Принято
с учетом мнения родительской общественности

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ д/с № 450 _____ Т. Н. Пылаева

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 450 «Сибирская хатка» города Новосибирска

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ В ГРУППАХ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В МКДОУ Д/С № 450

Принято
с учетом мнения родительской общественности

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ д/с № 450_____ Т. Н. Пылаева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ В ГРУППАХ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В МКДОУ Д/С № 450

Примерное цикличное10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДОУ д/с № 450

№ тех карты	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценно.	С
	1 день						
	Завтрак						
259	**Каша рисовая молочная**	200	4,7	6,09	32,7	200	0
504	**Чай с лимоном**	200	0,13	0,02	11,13	43	3,14
	Хлеб пшеничный	20	3,15	0,4	7,25	95	0
	Всего: завтрак	**420**	**7,98**	**6,51**	**51,08**	**338**	**3,14**
	Завтрак - 2						
537	**Сок яблочный**	200	1,0	0	25,4	105	8,0
	Всего: завтрак	**200**	**1,0**	**0**	**25,4**	**105**	**8,0**
	Обед						
149	**Суп картофельный с горохом**	200	4,49	5,27	16,57	114	5,81
371	**Говядина тушеная с капустой**	200	19,4	46,7	11,6	544,7	26,8
527	**Компот из сухофруктов**	200	0,44	0,02	27,76	109	0,4
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0
	Всего: обед	**720**	**31,92**	**56,23**	**99,97**	**1015,7**	**40,33**
	Полдник						
102	**Батон с джемом**	40/15	315/1,2	0,4/4,2	19,3/20,4	9,5/124,0	0
534	**Молоко кипяченое**	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Всего: полдник	**240**	**6,08**	**5,42**	**10,07**	**113**	**2,73**
	Ужин						
307	**Омлет**	125	8,6	13,4	2,3	163	0,31
506	**Какао с молоком**	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Хлеб пшеничный	20	3,15	0,4	19,3	95	0
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0
	Всего: ужин	**375**	**15,11**	**14,42**	**49,4**	**389**	**0,34**
	Итого за день:	**1995**	**65,15**	**90,62**	**285,80**	**2245,7**	**53,24**
	Рекомендуется:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50,0**

Примерное цикличное10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДОУ д/с № 450

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценно.	С
	2 день						
	Завтрак						
266	**Каша «Дружба»**	200	10,68	12,10	43,86	327	1,82
514	**Кофейный напиток**	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: завтрак	**420**	**12,11**	**9,42**	**58,07**	**366**	**1,3**
	Завтрак - 2						
118	**Апельсины**	100	0,9	0,2	8,1	43	60
	Всего: завтрак	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43**	**60**
	Обед						
127	**Бульон куриный с гренками**	200/15	1,25	0,25	0	7,25	0
409	**Курица отварная**	70	18,0	13,03	0,45	194,29	3,768
434	**Картофельное пюре**	150	3,06	4,8	20,43	137	18,16
531	**Компот из кураги**	200	0,3	0	20,1	81	0,8
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,7	35	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0
	Всего: обед	**740**	**25,47**	**30,35**	**90,3**	**736,2**	**25,27**
	Полдник						
589	**Сдоба «Венская»**	80	5,6	8,26	42,4	266,6	0,93
502	**Чай сладкий**	200	0	0	15	60	0
	Всего: полдник	**280**	**5,6**	**8,26**	**57,4**	**382,75**	**0,93**
	Ужин						
243	**Гречка рассыпуха**	200	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
534	**Молоко кипяченое**	200	0,67	0,27	20,74	87	10
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	8	45	0
	Хлеб пшеничный	20	8,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: ужин	**460**	**15,22**	**10,92**	**61,02**	**375,4**	**32,8**
	Итого за день:	**1925**	**57,65**	**52,49**	**260,42**	**1637,35**	**119,37**
	Рекомендуется:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50,0**

Примерное цикличное10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДОУ д/с № 450

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценно.	С
	3 день						
	Завтрак						
301	**Макароны с сыром**	150/20	10,89	9,09	30,6	247,5	0,09
509	**Какао с молоком**	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: завтрак	**390**	**15,75**	**12,43**	**53,67**	**389,5**	**1,52**
	Завтрак - 2						
118	**Яблоки**	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Всего: завтрак	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**10,0**
	Обед						
133	**Борщ**	200	1,81	4,9	12,74	102,5	10,28
351	**Котлета рыбная**	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24
420	**Рис припущенный**	150	4,25	7,25	38,88	237,78	0
451	**Соус сметанный**	30	0,42	1,49	1,76	22	0,01
515	**Кисель из брусники**	200	0,09	0,04	26,14	105	1,8
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,7	35	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0
	Всего: обед	**770**	**22,21**	**20,3**	**119,81**	**750,38**	**15,41**
	Полдник						
607	**Вафли**	40	1,77	1,41	22,5	109,8	0
501	**Чай**	200	0	0	15	0	0
	Всего: полдник	**240**	**1,77**	**1,41**	**37,5**	**109,8**	**0**
	Ужин						
271	**Каша кукурузная молочная**	200	5,5	5,07	33,33	202	0
502	**Чай сладкий**	200	0,06	0,02	11,1	44	0,03
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	8,0	45	0
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: ужин	**450**	**8,95**	**5,64**	**59,68**	**326**	**0,03**
	Итого за день:	**1910**	**57,31**	**45,17**	**259,96**	**1683,88**	**28,16**
	Рекомендуется:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50,0**

Примерное цикличное10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДОУ д/с № 450

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценно.	С
	4 день						
	Завтрак						
261	**Каша ячневая молочная**	200	8,0	14,25	44,7	339,0	1,775
514	**Кофейный напиток**	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	3,075
	Всего: завтрак	**420**	**12,35**	**17,07**	**67,9**	**475**	**6,15**
	Завтрак - 2						
537	**Сок**	100	1,0	0	25,4	105	8,0
	Всего: завтрак	**100**					
	Обед						
147	**Щи из свежей капусты**	200	1,75	4,98	7,77	83,0	18,47
417	**Котлета куриная**	70	10,5	7,5	6,5	132,0	0,6
243	**Гречка**	150	8,59	6,09	38,6	243	0
451	**Сметанный соус**						
531	**Компот из изюма**	200	0,3	0	20,1	81	0,8
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,7	35	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0
	Всего: обед	**755**	**27,96**	**18,78**	**71,49**	**569,54**	**37,728**
	Полдник						
	Сухарики	40	1,5	2,36	14,98	83	0
502	**Чай сладкий**	200	0,1	0,0	15,0	60	0
	Всего: полдник	**220**	**1,8**	**13,46**	**31,88**	**152**	**4,44**
	Ужин						
324	**Пудинг творожный**	150	22,09	14,91	28,39	336,0	0,28
	Сгущенное молоко	45	2,88	3,55	24,1	141,97	0
501	**Чай**	200	0	0	0	28,0	0
	Хлеб ржаной	30	1,19	0,15	7,25	35	0
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,4	18,0	45	0
	Всего: ужин	**445**	**29,86**	**25,89**	**95,05**	**692,97**	**0,3**
	Итого за день:	**1940**	**72,37**	**75,5**	**276,62**	**1936,51**	**53,618**
	Рекомендуется:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50,0**

Примерное цикличное10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДОУ д/с № 450

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценно.	С
	5 день						
	Завтрак						
262	**Каша пшеничная**	200	10,82	14,87	47,55	367,25	1,725
509	**Какао с молоком**	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: завтрак	**420**	**10,88**	**9,79**	**43,72**	**306,75**	**3,03**
	Завтрак - 2						
537	**Сок**	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Всего: завтрак	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**10**
	Обед						
135	**Суп овощной с зеленым горошком**	200	2,3	4,25	15,25	108	8,6
403	**Печень по строгановски**	70	13,74	14,6	2,8	198,0	0,86
297	**Макароны отварные**	150	8,59	6,09	38,6	243	0
526	**Компот из клубники**	200	0,5	0,2	23,1	96	4,3
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,7	35	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	0
	Всего: обед	**740**	**30,78**	**28,98**	**114,79**	**841**	**21,08**
	Полдник						
608	**Пряник**	40	1,86	1,68	13,38	76,6	0
501	**Чай**	200	0	0	0	28,0	0
	Всего: полдник	**240**	**11,9**	**15,43**	**53,2**	**399**	**2,73**
	Ужин						
170	**Суп молочный с рисом**	200	5,025	6,45	20,65	164,75	1,6
502	**Чай сладкий**	200	0	0	15	60	0
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	18,0	45	0
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: ужин	**450**	**6,19**	**6,96**	**55,24**	**268**	**12,44**
	Итого за день:	**1990**	**60,15**	**61,56**	**276,75**	**1858,75**	**49,28**
	Рекомендуется:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50,0**

Примерное цикличное10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДОУ д/с № 450

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценно.	С
	6 день						
	Завтрак						
268	**Каша манная жидкая**	200	3,95	4,83	26,66	1,66	0
504	**Чай с лимоном**	200	0,13	0,02	11,13	45	3,14
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: завтрак	**420**	**5,27**	**5,0**	**45,04**	**81,66**	**3,14**
	Завтрак - 2						
537	**Пюре фруктовое**	125	1,0	0,2	20,2	92,0	4
	Всего: завтрак	**125**	**1,0**	**0,2**	**20,2**	**92,0**	**4**
	Обед						
159	**Суп из рыбных консервов**	200	8,59	8,4	14,33	167	9,11
375	**Плов**	200	33,1	19,2	49,2	440	0,4
531	**Компот из чернослива**	200	0,3	0	20,1	81	0,8
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,2	7,7	40	0
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,3	14,5	70	0
	Всего: обед	**720**	**47,57**	**30,86**	**113,23**	**858,3**	**14,35**
	Полдник						
102	**Батон**	40	3,15	0,4	19,3	9,5	0
490	**С вареной сгущенкой**	15	1,2	4,2	20,4	124,0	0
534	**Молоко кипяченое**	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
	Всего: полдник	**255**	**7,51**	**7,27**	**55,65**	**234,5**	**1,3**
	Ужин						
121	**Икра баклажанная**	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
297	**Макароны отварные**	200	0,06	0,02	20,65	164,75	1,6
514	**Кофейный напиток**	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	9	47	0
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: ужин	**450**	**8,775**	**7,02**	**48**	**290,75**	**1,63**
	Итого за день:	**1970**	**70,125**	**50,35**	**282,12**	**1557,21**	**24,42**
	Рекомендуется:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50,0**

Примерное цикличное10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДОУ д/с № 450

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценно.	С
	7 день						
	Завтрак						
254	**Каша гречневая размазня**	200	8,6	13,4	2,3	163	0,31
509	**Какао с молоком**	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: завтрак	**345**	**13,46**	**16,74**	**25,37**	**305**	**1,74**
	Завтрак - 2						
118	**Апельсины**	100	0,9	0,2	8,1	43	60,0
	Всего: завтрак	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43**	**60,0**
	Обед						
152	**Суп с вермишелью на курином бульоне**	200	2,7	2,85	18,83	11,25	8,25
417	**Котлета куриная**	70	14,28	8,89	1,47	142,8	0,6
428	**Капуста тушеная**	150	6,66	0,48	7,05	113,4	30,6
451	**Соус сметанный**	30	0,42	1,49	1,76	22	0,01
531	**Компот из с/ф**	200	0,5	0,2	23,1	96	4,3
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,2	7,7	40	0
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,3	14,5	70	0
	Всего: обед	**770**	**29,40**	**22,07**	**106,90**	**744,43**	**19,295**
	Полдник						
583	**Сдоба домашняя**	80	5,82	10,01	43,13	286	0
501	**Чай**	200	0	0	0	28	0
	Всего: полдник	**280**	**5,82**	**10,01**	**43,13**	**314**	**0**
	Ужин						
170	**Суп молочный с пшеном**	200	17,53	1,72	34,86	209,52	0
502	**Чай сладкий**	200	0,0	0,0	15,0	60	0
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	9	47	0
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: ужин	**450**	**21,28**	**2,29**	**62,21**	**335,52**	**0**
	Итого за день:	**1865**	**71,12**	**46,72**	**212,65**	**1540,95**	**83,765**
	Рекомендуется:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50,0**

Примерное цикличное10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДОУ д/с № 450

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценно.	С
	8 день						
	Завтрак						
307	**Омлет**	200	10,82	14,87	47,55	367,25	1,725
514	**Кофейный напиток**	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	3,0
	Всего: завтрак	**420**	**15,17**	**17,69**	**70,75**	**503,25**	**6,025**
	Завтрак - 2						
537	**Сок**	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Всего: завтрак	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**10,0**
	Обед						
136	**Свекольник**	200	1,83	5,0	10,65	95,0	10,3
342	**Рыба припущенная**	70	10,72	5,76	2,48	103,20	0,96
434	**Картофельное пюре**	150	3,06	4,8	20,43	137	18,16
518	**Кисель из облепихи**	200	0,1	0	23,0	96,0	1,8
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,2	7,7	40	0
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,3	14,5	70	0
	Всего: обед	**680**	**20,04**	**16,36**	**73,23**	**522,9**	**15,56**
	Полдник						
	Сушки	40	1,77	1,41	22,5	109,8	0
502	**Чай сладкий**	200	0,1	0	15,0	60	0
	Всего: полдник	**230**	**1,87**	**1,41**	**37,5**	**169,8**	**0**
	Ужин						
423	**Горошница**	200	8,59	6,09	38,64	243	0
538	**Напиток из шиповника**	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	9,0	47	0
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: ужин	**450**	**18,36**	**12,06**	**64,96**	**438**	**2,73**
	Итого за день:	**1880**	**55,84**	**47,92**	**256,24**	**1677,95**	**34,315**
	Рекомендуется:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50,0**

Примерное цикличное10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДОУ д/с № 450

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценно.	С
	9 день						
	Завтрак						
253	**Каша «Геркулес»**	200	4,73	6,85	23,78	17,6	0
509	**Какао с молоком**	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: завтрак	**420**	**9,59**	**10,19**	**46,85**	**159,6**	**1,43**
	Завтрак - 2						
537	**Сок**	100	0,4	0,3	10,3	47	5,0
	Всего: завтрак	**100**	**0,4**	**0,3**	**10,3**	**47**	**5,0**
	Обед						
127	**Бульон куриный с гренками**	200/15	1,25	0,25	0	7,25	0
409	**Курица отварная**	70	18,0	7,25	38,88	237,78	0
420	**Рис**	150	4,25	6,48	7,05	113,4	30,6
531	**Компот из изюма**	200	0,3	0	20,1	81	0,8
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,2	7,7	40	0
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,3	14,5	70	0
	Всего: обед	**740**	**25,74**	**20,09**	**82,08**	**507,95**	**44,29**
	Полдник						
	Сухарики	40	1,86	1,68	13,38	76,6	0
502	**Чай сладкий**	200	0,0	0,0	15,0	60	0
	Всего: полдник	**220**					
	Ужин						
319	**Запеканка творожeнная**	150	22,7	16,14	36,43	382	0,28
476	**Ягодный соус**	45	0,3	0,1	72,0	292,0	0
501	**Чай**	200	0,0	0,0	0,0	28	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	9	47	0
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: ужин	**445**	**26,75**	**16,81**	**135,78**	**800**	**0,31**
	Итого за день:	**1925**	**64,64**	**60,17**	**305,29**	**1651,15**	**55,47**
	Рекомендуется:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50,0**

Примерное цикличное10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДОУ д/с № 450

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ценно.	С
	10 день						
	Завтрак						
261	**Каша ячневая**	200	10,68	12,10	43,86	327	1,82
514	**Кофейный напиток**	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: завтрак	**420**	**15,03**	**14,92**	**67,06**	**463**	**3,12**
	Завтрак - 2						
537	**Сок**	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Всего: завтрак	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**10**
	Обед						
139	**Рассольник «Ленинградский»**	200	1,75	4,98	7,77	83,0	18,47
373	**Гуляш**	70	18,0	13,8	4,3	213	8,5
243	**Гречка**	150	3,78	7,92	19,62	165,6	6,12
526	**Компот из клубники**	200	0,5	0,2	23,1	96	4,3
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,2	7,7	40	0
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,3	14,5	70	0
	Всего: обед	**740**	**28,69**	**27,46**	**78,01**	**675,4**	**40,39**
	Полдник						
608	**Пряник**	40	5,6	8,26	42,4	266,6	0,93
501	**Чай**	200	0,0	0,0	0,0	28,0	0
	Всего: полдник	**280**	**11,4**	**13,26**	**52**	**372,6**	**3,53**
	Ужин						
201	**Рагу овощное**	200	3,42	3,6	13,32	99,0	4,86
502	**Чай сладкий**	200	0,1	0	15,0	60	0
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	9	47	4,88
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	0
	Всего: ужин	**480**	**7,67**	**7,33**	**45,56**	**275,5**	**9,76**
	Итого за день:	**2020**	**63,19**	**63,37**	**252,43**	**1830,5**	**66,8**
	Рекомендуется:		**54**	**60**	**261**	**1800**	**50,0**

Примерное цикличное10-дневное меню для питания детей 3-7 лет в МКДОУ д/с № 450