


УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МДОУ «Детский сад № 5»
 О.В. Хомякова
 Приказ № 3 от 12.01.2022 г.

**Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей
 в возрасте от 2 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение,
 в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

I день: понедельник		Неделя : первая		Наименование учреждения: МДОУ «Детский сад № 5»					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	150/5	6,3	6,91	23,03	185	0,33	208 ⁷	4.17
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3		11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	20,4	1,54	3,46	9,75	7,8	-	2 ²	10.2
	<i>Итого:</i>		10.73	13.04	48.73	364	1.36		
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	20 ²	1.6
	Суп уха со сметаной	150	9,56	0,5	6,92	79,1	4,43	41 ¹	2.8
	Печень тушеная в сметане	48,30	10,32	5,62	6,98	118	23,95	82 ²	7.19
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162	-	168 ¹	4.3
	Компот из сухофруктов	100	0,33	0,015	20,82	84,74	0,30	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		29.0	13.12	85.33	580.81	41.66		
Полдник	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	1,05	0,07	20,25	79,24	7,5	399 ⁷	11.2
	Вафля	30	1	8,8	154,2	-		к/к	9.3
	<i>Итого:</i>		2.05	8.87	39.05	233.44	7,5		
Ужин	Каша манная молочная вязкая	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	88 ²	4.10

	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,31	47,7	0,03	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1 ²	10.1
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	10.11
	<i>Итого:</i>		10.22	7.7	72.35	395.4	1.49		
	<i>Итого за I день:</i>		52.0	42.73	245.46	1573.65	52.01		

II день: вторник	Неделя : первая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
---------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,27	4,86	24,48	159,0	-	96 ¹	4.7
	Какао с молоком	200	1,3	1,4	14,4	200	1,3	248 ¹	11.7
	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 ⁵	10.3
	<i>Итого :</i>		10.63	13.53	53.5	404	1.49		
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6		1.13
	Борщ со сметаной с м.д.ж не менее 15%	150	1,81	4,91	12,74	102,5	44,37	27 ¹	2.12
	Ёжики рыбные в томатном соусе	60/20	13,6	8,3	13,9	184,3	-	23 ²	8.8
	Пюре картофельное	120	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206 ¹	3.1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого :</i>		22.87	23.6	93.04	678.55	69.42		
Полдник	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	1,05	0,07	20,25	79,24	7,5	399 ⁷	11.2
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		3.89	0.51	38.81	170.84	7.5		
Ужин	Салат из моркови	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88	41 ²	1.5
	Сырники запеченные	120	19,86	12,73	24,98	292,33	0,7	38 ²	6.7
	Соус молочный	40	1,65	1,37	3,23	47,07	0,13	354 ²	12.4
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,31	47,7	0,03	392 ¹	11.4
	<i>Итого:</i>		22.31	14.17	58.48	418.48	11.24		
<i>Итого за II день</i>			59.7	51.81	243.83	1671.87	89.65		

III день: среда	Неделя : первая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
--------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	150	4,98	5,69	21,10	153	1,46	99 ²	4.12
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	253 ¹	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	20,4	1,54	3,46	9,75	78	-	2 ²	10.2
	<i>Итого</i>		9.68	11.82	46.8	332	2.76		
Обед:	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	11 ⁷	1.14
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	0,97	3,04	6,56	62	4,52	33 ¹	2.10
	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	7,2	252 ¹	7.2
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	-	317 ²	4.1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		15.85	19.3	88.12	641.55	13.02		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	200	5,8	5	8	100	1,4	251 ¹	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	58	10.1a
	<i>Итого:</i>		8.64	5.44	26.56	191.6	1.4		
Ужин:	Оладьи с джемом	130/15	10,57	8,9	61,2	364,0	0,61	449 ²	10.9
	Чай с молоком	200	2,94	2,58	12,56	85,5	1,32	248 ¹	11.6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368 ²	11.1
	<i>Итого:</i>		13,91	11,88	83,56	493,5	11,93		
<i>Итого за III день:</i>			48.08	48.44	245.04	1658.65	29.11		

IV день: Четверг	Неделя : первая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
---------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная	200	6,41	7,73	29,71	212	1,92	171 ²	4.19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	253 ¹	11.11
	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		14.63	17.67	60.28	458	3.41		
Обед	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6	42 ²	1.24
	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	61	7,2	77 ²	2.16
	Голубцы ленивые со сметаной	100	7,06	4,52	10,13	109,5	10,15	151 ¹	7.12
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	8,85	36,99	0,3	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		11.89	30.4	55.17	386.2	22.25		
Полдник	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	1,05	0,07		20,25	79,24	7,5399 ⁷	11.2
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8	-	к/к	9.1
	<i>Итого:</i>		4.05	3.97	50.05	245.04	7.5		
Ужин:	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	0,15	215 ²	5.2
	Чай с молоком	200	2,94	2,58	12,56	85,5	1,32	248 ¹	11.6
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	1 ²	10.1
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368 ²	11.1
	<i>Итого:</i>		14.7	16.98	51.49	420.9	6.47		
<i>Итого за IV день:</i>			45.27	69.02	216.99	1511.14	39.63		

У день: Пятница	Неделя : первая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
--------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150	4,67	4,86	20,94	146,0	-	168 ²	4.13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	253 ¹	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 ²	10.2
	<i>Итого</i>		10.13	11.89	51.51	355	1.3		
Обед:	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	53 ¹	1.1
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,61	1,7	10,2	62,8	4,45	38 ¹	2.6
	Курица тушеная в томатном соусе	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	179 ¹	7.8
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	-	315 ²	4.2
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	408	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		13.39	18.9	70.46	489.78	10.62		
Полдник:	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-	233 ¹	11.10
	Печенье	35	3,9	29,8	166,8	-		к/к	9.1
	<i>Итого:</i>		3	3.9	47.8	226.8	-		
Ужин:	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	41 ²	1.5
	Пудинг творожный с изюмом	120	18,17	12,9	29,2	30,6	0,23	128 ¹	6.6
	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	354 ²	12.3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,31	47,7	0,03	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		21.98	14.61	67.47	213.02	21.91		
<i>Итого за У день:</i>			48.5	49.3	237.24	1284.6	33.83		

VI день: понедельник	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
-------------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	150/5	6,03	6,91	23,03	185	0,00	207 ⁷	4.16
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	253 ¹	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,75	78	-	2 ²	10.2
	<i>Итого:</i>		10.73	13.04	48.73	364	1.3		
Обед	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	41 ²	1.5
	Суп овощной с зел.горошком, сметаной	150	1,16	1,6	5,9	41,32	18,77	40 ²	2.21
	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	304 ²	7.9
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		18.65	14.11	77.69	513	21.37		
Полдник	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	1,05	0,07	20,25	79,24	7,5	399 ⁷	11.2
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	-	к/к	9.3
	<i>Итого:</i>		2.05	8.87	39.05	233.44	7.5		
Ужин	Каша манная с изюмом	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	89 ²	4.21
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,31	47,7	0,03	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Сушка	30	8,95	7,77	58,52	335,7	1,98	к/к	10.11
	<i>Итого:</i>		16.51	13.83	109.21	619	3.47		
Итого за VI день:			47.94	49.85	274.68	1729.44	33.64		

VII день: вторник	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»
----------------------	-----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	168 ²	4.11
	Какао с молоком	200	1,3	1,4	14,4	100	1,3	248 ¹	11.7
	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		11.02	14.46	49.8	395.75	2.95		
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6		1.13
	Щи на мясном б-не со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	35	11,07	56 ¹	2.4
	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	255 ²	8.1
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	206 ¹	3.1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,075	20,82	84,75	0,3	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	250	1,0	0,2	8,5	4,08	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		13.99	14.5	59.98	375.23	32.65		
Полдник	Кисель из концентрата	200	0	0	0	18	60	233 ¹	11.10
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8	-	к/к	9.1
	<i>Итого:</i>		3	3.9	29.8	184.8	60		
Ужин	Крупеник с творогом	200	17	15	22,8	300	2,13	377 ²	6.13
	Соус молочный	40	1,65	1,37	3,23	47,07	0,13	354 ²	12.4
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,98	30	0,02	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		21.53	16.82	53.57	377.9	2.28		
Итого за VII день:			49.54	49.68	193.15	1333.7	97.88		

VIII день: Среда	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
---------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	142	-	173 ⁵	4.6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	253 ¹	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 ²	10.2
	<i>Итого:</i>		7.78	10.99	54.65	351	1.3		
Обед	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	41 ²	1.5
	Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	7,47	62,49	7,41	34 ¹	2.7
	Печень тушеная в сметане	48/30	10,32	5,62	6,98	118	23,95	82 ²	7.19
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162	-	168 ¹	4.3
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		19.52	13.83	78.42	509.36	33.58		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	200	5,8	5	8	100	1,4	251 ¹	6.4
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8	-	к/к	9.1
	<i>Итого:</i>		8.8	8.9	37.8	266.8	1.4		
Ужин	Рагу из овощей	100	2,4	11,33	13,59	166	8,27	137 ²	3.6
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,31	47,7	0,03	392 ¹	11.4
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	1 ²	10.1
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		5.47	11.76	50.49	326.5	8.3		
Итого за VIII день:			41.57	45.48	221.36	1453.66	44.58		

IX день: Четверг	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
---------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,27	4,86	24,48	159	1,46	96 ¹	4.7
	Чай с молоком	200	2,94	2,58	12,56	85,5	1,32	248 ¹	11.6
	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		12.27	14.71	51.66	389.5	2.97		
Обед	Салат из кукурузы с репчатым луком	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	11 ²	1.14
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48	36 ¹	2.5
	Запеканка картофельная с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177	1,78	291 ²	7.16
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		18.69	15.6	93.67	593.25	6.31		
Полдник	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	1,05	0,07	20,25	79,24	7,5	399 ⁷	11.2
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	-	к/к	9.3
	<i>Итого:</i>		2.05	8.87	39.05	233.44	7.5		
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	0,13	249 ²	8.2
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,31	47,7	0,03	392 ¹	11.4
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102	-	1 ²	10.1
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 ²	10.1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368 ²	11.1
	<i>Итого:</i>		15.61	4.51	64.67	360.3	10.16		
Итого IX за день:			48.62	43.69	249.05	1576.49	26.94		

Х день: Пятница	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
--------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,05	5,69	20,36	149	1,95	93 ¹	4.8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	253 ¹	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 ²	10.2
	<i>Итого:</i>		9.51	12.72	50.93	358	3.25		
Обед	Салат из моркови с изюмом	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 ³	1.19
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,38	4,64	9,25	83,35	11	б/н	2.14
	Суфле куриное	60/5	9,88	10,4	1,84	140	0,12	310 ²	7.7
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	200 ¹	3.4
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	4,08	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		16.32	24.32	59.61	484.98	51.51		
Полдник	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	1,05	0,07	20,25	79,24	7,5	399 ⁷	11.2
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	58	10.1a
	<i>Итого:</i>		3.89	0.51	38.81	170.84	7.5		
Ужин	Запеканка творожная с изюмом	120	12,51	9,77	18,05	205,63	1,09	117 ²	6.8
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	-	354 ²	12.3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,07	8,98	30	0,02	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	30	4,01	0,21	15,09	71	-	1 ²	10.1
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	10.11
	<i>Итого:</i>		20.08	13.89	65.15	452.33	1.11		
<i>Итого за X день:</i>			49.8	51.44	214.5	1466.15	63.37		

<i>Итого за весь период</i>		<i>491.02</i>	<i>501.44</i>	<i>2341.3</i>	<i>15259.35</i>	<i>510.64</i>		
<i>Среднее значение за период</i>		<i>49.1</i>	<i>50.1</i>	<i>234.1</i>	<i>1525.9</i>	<i>51.1</i>		
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>		<i>12.4</i>	<i>28.5</i>	<i>59.1</i>				