



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
1 день ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	96	200	6,04	7,27	34,29	227,16	1,32
Какао с молоком	249	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,8
Печенье с маслом		30	1,5	2	14,9	83,4	-
Всего		430	12,39	14,31	81,92	506,27	4,662
2 завтрак							
Сок		200	0	0	22	90	
Обед							
Борщ из свежей капусты со сметаной	25	200	1,54	5,07	8,04	83,33	9,6
Плов с мясом	163	180	24,33	20,69	33,71	418,37	1,26
Свежие или консервиров. овощи: огурец, помидор		50	0,36	5,04	1,5	51,8	4,5
Компот сухофрукты с)	241	200	0,56	-	27,89	113,79	0,73
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		680	28,44	31,1	79,49	708,54	48,69
Уплотненный полдник							
Макароны с маслом и сыром		180	12,49	11,98	36,18	306,7	0,162
Икра кабачковая		60	0,54	2,82	3,55	41,76	
Напиток из красной смородины	296	200	0,76	0,96	38,83	124	4,5
Всего			13,79	13,56	78,56	472,46	
Всего за день			54,62	58,97	261,97	1777,27	



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
2 день **ВТОРНИК**

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша манная молочная	90	200	6,2	8,05	31,1	222,02	1,32
Кофе напиток с молоком	253	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,75
Бутерброд с маслом и сыром		40 10/10	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		460	11,64	18,29	80,45	632,71	2,82
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Суп рыбный	41	200	10,57	3,29	5,36	92,99	5,6
Ежики из мяса в сметанном соусе		80	8,23	10,59	11,76	176,6	1,2
Свекла тушеная с маслом	214	120	2,92	4,82	12,43	101,62	2,02
Компот ассорти фруктовый		200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16	81,25	-
Всего		650	25,18	19,46	69,43	550,06	5,34
Уплотненный полдник							
Рагу из овощей	21	180	3,72	14,87	22,57	239	34,7
Чай сладкий с лимоном	260	200	0,07	0,01	15,31	61,62	46,8
Колбаса		60	1,87	4,01	5,22	64,54	-
Всего			5,66	18,89	43,1	365,16	
Всего за день			42,48	56,64	192,98	1547,93	

Заведующий МДОУ

«Детский сад» пгт. Кожва

Э.Н. Дудка

«11» января 2021 г.



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

3 день

СРЕДА

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	93	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,4
Какао с молоком	249	200	4,85	5,04	32,73	195,71	1,08
Бутерброд с маслом и сыром		40/5	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		445	13,83	20,99	87,86	538,09	1,48
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Суп «Полевой»		200	8,54	9	21,8	202	7,8
Капуста тушеная с мясом		200	19,7	15	13,65	269	36,47
Компот сухофрукты	241	200	0,56	-	27,89	113,79	0,73
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		650	30,45	24,03	71,69	626,04	43,6
Уплотненный полдник							
Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком	130	140	28,67	7,48	39,59	340,36	0,3
Чай сладкий	263	200	0,12	-	12,4	48,64	2
Банан		100	0,5	0,1	10,1	47	2
Всего			29,29	7,58	62,09	436	4,3
Всего за день			73,57	52,6	221,61	1600,13	50,58



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

4 день

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша «Дружба»	84	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,72
Чай с молоком	262	200	2,79	2,55	13,27	87,25	4,5
Бутерброд с маслом и сыром		40/5	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		445	11,99	17,93	78	463,36	5,22
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Свекольник со сметаной	34	200	1,54	5,07	8,04	83,33	5,4
Жаркое по-домашнему	153	180	24,76	19,98	28,29	392,02	6,86
Салат витаминный	2	50	0,57	5,07	5,77	70,97	18,6
Компот из свежих фруктов		200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	116,5	0
Всего		680	30,83	30,68	90,58	730,42	32,58
Уплотненный полдник							
Сельдь с/с с луком	135	80	20,1	8,8	2,3	152,1	
Картофельное пюре	206	120	2,13	4,04	15,53	106,97	3,13
Вафли		35	4,3	2,3	58,5	232	
Хлеб пшеничный		40	1,9	0,2	12,3	58,25	-
Чай сладкий		200	12	3,06	13	49,28	6
Всего			40,43	18,4	101,63	598,6	
Всего за день			83,25	67,01	270,21	1792,38	



Заведующий МДОУ

«Детский сад» пгт. Кожва

Э.Н. Дудка

«11» января 2021г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

5 день

ПЯТНИЦА

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша гречневая		200	6,98	10,42	25	222,38	
Чай сладкий	263	200	0,12	-	12,4	48,64	4,5
Бутерброд с маслом		40/5	2,14	5,8	24,7	112,55	-
Всего		445	9,24	16,22	62,1	383,57	
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Суп гороховый с гречками	36 58	200 10	1,87 1,19	3,11 0,2	10,89 7,8	79,03 37,3	7 -
Окорочка порционные		90	20,7	8,5	0,4	199	
Рис отварной с маслом	191	120	2,59	3,39	26,85	150,12	0,6
Соус томатный	228	40	0,22	1,47	2,1	22,46	
Свежие или консервиров. овощи		50	0,36	5,04	1,5	51,8	4,5
Компот из сухофруктов	241	200	0,56	-	27,89	113,79	0,73
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		760	29,14	22,01	85,78	694,75	
Уплотненный полдник							
Хачапури с сыром	99	120	12,1	21,4	26,7	322,4	
Сосиска		60	7,7	16,73	0,28	182	
Салат кукуруза	249	60	1,87	4,01	5,22	64,54	
Кисель	289	200	0,24	0,12	27,52	112	4,5
Всего			21,91	42,26	59,72	680,94	
Всего за день			60,29	80,49	207,6	1759,26	



Заведующий МДОУ

«Детский сад» пгт. Кожва

Э.Н. Дудка

«11» августа 2021 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

6 день

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с вермишелью	44	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,72
Кофейный напиток с молоком	253	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,75
Печенье с маслом		25/5	1,5	2	14,9	83,4	-
Всего		430	9,87	11,31	54,34	358,17	1,47
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	33	200	4,02	9,04	25,9	119,68	10,2
Бифштекс рубленый запеченный	149	70	21,85	14,4	0,21	217,84	0,09
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	188	120	6,18	3,55	24,58	154,52	3,13
Соус томатный	228	40	0,54	3,67	5,24	56,15	-
Компот из свежих яблок		200	0,15	0,15	28,93	108,82	1,72
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16	81,25	-
Всего		680	36,04	31,41	100,86	738,26	8,34
Уплотненный полдник							
Ленивые голубцы с отварным мясом	150	180	6,56	6,69	4,93	106,21	35,7
Чай с лимоном	260	200	0,07	0,01	15,31	61,62	46,8
Булочка домашняя	274	50	4,37	7,07	36,8	228,2	0,027
Апельсин		85	0,8	0,2	6,9	36,5	51
Всего		755	17,39	13,97	63,94	432,53	133,527
Всего за день		1865	63,3	56,69	219,14	1528,96	144,537



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

7 день

ВТОРНИК

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Запеканка из творога, Соус шоколадный	117	180 45	29,22 2,52	12,11 2,48	29,1 11,08	342,23 79,87	-
Чай сладкий	263	200	0,12	-	12,04	48,64	6
Бутерброд с маслом		40/5	2,14	6,8	34,7	112,55	-
Всего		470	34	21,39	86,92	583,29	6
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Суп вермишелевый	38	200	2,26	2,29	17,4	99,27	6
Суфле рыбное		80	11,03	6,4	2,27	112,8	0,25
Картофельное пюре	206	120	2,13	4,04	15,53	106,97	3,13
Соус молочный	218	40	1,47	3,63	4,13	55,12	
Компот из изюма с витамином (С)	239	200	0,33	-	22,64	91,98	-
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	116,5	0
Всего		690	19,88	15,88	88,51	527,52	8,27
Уплотненный полдник							
Печеночные оладьи	91	140	16,7	7,8	13,4	164	
Сметана		25	4,2	2,2	2,3	40,1	
Салат свекольный	289	60	0,92	3,95	5,43	61,03	1,44
Напиток из шиповника		200	0,53	0,23	18,3	77,25	4,5
Всего			22,35	14,18	39,43	342,38	
Всего за день			76,23	51,45	214,86	1453,19	



«Детский сад» пгт. Кожва

Э.Н. Дудка

«11» *января* 2021г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
8 день **СРЕДА**

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша рисовая молочная	98	200	5,12	6,62	32,61	210,13	1,32
Кофейный напиток с молоком	253	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,75
Бутерброд с маслом		40 5	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		445	10,56	16,86	81,96	463,82	2,07
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Щи из свежей капусты со сметаной	55	200	2,58	7,82	9,12	114,35	18,4
Шницель мясной	161	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,24
Греча рассыпчатая с маслом	186	120	5,82	3,62	30	175,87	3,13
Соус сметанный	227	40	3,36	1,6	2,64	253,53	-
Свежие или консервиров. овощи		60	1,1	5,5	6,4	65,39	2,4
Компот из сухофруктов	241	200	0,56	-	27,89	113,79	0,73
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		740	25,75	30,56	90,14	940,93	48,7
Уплотненный полдник							
Винегрет овощной	1	180	0,63	5,07	4,16	64,63	11
Яйцо отварное		40	12,7	11,5	0,7	157	0,75
Кисель	233	200	1,36	-	29,02	116,19	2
Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	116,5	0
Всего		700	18,49	16,97	58,48	454,32	13,75
Всего за день		1885	54,8	64,39	230,58	1859,07	65,72



Заведующий МДОУ

«Детский сад» пгт. Кожва

Э.Н.Дудка

«11» января 2021г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

9 день

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	93	200	6,33	8,9	25,49	207,38	1,32
Какао с молоком	249	200	4,85	5,04	32,73	195,71	1,08
Бутерброд с маслом		40 5	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		445	13,83	20,99	87,86	538,09	2,4
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Суп овощной со сметаной	35	200	1,54	4,69	10,07	92,19	3,4
Гуляш из мяса	152	80	21,68	24,21	6,74	331,53	0,03
Макаронные изделия отварные с маслом	194	120	3,68	3,53	23,55	140,73	-
Салат из моркови	9	60	0,57	5,04	3,19	68,4	1,7
Компот из свежих фруктов		200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		710	29,28	37,93	75,78	771,7	6,85
Уплотненный полдник							
Тефтели рыбные в молочном соусе	146	80	8,95	5,48	9,16	121,07	1,2
Картофельное пюре	206	150	2,13	4,04	15,53	106,97	3,13
Чай с лимоном	260	200	0,07	0,01	15,31	61,62	160
Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	116,5	0
Всего		670	14,95	9,93	64,6	406,16	164,33
Всего за день		1825	58,06	68,85	228,24	1715,95	174,78



**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей дошкольного возраста от
3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
10 день ПЯТНИЦА**

Наименование блюд	№ тех. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша ячневая молочная	99	200	7,23	6,67	39,54	246,87	1,32
Чай с молоком	262	200	2,79	2,55	13,27	87,25	4,5
Бутерброд с маслом		40 5	2,65	7,05	29,64	135	-
Всего		445	12,76	16,27	82,45	469,12	5,82
2 завтрак							
Фрукт		125					
Обед							
Суп с рыбными фрикадельками	40	200	5,93	3,32	14,52	111,68	18,9
Тефтели из говядины в молочном соусе	172	80	12,85	14,6	8,74	217,83	1,2
Морковь в молочном соусе	208	120	1,93	5,02	8,92	88,58	2,02
Компот из кураги	239	200	0,33	-	22,66	91,98	-
Хлеб ржаной		50	1,65	0,3	8,35	41,25	-
Всего		650	22,65	23,24	63,19	551,32	22,12
Полдник							
Печень говяжья по строгоновски	162	80	23,32	28,95	4,7	370,15	22,7
Картофельное пюре	206	150	2,13	4,04	15,53	106,97	-
Чай с лимоном	260	200	0,07	0,01	15,31	61,62	46,8
Хлеб пшеничный		40	3,8	0,4	24,6	116,5	0
Всего		710	29,32	33,4	60,14	655,24	69,5
Всего за день		1805	64,73	72,91	205,78	1675,68	101,44