3	64
	Гуляш из отварного мяса	85	10.7	8.48	2.72	130	0.57	277
	Рис отварной	140	3.4	5	34.2	195.72	20.68	315
	Кисель из смородины	180	0.16	0.07	24.39	98.9	22.2	378
	Хлеб Дарницкий	42	3.3	0.6	16.7	87	0	
полдник	Йогурт	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0	401
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.48	0.31	15.21	73.64	0	115
ужин	Пудинг из творога запеченный	180	27.25	19.3	43.8	459	0.34	235
	Чай с лимоном	180	0.013	0.022	11.22	45.1	3.11	393
	Батон Подмосковный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
ИТОГО за седьмой день		1842	70.631	55.752	262.87	1847.98	82.65	

ДЕНЬ 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200	3.09	4.07	36.98	197	0	168
	Чай с молоком	180	2.65	2.33	11.31	77	1.19	394
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	0.1	2
второй завтрак	Фрукты - груша / яблоко	150	0.3	0.3	10.23	46	5	368
обед	Огурец свежий	50	0.4	0.05	1.3	7	5	12
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с гренками	200	4.38	4.2	13.04	107.8	4.64	81
	Картофель отварной	130	2.52	3.43	19.93	130	18.2	125
	Котлеты рубленые из кур	70	10.71	9.86	10.96	175.74	0.51	305
	Компот из свежих яблоков	180	0.14	0.14	3.5	87.93	1.55	372
	Хлеб Дарницкий	42	3.3	0.6	16.7	87	0	
полдник	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
	Вафли / печенье	20	1.1	5.4	12.6	104	0	
ужин	Овощи в молочном соусе(1 вариант)	180	4.08	3.7	17.5	120	15	350
	Батон Подмосковский	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	90	79	398
ИТОГО за восьмой день		1847	43.36	43.06	221.97	1546.47	131.45	
ДЕНЬ 9								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.75	5.21	18.83	145.2	0.91	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2.34	2	10.63	70	0.98	395
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	1
второй завтрак	Фрукты - банан	150	0.8	0.8	31.5	142.5	15	368
обед	Салат винегрет овощной	50	0.6	3.08	4.22	47.4	5.1	46
	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.09	13.2	96.6	6.03	82
	Капуста тушёная	130	2.7	4.8	12.3	103.2	21.5	132
	Котлета из говядины	75	11.25	8.25	10.99	163.5	9.9	282
	Кисель из натурального сока	180	0.51	0.05	27.2	113.3	0.99	382
	Хлеб Дарницкий	42	3.3	0.6	16.7	87	0	
полдник	Снежок 2,5%	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0	401
	Печенье	20	1.46	3.86	13	93	0	
ужин	Суфле из рыбы	160	15.2	14.64	6.58	258	0.28	284
	Батон Подмосковный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Чай с сахаром	180	0.05	0.01	8.8	35.2	0.026	392
ИТОГО за девятый день		1797	55.32	59.74	222.5	1704.1	60.716	

ДЕНЬ 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая молочная	180	6.21	5.28	27.9	184	0	168
	Какао с молоком	180	4.03	3.5	17.4	117.7	1.57	397
	Бутерброд с сыром	45	5.76	5.25	14.94	133	0.24	90
второй завтрак	Сок яблоко-персик	150	0.5	0	12.12	42.6	2	399
обед	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	40	0.45	2.47	1.89	32	8.17	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.37	3.89	6.77	67.73	14.66	73
	Макароны с маслом	150	6	5	28	185	0	205
	Запеканка из печени с рисом	75	11.24	4.6	12.36	135.5	5.22	294
	Компот из изюма	180	0.3	0.01	19.56	79.4	0.28	376
	Хлеб Дарницкий	42	3.3	0.6	16.7	87	0	
полдник	Йогурт	180	4.86	4.5	19.44	142.2	0	401
	Ватрушка	50	4.46	2.98	44.12	222	0.08	441
ужин	Запеканка из творога с морковью и маслом	180	14.92	13.27	30.4	299	0.9	238
	Батон Подмосковский	30	2.37	0.3	14.49	71	0	
	Чай с лимоном	180	0.013	0.022	11.22	45.1	3.11	393
ИТОГО за десятый день		1842	65.783	51.672	277.31	1843.23	36.23	

ИТОГО								
за весь период		18196	571.9	542.958	2403.436	17210.38	712.934	
Среднее значение за весь период		1869.3	58.9	55.2	237.5	1716.4	67.1	

|

|

|

|

|

|



|

|

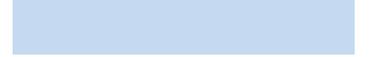
|

|

|

|









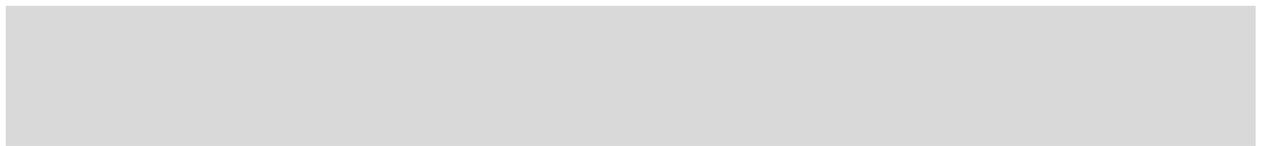
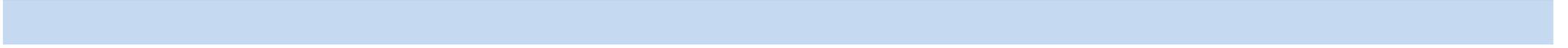










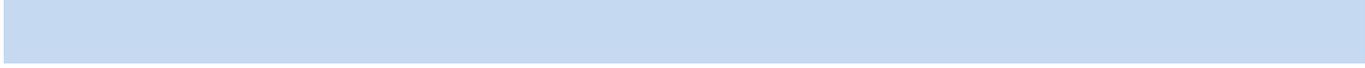






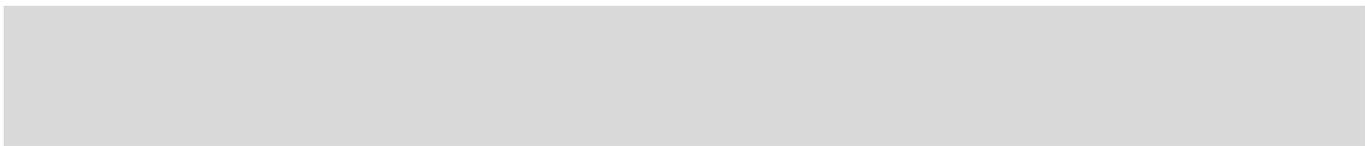
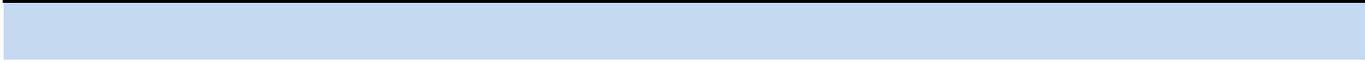
















ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД ВОЛГОРЕЧЕНСК КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ "ДЕТСКИЙ САД № 5
"УЛЫБКА"**, Малафеева Ольга Львовна, Заведующий

08.02.24 11:39 (MSK)

Сертификат 947B92CA9257243FBF8205ADA4197382