

СОГЛАСОВАНО
Советом по питанию
МБДОУ «Детский сад «Ромашка»
с. Константиновка»
15 октября 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад «Ромашка»
с. Константиновка»
от 28 октября 2022 г. № 180

ПРИМЕРНОЕ
циклическое 10-дневное меню на зимне-весенний период
для организации питания детей в возрасте 3-7 лет, посещающих
МБДОУ «Детский сад «Ромашка» с. Константиновка»
с 10,5 часовым режимом пребывания

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша овсяная жидкая (Зима)	200	5	6	23	168	199
	Бутерброды с маслом (Зима)	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком 3-7 лет (Зима)	180	4	3	15	107	416
	Итого за Завтрак		11	17	53	411	
2-ой завтрак	Сок фруктовый (Зима)	90			9	41	389
	Итого за 2-ой завтрак				9	41	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой (3-7 лет) (Зима)	200	2	2	11	73	85,01
	Пюре картофельное (3-7 лет) (Зима)	130	3	4	18	119	339,01
	Рыба, тушенная с овощами (Зима)	80	8	4	2	74	261
	Салат из свеклы с зеленым горошком (Зима)	60	1	3	2	46	35
	Хлеб ржаной (Зима)	40			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов 3-7 (Зима)	180			25	102	394,01
	Итого за Обед			14	13	60	422
Полдник	Омлет натуральный 3-7 лет (Зима)	80	7	13	1	148	229
	Икра кабачковая для детского питания (Зима)	60	1			6	57
	Хлеб пшеничный (Зима)	30			2	8	0,1
	Кондитерское изделие (печенье) (Зима)	40	2	1	31	134	22,01
	Чай с лимоном 3-7 (Зима)	180			9	35	412,01
	Итого за Полдник			10	14	43	331
Итого за день			35	44	165	1205	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой (3-7 лет) (Зима)	200	5	5	17	132	101,01
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом 3-7 лет (Зима)	50	3	3	24	138	5
	Чай с сахаром (3-7 лет) (Зима)	180			8	35	411,01
	Итого за Завтрак		8	8	49	305	
2-ой завтрак	Сок фруктовый с мякотью (Зима)	90			9	43	418,01
	Итого за 2-ой завтрак				9	43	
Обед	Суп картофельный с клецками (Зима)	200	2	3	10	70	91
	Рагу овощное (1-й вариант) с белокоч капустой с соусом томатным (3-7 лет) (Зима)	130	2	5	12	108	360,02
	Котлеты, биточки, шницели рубленые с соусом сметанным (3-7 лет) (Зима)	100	16	12	16	229	299,01
	Овощи натур солёные помидоры (3-7 лет) (Зима)	60	1		1	10	70,03
	Хлеб ржаной (Зима)	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов 3-7 (Зима)	180			25	102	394,01
	Итого за Обед			21	20	68	535
Полдник	Запеканка из творога (3-7 лет) (Зима)	100	18	12	56	406	251,02
	Соус сметанный (3-7 лет) (Зима)	20		1	1	15	372,02
	Кефир фасованный (Зима)	180	7	6	10	120	386
	Фрукты свежие (Зима)	90			9	42	
	Итого за Полдник			25	19	76	583
Итого за день			54	47	202	1466	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 3-7 лет - Каша гречневая жидкая (Зима)	200	4	1	25	162	199,04
	Бутерброды с сыром 3-7 лет (Зима)	50	6	7	16	150	3
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет (Зима)	180	3	2	14	91	414
	Итого за Завтрак		13	10	55	403	
2-ой завтрак	Сок фруктовый (Зима)	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед	Борщ с картофелем со сметаной (Зима)	200	2	4	11	88	64
	Плов из птицы (3-7) (Зима)	210	22	8	35	297	321
	Салат из квашенной капусты (Зима)	60	1	3	5	51	21,01
	Хлеб ржаной (Зима)	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	180			25	102	394
Итого за Обед			25	15	80	554	
Полдник	Картофель в молоке 337 (Зима)	120	3	3	16	101	337
	Котлеты или биточки рыбные запеченные с маслом 3-7 лет (Зима)	80	11	4	8	107	271
	Фрукты свежие (Зима)	90			9	42	
	Кисель из плодов или ягод свежих (2 вариант) (Зима)	180			25	100	396
Итого за Полдник			14	7	58	350	
Итого за день			52	32	202	1348	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша пшеничная жидкая (Зима)	200	4	5	30	178	199
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом 3-7 лет (Зима)	50	3	3	24	138	5
	Чай с лимоном 3-7 (Зима)	180			9	35	412,01
	Итого за Завтрак		7	8	63	351	
2-ой завтрак	Сок фруктовый с мякотью (Зима)	90			9	43	418,01
Итого за 2-ой завтрак					9	43	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (Зима)	200	4	2	13	90	90
	Картофель отварной (Зима)	130	3	5	20	134	136
	Тефтели мясные (2-й вариант) - Соус сметанный с томатом (Зима)	120	8	9	11	162	304
	Салат из свеклы (Зима)	60	1	4	5	56	34
	Хлеб ржаной (Зима)	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	180			25	102	394
Итого за Обед			16	20	78	560	
Полдник	Булочка "Творожная" (Зима)	75	10	5	37	230	470
	Напиток кисломолочный (Зима)	180	5	5	7	91	386
	Салат из моркови и яблок (Зима)	60	1	3	5	49	41
Итого за Полдник			16	13	49	370	
Итого за день			39	41	199	1324	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями 1 (Зима)	200	6	5	19	145	100
	Бутерброды с маслом (Зима)	40	2	8	15	136	1
	Какао с молоком 3-7 лет (Зима)	180	4	3	15	107	416
Итого за Завтрак			12	16	49	388	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый (Зима)	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Зима)	200	1	4	10	82	63
	Каша рассыпчатая с маслом (перловая) (Зима)	130	4	3	28	151	179
	Птица тушеная - Соус сметанный с томатом и луком (Зима)	160	20	5	5	145	318,01
	Салат из белокочанной капусты (Зима)	60	1	3	5	52	21
	Хлеб ржаной (Зима)	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	180			25	102	394
Итого за Обед			26	15	77	548	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки) повидло (Зима)	90	5	2	50	239	437
	Фрукты свежие (Зима)	90			9	42	
	Молоко кипяченое (Зима)	180	5	5	9	102	419
Итого за Полдник			10	7	68	383	
Итого за день			48	38	203	1360	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 3-7 лет - Каша пшеничная жидкая (Зима)	200	5	5	31	181	199
	Бутерброды с маслом (Зима)	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет (Зима)	180	3	2	14	91	414
	Итого за Завтрак			10	15	60	408
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый (Зима)	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (Зима)	200	1	4	7	68	73
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 3-7 лет (Зима)	130	5	4	24	148	219
	Пудинг рыбный запеченный - Соус молочный густой (для фарширования) (Зима)	70	10		6	100	285
	Салат из свеклы (Зима)	60	1	4	5	56	34
	Хлеб ржаной (Зима)	40			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	180			25	102	394
Итого за Обед			17	12	69	482	
Полдник							
	Омлет натуральный 3-7 лет (Зима)	85	8	13	2	157	229
	Икра кабачковая для детского питания (Зима)	60	1			6	57
	Хлеб пшеничный (Зима)	30			2	8	0,1
	Кондитерское изделие (пряник) (Зима)	40	2	1	31	134	22,02
Чай с лимоном 3-7 (Зима)	180			9	35	412,01	
Итого за Полдник			11	14	44	340	
Итого за день			38	41	182	1271	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом и сахаром 3-7 лет - Каша овсяная жидкая (Зима)	200	5	6	23	168	199
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом 3-7 лет (Зима)	50	3	3	24	138	5
	Чай с сахаром (Зима)	180			8	34	411
	Итого за Завтрак		8	9	55	340	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый с мякотью (Зима)	90			9	43	418,01
Итого за 2-ой завтрак					9	43	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (Зима)	200	4	4	3	108	87
	Рагу овощное (1-й вариант) с белокоч. капустой с соусом томатным (Зима)	130	2	5	12	107	360,01
	Котлеты рубленые из птицы (3-7) (Зима)	80	16	4	13	151	322,02
	Овощи натур. соленые помидоры (3-7 лет) (Зима)	60	1		1	10	70,03
	Хлеб ржаной (Зима)	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	30			2	8	0,1
Компот из сушеных фруктов (Зима)	180			25	102	394	
Итого за Обед			23	13	58	494	
Полдник							
	Вареники ленивые (отварные) 3-7 лет с маслом (Зима)	90	12	6	20	184	244
	Соус сметанный (Зима)	20		1	1	15	372
	Ряженка, кефир, простокваша (Зима)	180	5	6	7	103	420
	Фрукты свежие (Зима)	90			9	42	
Итого за Полдник			17	13	37	344	
Итого за день			48	35	159	1221	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой рисовой (Зима)	200	5	5	17	132	101
	Бутерброды с сыром 3-7 лет (Зима)	50	6	7	16	150	3
	Какао с молоком 3-7 лет (Зима)	180	4	3	15	107	416
Итого за Завтрак			15	15	48	389	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый (Зима)	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной (Зима)	200	2	4	13	97	82,01
	Жаркое по-домашнему 3-7 лет (Зима)	200	26	7	20	244	292
	Салат из белокочанной капусты (Зима)	60	1	3	5	52	21
	Хлеб ржаной (Зима)	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	180			25	102	394
Итого за Обед			29	14	67	511	
Полдник							
	Пицца "Детская" с кукурузой (Зима)	100	16	13	28	296	448
	Фрукты свежие (Зима)	90			9	42	
	Кисель из плодов или ягод свежих (2 вариант) (Зима)	180			25	100	396
Итого за Полдник			16	13	62	438	
Итого за день			60	42	186	1379	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 3-7 лет - Каша гречневая жидкая (Зима)	200	4	1	25	162	199,04
	Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом 3-7 лет (Зима)	50	3	3	24	138	5
	Чай с лимоном 3-7 (Зима)	180			9	35	412,01
Итого за Завтрак			7	4	58	335	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый с мякотью (Зима)	90			9	43	418,01
Итого за 2-ой завтрак					9	43	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (Зима)	200	4	2	13	90	90
	Капуста тушеная (3-7) (Зима)	130	3	5	12	104	143
	Тефтели мясные (1-й вариант) - Соус сметанный с луком (Зима)	120	9	10	12	171	303
	Салат из свеклы с огурцами солеными (Зима)	60	1	4	4	52	37
	Хлеб ржаной (Зима)	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	180			25	102	394
Итого за Обед			17	21	70	535	
Полдник	Лапшевник с творогом (Зима)	175	15	13	36	327	226
	Молоко сгущенное (порционно) (Зима)	15	1	1	8	149	
	Напиток кисломолочный (Зима)	180	5	5	7	91	386
	Фрукты свежие (Зима)	90			9	42	
Итого за Полдник			21	19	60	609	
Итого за день			45	44	197	1522	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая с маслом (или сахаром) 1-3 года - Каша манная жидкая (Зима)	200	3	4	25	146	199
	Бутерброды с маслом (Зима)	40	2	8	15	136	1
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет (Зима)	180	3	2	14	91	414
	Итого за Завтрак			8	14	54	373
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый (Зима)	90			9	41	389
Итого за 2-ой завтрак					9	41	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (Зима)	200	1	4	10	82	63
	Каша рассыпчатая с маслом (или сахаром) пшеничная 3-7 лет (Зима)	130	4	3	25	143	179
	Птица тушеная - Соус сметанный с томатом и луком (Зима)	160	20	5	5	145	318,01
	Салат из квашенной капусты (Зима)	60	1	3	5	51	21,01
	Хлеб ржаной (Зима)	40			2	8	0,1
	Хлеб пшеничный (Зима)	30			2	8	0,1
	Компот из сушеных фруктов (Зима)	180			25	102	394
Итого за Обед			26	15	74	539	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки) Фарш картофельный с луком (Зима)	100	6	8	37	240	437
	Фрукты свежие (Зима)	90			9	42	
	Чай с сахаром (Зима)	180			8	34	411
Итого за Полдник			6	8	54	316	
Итого за день			40	37	191	1269	
Итого за период			459	401	1886	13365	
Среднее значение за период			45,9	40,1	188,6	1336,5	