

Утверждаю:
Директор Муниципального общеобразовательного
учреждения
Красноярская НШ
_____ О.Ф. Кузнецова

Приказ № 47-о 26.08.2024г

**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей дошкольного возраста
с 3 до 7 лет с 10 часовым пребыванием (осенне-зимний период)**

День: День 1
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
392	Чай с сахаром	0,2	0,00	14	56	56,0	0,	0,	0,	12,	0,8
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
80	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	200	1,38	8,2	14,81	123,2	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15
116	Соус томатный	50	0,61	1,5	4,88	35,6	0,004	0,004	0,019	13,65	0,104
323	Макароны отварные	150	5,46	5,6	19,19	193,2	0,056	0,014	0,	11,2	0,7
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	80	11,76	4,72	4,35	100,04	0,056	0,12	0,16	35,2	0,96
374	Морс ягодный (клюква)	200	0	0	6,6	27	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
216	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,81	187,39	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
397	Какао-напиток на молоке	200	2,8	2,5	11,92	82,83	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7

Итого за день	49,15	62,66	200,31	1350,12	0,66	1,044	13,429	686,26	12,124
----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------

День: День 2
 Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,8	10,4	25,9	224,9	0,16	0,02	0,	28,	1,4
395	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
321	Пюре картофельное	150	2,34	16,71	3,79	174,02	0,15	0,105	5,55	40,5	1,05
248	Котлеты/биточки рыбные запеченные	70	15,64	2,17	4,17	95,64	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
378	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,015	0,03	0,6	30,855	0,51
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	6,2	4,8	37,2	267	0,025	0,05	12,	60,	1,
	ПОЛДНИК										
235	Пудинг из творога	150	12,11	8,6	19,47	203,2	0,048	0,224	0,184	117,008	0,616

115	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,84	0,015	0,05	0,13	51,95	0,12
392	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	56	0,	0,	0,	12,	0,8
Итого за день			59,77	51,81	204,73	1639,19	0,793	1,003	28,498	622,907	11,099

День: День 3
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
168	Каша манная молочная	200	6,23	8,9	25,67	206,3	0,04	0,3	0,18	91,3	1,03
397	Какао-напиток на молоке	200	2,8	2,5	11,92	82,83	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
3	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,4	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок персиковый	100	0,3	0	16,5	68,00	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
77	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	200	3,1	4,8	24	151,36	0,125	0,1	12,	35,	1,25
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63
115а	Соус сметанный	50	0,82	2,39	1,47	38,48	0,02	0,03	0,07	32,72	0,15
112	Суфле из курицы	80	16,72	14,32	3,52	189,2	0,165	10,065	14,145	14,67	1,425
374	Морс ягодный(черная сморода)	200	0,2	0	4,8	57,6	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
474	Выпечка (плюшка)	50	2,36	26,14	142	142,	0,06	0,04	0,	11,	0,68

Итого за день	57,92	66,69	378,98	1746,57	0,659	13,271	31,71	473,48	11,515
----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------

День: День 4

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
392	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	56	0,	0,	0,	12,	0,8
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
162	Суп молочный с крупой	200	5,88	5,72	15,74	135,48	0,3	0,375	2,6	243,	0,35
	ЗАВТРАК 2										
368	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
66	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200	1,78	6,24	11,6	105,9	0,05	0,05	20,5	65,	0,75
291	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,7	14,56	303,88	0,126	0,198	7,83	64,656	2,592
374	Морс ягодный(клюква)	200	0	0	6,6	27	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
168	Каша манная молочная	200	6,23	8,9	25,67	206,3	0,04	0,3	0,18	91,3	1,03
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
Итого за день			41,62	40,63	174,58	1308,26	0,775	1,014	33,35	548,656	12,172

День: День 5

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,7	11	22,6	216,4	1,88	0,22	1,56	182,	1,72
395	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
3	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,4	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
298	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14,1	9	20,4	218,7	0,08	0,16	20,032	60,272	1,632
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
87	Суп рыбный с пшеном	200	15,92	0,75	11,53	131,8	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
	ПОЛДНИК										
120	Кисломолочный напиток (йогурт)	190	5,32	4,75	24,7	163,4	0,057	0,304	1,292	221,331	0,209
2а	Печенье	50,	3,75	4,9	37,2	208,5	0,08	0,05	0,	29,	0,
Итого за день			72,9	37,51	259,59	1721,79	2,496	1,265	40,659	822,313	9,281

День: День 6

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
397	Какао-напиток на молоке	200	2,8	2,5	11,92	82,83	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
3	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,4	0,	0,	0,	0,	0,
162	Суп молочный с макарон. изд.	200	6,6	8,2	20,64	187,04	0,3	0,375	2,6	243,	0,35
	ЗАВТРАК 2		0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
130	Сок персиковый	100	0,3	0	16,5	68,00	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
301	Курица тушеная в соусе	160	18,83	17,24	4,68	249,32	0,336	0,128	0,016	49,72	1,45
374	Морс ягодный(черная сморода)	200	0,2	0	4,8	57,6	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
315	Рис отварной	150	5,49	3,38	25,45	188,55	0,03	2,43	1,995	6,45	0,63
109	Бульон с яйцом,грёнками	250	10,94	5,1	2,4	151,8	0,093	0,147	2,8	22,74	1,78
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи со сгущ. молоком	150	8,46	13,53	45,69	337,84	0,17	0,17	0,408	95,25	1,46
376	Кисель	200	0,00	0,00	19,6	80	0,02	0,04	0,	32,	0,6

Итого за день

75,48

52,58

261,4

1999,6

1,179

3,607

13,379

727,34

13,388

День: День 7
 Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
165	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	200	5,70	4,82	27,45	180,34	0,08	0,04	0,	12,	1,6
395	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,	0,	0,	12,	0,8
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
76	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	3,4	1,7	21,9	141,2	0,125	0,1	9,125	53,25	1,1
321	Пюре картофельное	150	2,34	16,71	3,79	174,02	0,15	0,105	5,55	40,5	1,05
268	Суфле из рыбы	80	13,86	6,44	3,25	126,64	0,021	0,133	0,434	43,274	0,413
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
5	Хлеб пшеничный	40	3,39	0,64	19,89	100,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
185	Каша молочная рисовая	200	6	10	31,3	239,3	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32

392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
Итого за день			39,64	45,11	198,	1359,93	0,675	0,809	18,329	363,684	12,813

День 8

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
395	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,	0,	0,	12,	0,8
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
86	Суп с макарон.изд. на курином бульоне	200	8,1	6,1	15,9	175	0,04	0,12	0,4	15,76	0,47
342	Капуста тушеная	150	2,82	2,91	6,58	61,15	0,075	0,075	12,	57,	1,2
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	80	11,76	4,72	4,35	100,04	0,088	0,16	0,568	45,52	1,064
374	Морс ягодный(клюква)	200	0	0	6,6	27	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21,24	14,58	17,71	290,2	0,12	0,4	1,42	227,2	1,38
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8

Итого за день	63,87	46,1	164,39	1399,59	0,662	1,046	17,528	613,98	12,104
----------------------	--------------	-------------	---------------	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------

День: День 9
Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,	6,7	22,6	216,4	1,88	0,22	1,56	182,	1,72
397	Какао-напиток на молоке	200	2,8	2,5	11,92	82,83	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
3	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,4	0,	0,	0,	0,	0,
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
321	Пюре картофельное	150	2,34	16,71	3,79	174,02	0,15	0,105	5,55	40,5	1,05
277	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,05	0,09	0,74	2,48	1,05
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	6,2	4,8	37,2	267	0,025	0,05	12,	60,	1,
	ПОЛДНИК										
644	Молоко кипяченое	200,	5,6	5	8	104	0,07	0,033	2,73	252,	0,21
474	Выпечка(плюшка)	50	3,88	2,36	26,14	142	0,06	0,04	0,	11,	0,68

Итого за день	68,1	51,	234,8	1790,56	2,454	0,884	26,7	847,46	11,14
----------------------	-------------	------------	--------------	----------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--------------

День: День 10

Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша молочная рисовая	200	6	10	31,3	239,3	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,	0,	12,	0,8
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
	ОБЕД										
81	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	6,75	5,75	20	145,75	0,25	0,075	5,325	59,8	2,65
100	Картофель тушеный по-домашнему	220	18,17	16,47	19,11	308,14	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
374	Морс ягодный(черная сморода)	200	0,2	0	4,8	57,6	0,02	0,	0,	12,	0,8
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
120	Кисломолочный напиток (снежок)	190	5,13	4,75	20,521	150,1	0,057	0,304	1,292	221,331	0,209
2а	Печенье	50,	3,75	4,9	37,2	208,5	0,08	0,05	0,	29,	0,
	Итого за день		49,45	44,84	208,141	1534,09	0,756	0,9	12,977	501,141	12,349
Химический состав за период (всего)											
			577,9	498,93	2284,921	15849,7	11,109	24,843	236,559	6207,221	117,985

Среднее
Исполнитель
технолог

57,8

49,8

228,3

1585,

В.В.Плеханова