

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 30 "Ромашка"
О.А. Киселёва

Приказ № 146 от 25.12.2024 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 30 "Ромашка"

Основное циклическое 10-дневное меню

Возраст: от 3 лет до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	4,24	5,68	26,83	155,15	34
	Какао с молоком	200	2,38	3,06	22,27	123,45	77
	Бутерброд с сыром	50	3,45	7,03	12,43	150,25	4
Итого за завтрак		450	10,07	15,77	61,53	428,85	
2-й завтрак	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,83	5,00	18,87	134,45	ПВ
Итого за 2-й завтрак		200	3,83	5	18,87	134,45	
Обед	Кукуруза консервированная отварная	60	1,76	1,40	43,45	9,50	10
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,16	3,74	4,42	45,85	12,18
	Сметана	10	0,22	1,50	0,36	7,65	71
	Плов из отварной птицы	200	10,28	7,51	33,37	228,15	60
	Кисель из повидла	200	0,09	35,57	35,57	133,45	79
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,60	17,22	77,95	9
	Итого за обед		720	15,39	14,75	100,44	536,5
Уплотненный полдник	Зелёный горошек консервированный отварной	60	3,08	1,00	50,45	1,00	10
	Сельдь с картофелем и маслом	200	9,72	9,84	16,35	182,25	47
	Чай с лимоном	200	2,38	3,06	22,27	123,45	74,75
	Яблоко свежее	100	0,36	0,40	8,00	33,45	ПВ
	Хлеб пшеничный	50	2,63	1,50	22,32	108,95	8
	Слойка "Уральская"	60	3,48	4,16	32,97	172,75	88
	Итого за уплотненный полдник		670	21,65	19,96	111,91	671,3
Итого за День 1		2040	50,94	55,48	292,75	1771,1	
День 2							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,44	5,70	32,47	179,95	35
	Кофейный напиток с молоком	200	2,38	3,06	22,27	123,45	78
	Бутерброд с маслом	50	1,95	8,27	12,56	176,65	5
Итого за завтрак		450	9,77	17,03	67,3	480,05	
2-й завтрак	Сок фруктовый	200	0,76	0,20	17,47	71,45	ПВ
Итого за 2-й завтрак		200	0,76	0,2	17,47	71,45	
Обед	Сельдь с луком	60	3,30	7,90	1,78	119,05	3
	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,22	3,76	6,72	55,45	12,16
	Сметана	10	0,22	1,50	0,36	7,65	71
	Картофель отварной в молоке	150	2,93	4,50	14,72	127,45	30
	Голубец ленивый	70	3,49	3,77	2,30	66,95	56
	Соус сметанный с томатом	100	0,30	1,89	0,43	11,48	66
	Кисель из повидла	200	0,09	35,57	35,57	133,45	79
Итого за обед		50	1,88	0,60	17,22	77,95	9
Уплотненный полдник	Хлеб ржаной	750	13,43	23,92	79,1	599,43	83,84,92
	Ватрушка с фаршем творожным	60	2,38	1,70	17,97	95,45	24
	Суп молочный с рисом	200	3,25	5,06	13,79	111,25	74,76
	Чай с молоком	200	2,38	3,06	22,27	123,45	ПВ
	Груша свежая	100	0,36	0,30	8,50	33,45	8
	Хлеб пшеничный	50	2,63	1,50	22,32	108,95	
	Итого за уплотненный полдник		610	11	11,62	84,85	472,55
Итого за День 2		2010	34,96	52,77	248,72	1623,48	
День 3							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	4,24	5,68	32,97	179,75	36
	Кофейный напиток с молоком	200	2,38	3,06	22,27	123,45	78
	Бутерброд с сыром	50	3,45	7,03	12,43	150,25	4
Итого за завтрак		450	10,07	15,77	67,67	453,45	
2-й завтрак	Йогурт	200	4,03	5,00	23,27	148,45	ПВ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 2-й завтрак		200	4,03	5	23,27	148,45	
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,86	4,52	4,60	58,05	2
	Рассольник ленинградский	200	1,40	3,96	11,20	76,45	12,17
	Сметана	10	0,22	1,50	0,36	7,65	71
	Жаркое по-домашнему	200	15,68	13,46	12,36	219,2	53
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		24,27	89,45	80
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,60	17,22	77,95	9
	Итого за обед	720	20,5	24,04	70,01	528,75	
	Отулец солёный	60	0,44	0,06	1,02	3,25	7
	Тефтели из говядины с рисом	80	4,34	4,36	2,70	77,45	57
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	150	3,98	3,86	4,05	73,95	64
	Напиток из шиповника	200	0,66	0,30	20,07	76,45	82
	Яблоко свежее	100	0,36	0,40	8,00	33,45	ПВ
	Хлеб пшеничный	50	2,63	1,50	22,32	108,95	8
	Коржик молочный	60	2,88	5,52	36,57	185,75	90
Итого за уплотненный полдник		700	15,29	16	94,73	559,25	
	Итого за День 3	2070	49,89	60,81	255,68	1689,9	
День 4							
	Зелёный горошек консервированный отварной	60	3,08	1,00	10,00	50,45	10
	Омлет натуральный	200	12,29	14,17	4,12	212,73	43
	Кофейный напиток с молоком	200	2,38	3,06	22,27	123,45	78
	Бутерброд с сыром	50	3,45	7,03	12,43	150,25	4
Итого за завтрак		510	21,2	25,26	48,82	536,88	
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,83	5,00	18,87	134,45	ПВ
	Итого за 2-й завтрак	200	3,83	5	18,87	134,45	
	Отулец солёный	60	0,44	0,06	1,02	3,25	7
	Суп картофельный с горохом	200	1,60	3,16	10,30	65,85	12,19
Обед	Рагу из птицы	200	10,81	8,83	15,44	179,68	61
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		24,27	89,45	80
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,60	17,22	77,95	9
	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,81	0,23	12,15	46,29	27
	Итого за обед	730	17	12,88	80,4	462,47	
Итого за 2-й завтрак	Сырники из творога запеченные	200	17,77	12,04	37,30	389,32	44
	Молоко ступенное	10	0,68	0,85	5,05	21,25	73
	Кисель из повидла	200	0,09		35,57	133,45	79
	Груша свежая	100	0,36	0,30	8,50	33,45	ПВ
	Хлеб пшеничный	50	2,63	1,50	22,32	108,95	8
Итого за уплотненный полдник		560	21,53	14,69	108,74	686,42	
	Итого за День 4	2000	63,56	57,83	256,83	1820,22	
День 5							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,84	7,68	31,77	213,25	38
	Чай с молоком	200	2,38	3,06	22,27	123,45	74,76
	Бутерброд с маслом	50	1,95	8,27	12,56	176,65	5
	Мармелад	20	0,01		13,15	43,65	ПВ
Итого за завтрак		470	10,18	19,01	79,75	557	
	Йогурт	200	4,03	5,00	23,27	148,45	ПВ
	Итого за 2-й завтрак	200	4,03	5	23,27	148,45	
	Зелёный горошек консервированный отварной	60	3,08	1,00	10,00	50,45	10
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,22	3,76	6,72	55,45	12,15
Обед	Сметана	10	0,22	1,50	0,36	7,65	71
	Печень, тушенная в соусе	80	13,66	6,50	5,90	166,35	59
	Макаронные изделия отварные	150	3,20	0,68	25,01	122,35	40
	Сок фруктовый	200	0,76	0,20	17,47	71,45	ПВ
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,60	17,22	77,95	9
Итого за обед		750	24,02	14,24	82,68	551,65	
	Отулец солёный	60	0,44	0,06	1,02	3,25	7
	Тефтели рыбная	80	6,24	3,26	7,80	98,45	50
	Картофель отварной в молоке	150	2,93	4,50	14,72	127,45	30
	Чай с лимоном	200	2,38	3,06	22,27	123,45	74,75
Уплотненный полдник	Яблоко свежее	100	0,36	0,40	8,00	33,45	ПВ
	Хлеб пшеничный	50	2,63	1,50	22,32	108,95	8

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за уплотненный полдник Итого за День 5 День 6	Пирожок печеный с фаршем из свежей капусты	60	2,92	4,25	18,51	133,77	83,86,91
	Кофейный напиток с молоком	700	17,9	17,03	94,64	628,77	
	Бутерброд с сыром	2120	56,13	55,28	280,34	1885,87	
Завтрак Итого за завтрак Итого за 2-й завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	4,24	5,68	26,83	155,15	34
	Кофейный напиток с молоком	200	2,38	3,06	22,27	123,45	78
	Бутерброд с сыром	50	3,45	7,03	12,43	150,25	4
Обед Итого за обед	Молоко кипяченое	450	10,07	15,77	61,53	428,85	81
	Кукуруза консервированная отварная	200	3,84	5,00	7,80	85,45	
	Рассольник ленинградский	200	3,84	5	7,8	85,45	
Уплотненный полдник Итого за 2-й полдник	Сметана	60	1,76	1,40	9,50	43,45	10
	Рыба отварная	200	1,40	3,96	11,20	76,45	12,17
	Картофель отварной	10	0,22	1,50	0,36	7,65	71
Обед Итого за обед	Соус сметанный	70	9,00	0,49	0,28	37,75	48
	Кисель из повидла	150	1,83	5,07	15,02	130,45	29
	Хлеб ржаной	10	0,11	1,06	0,14	4,98	65
Уплотненный полдник Итого за 2-й полдник	Хлеб пшеничный	200	0,09	35,57	35,57	133,45	79
	Булочка молочная	50	1,88	0,60	17,22	77,95	9
	Вареники ленивые	750	16,29	14,08	89,29	512,13	45
Обед Итого за обед	Масло сливочное	200	16,47	12,97	24,67	311,65	70
	Чай с молоком	10	0,04	6,47	0,08	54,25	74,76
	Груша свежая	200	2,38	3,06	22,27	123,45	ПВ
Уплотненный полдник Итого за 2-й полдник	Хлеб пшеничный	100	0,36	0,30	8,50	33,45	8
	Булочка молочная	50	2,63	1,50	22,32	108,95	83,87
	Итого за 2-й полдник	620	3,30	0,32	29,69	144,85	1803,03
Завтрак Итого за завтрак Итого за 2-й завтрак	Каша "Дружба"	200	25,18	24,62	107,53	776,6	33
	Кофейный напиток с молоком	200	55,38	59,47	266,15	165,95	78
	Бутерброд с сыром	50	3,69	7,88	21,03	150,25	4
Обед Итого за обед	Напиток кисломолочный "Снежок"	450	9,52	17,97	55,73	439,65	ПВ
	Салат из свеклы отварной	200	3,83	5,00	18,87	134,45	1
	Суп картофельный с клецками	60	3,83	3,06	4,54	35,85	12,20
Обед Итого за обед	Печень говяжья по-строгановски	200	1,89	2,94	10,01	63,81	58
	Макаронные изделия отварные	80	8,06	6,55	2,25	113,77	40
	Сок фруктовый	150	3,20	0,68	25,01	122,35	9
Уплотненный полдник Итого за 2-й полдник	Хлеб ржаной	200	0,76	0,20	17,47	71,45	11
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1,88	0,60	17,22	77,95	46
	Рыба, запеченная в омлете	740	16,65	14,03	76,5	485,18	74,75
Уплотненный полдник Итого за 2-й полдник	Чай с лимоном	60	0,90	3,80	4,12	50,85	ПВ
	Яблоко свежее	200	16,37	6,77	10,80	180,25	8
	Хлеб пшеничный	200	2,38	3,06	22,27	123,45	ПВ
Уплотненный полдник Итого за 2-й полдник	Сушарик молочный	100	0,36	0,40	8,00	33,45	ПВ
	Итого за 2-й полдник	50	2,63	1,50	22,32	108,95	ПВ
	Итого за 2-й полдник	20	1,46	1,92	10,04	57,25	1613,48
Завтрак Итого за завтрак Итого за 2-й завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	630	24,1	17,45	77,55	554,2	37
	Какао с молоком	2020	54,1	54,45	228,65	168,15	77
	Бутерброд с повидлом	200	5,20	7,62	24,77	123,45	6
Обед Итого за обед	Йогурт	50	1,91	6,37	18,93	145,25	ПВ
	Огурец соленый	450	9,49	17,05	65,97	436,85	7
	Шти из свежей капусты с картофелем	200	4,03	5,00	23,27	148,45	12,18
Обед Итого за обед	Сметана	200	4,03	5	23,27	148,45	71
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	0,44	0,06	1,02	3,25	38,94
	Картофель отварной в молоке	200	1,16	3,74	4,42	45,85	30

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за обед	Сок фруктовый	200	0,76	0,20	17,47	71,45	ПВ
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,60	17,22	77,95	9
Уплотненный полдник	Итого за обед	750	10,65	12,96	57,42	372,54	
	Пирог печеный из слоеного теста с повидлом	60	2,38	2,96	32,57	154,75	83,85
	Кукуруза консервированная отварная	60	1,76	1,40	9,50	43,45	10
	Гуляш из говядины	80	15,64	14,37	3,70	201,25	54
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	6,07	33,05	197,80	31
	Молоко кипяченное	200	3,84	5,00	7,80	85,45	81
	Груша свежая	100	0,36	0,30	8,50	33,45	ПВ
	Хлеб пшеничный	50	2,63	1,50	22,32	108,95	8
	Итого за уплотненный полдник	700	33,2	31,6	117,44	825,1	
	Итого за День 8	2100	57,37	66,61	264,1	1782,94	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,84	7,68	31,77	213,25	38
	Кофейный напиток с молоком	200	2,38	3,06	22,27	123,45	78
Обед	Итого за завтрак	50	3,45	7,03	12,43	150,25	4
	Бутерброд с сыром	450	11,67	17,77	66,47	486,95	
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,83	5	18,87	134,45	ПВ
	Итого за 2-й завтрак	200	3,83	5	18,87	134,45	
	Зеленый горошек консервированный отварной	60	3,08	1,00	10,00	50,45	10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,89	2,94	10,01	63,81	22
	Ветеринары из отварной говядины	80	13,65	9,34	2,45	183,37	55
	Макаронные изделия отварные	150	3,20	0,68	25,01	122,35	40
	Кисель из повидла	200	0,09		35,57	133,45	79
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,60	17,22	77,95	9
Уплотненный полдник	Итого за обед	740	23,79	14,56	100,26	631,38	
	Огурец соленый	60	0,44	0,06	1,02	3,25	7
	Говядина, тушеная с капустой	200	14,44	20,10	9,50	419,32	52
	Чай с лимоном	200	2,38	3,06	22,27	123,45	74,75
	Яблоко свежее	100	0,36	0,40	8,00	33,45	ПВ
	Хлеб пшеничный	50	2,63	1,50	22,32	108,95	8
	Ватрушка "Лакомка"	60	6,12	11,75	15,45	225,55	89
	Итого за уплотненный полдник	670	26,37	36,87	78,56	913,97	
	Итого за День 9	2060	65,66	74,2	264,16	2166,75	
	Итого за День 10						
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,97	6,84	28,37	169,15	39
	Чай с молоком	200	2,38	3,06	22,27	123,45	74,76
Обед	Итого за завтрак	50	1,95	8,27	12,56	176,65	5
	Бутерброд с маслом	20	1,04	5,14	8,92	88,85	ПВ
	Конфета шоколадная	470	9,34	23,31	72,12	558,1	
	Йогурт	200	4,03	5,00	23,27	148,45	ПВ
	Итого за 2-й завтрак	200	4,03	5	23,27	148,45	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,90	3,80	4,12	50,85	11
	Суп с рыбными консервами	200	5,42	4,24	11,04	112,45	23
	Азу	200	11,35	9,85	16,77	190,10	51
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		24,27	89,45	80
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,60	17,22	77,95	9
Уплотненный полдник	Итого за обед	710	20,01	18,49	73,42	520,8	
	Зеленый горошек консервированный отварной	60	3,08	1,00	10,00	50,45	10
	Омлет натуральный	200	12,29	14,17	4,12	212,73	43
	Сок фруктовый	200	0,76	0,20	17,47	71,45	ПВ
	Груша свежая	100	0,36	0,30	8,50	33,45	ПВ
	Хлеб пшеничный	50	2,63	1,50	22,32	108,95	8
	Булочка молочная	60	3,30	0,32	29,69	144,85	83,87
	Итого за уплотненный полдник	670	22,42	17,49	92,1	621,78	
	Итого за День 10	2050	55,8	64,29	260,91	1849,13	
	Среднее за 10 дней	2049	54,38	60,12	261,83	1800,59	

Основное циклическое 10 дневное меню на 2025 год составлено на основании:

Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, ООО "Уральский региональный центр питания", 7-е издание, переработанное и дополненное - 2013 год
В учреждении организовано: 4-х разовое питание воспитанников (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник)
Режим работы 12 часов