

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 3 «Ягодка»
муниципального образования
городской округ Симферополь
Республики Крым

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ №3 «Ягодка»

г. Симферополя

Тохтабаева Е.Н.

Приказ №17/4/1 от 14.08.2023г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ДЕТСКИЙ САД ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ВИДА №3 «ЯГОДКА» Г. СИМФЕРОПОЛЯ**

Разработал: медицинская сестра
МБДОУ №3 «Ягодка»
Замостьянина О.О.

г. Симферополь, 2023г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	<i>Омлет с сыром</i>	85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,17	230
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
	<i>Салат из консервированной кукурузы</i>	50	0,65	2,01	3,60	35,50	2,20	56
	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	всего завтрак	382	12,32	25,38	29,82	396,50	5,20	
2-й завтрак								
	<i>Сок</i>	100	0,50	-	10,10	42,67	2,00	418
	<i>Фрукты свежие</i>	20	1,40	2,40	14,00	82,00	0,02	
	всего 2-й завтрак	120	1,90	2,40	24,10	124,67	2,02	
Обед								
	<i>Уха</i>	180	1,49	3,61	10,16	81,00	3,30	64
	<i>Картофель отварной с маслом и зеленью</i>	155	3,05	4,17	24,08	145,00	21,98	136
	<i>Котлета рыбнаялюбительская</i>	100	13,69	4,63	10,86	3,78	3,82	272
	<i>Салат из свеклы</i>	100	1,66	4,18	8,20	77,10	9,80	35
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00	
	<i>Хлеб ржаной</i>	45	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	всего обед	775	26,49	17,73	110,81	576,12	40,45	
Полдник								
	<i>Суп молочный пшеничный</i>	180	5,22	4,93	16,71	132,12	0,82	101
	<i>Булочка сдобная</i>	70	8,86	15,28	24,98	272,00	0,04	441
	<i>Какао на молоке</i>	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	всего полдник	430	17,75	23,40	57,51	511,12	2,29	
Итого за 1 день		1 707,00	58,46	68,91	222,24	1 608,41	49,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	<i>Суп молочный с вермишелью</i>	180	5,18	4,69	16,95	130,68	0,82	100
	<i>Бутерброд с маслом</i>	35/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	всего завтрак	405	12,76	13,98	45,87	360,68	2,06	
2-й завтрак								
	<i>Сок</i>	100	0,50	-	10,10	42,67	2,00	418
	всего 2-й завтрак	100	0,5	0	10,1	42,67	2	
Обед								
	<i>Свекольник на мясном бульоне</i>	180	1,99	4,30	9,75	861,54	12,80	65
	<i>Картофельное пюре</i>	150	3,05	4,17	24,08	145,00	21,98	136
	<i>Гуфтеля мясная паровая</i>	80	13,69	4,63	10,86	3,78	3,82	272
	<i>Салат из овощей</i>	60	1,66	4,18	8,20	77,10	9,80	35
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00	
	<i>Хлеб ржаной</i>	45	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	
	<i>Компот из свежих фруктов</i>	150	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	всего обед	700	26,99	18,42	110,40	1356,66	49,95	
Полдник								
	<i>Сырники творожные со сметанным соусом</i>	120/10	15,16	13,38	30,91	304,20	0,71	252
	<i>Салат из моркови</i>	70	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	420
	<i>Чай с сахаром</i>	180/10	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	всего полдник	380	20,50	17,90	48,31	435,20	4,80	
Итого за 2 день		1 585,00	60,75	50,30	214,68	2 195,21	58,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,00	4,65	16,52	127,98	0,82	101
	Бутерброд с маслом	35/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	всего завтрак	445	13,40	14,72	46,90	373,98	2,32	
2-й завтрак								
	Кисломолочный напиток	150	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	420
	всего 2-й завтрак	150	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
Обед								
	Борщ зеленый на курином бульоне	180/10	2,62	4,13	9,45	31,50	15,82	71
	Каша пшеничная вязкая	150	3,65	5,37	36,68	209,70	-	332
	Гуляши из говядины с овощами и зеленым горошком	115	7,79	5,63	13,62	136,30	4,03	319
	Нарезка овощная	60	0,70	-	22,50	17,00	0,01	
	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,40	19,32	94,40	-	
	Компот из свежих фруктов	150	0,08	0,03	23,52	94,68	1,65	396
	всего обед	700	18,00	15,56	125,09	583,58	21,51	
Полдник								
	Омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,17	230
	Икра кабачковая							
	Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	87,00	-	
	Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	всего полдник	130	12,52	16,42	28,30	312,00	3,00	
Итого за 3 день		1 425,00	49,14	51,20	207,85	1 361,56	27,37	

Пример пищи	Наименование блюда	Порция блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	В клетчатка
			В	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Суп молочный гречневый	180	3,37	4,93	15,37	127,98	0,82	101
	Бутерброд с маслом	35/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	всего завтрак	410	8,67	14,89	44,35	354,98	1,99	
2-й завтрак								
	Кисломолочный напиток	150	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	420
	всего 2-й завтрак	150	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	420
Обед								
	Суп на мясном бульоне с вешешью	180	4,78	3,73	11,12	97,20	8,01	89
	Картофель запеченный в молоке	150	3,70	10,84	18,76	187,00	4,29	163
	Бифстроганов из отварного мяса	120	20,68	16,57	4,38	249,00	0,01	294
	Салат из капусты	70	0,70	-	22,50	17,00	0,01	
	Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	
	Компот плодово-ягодный	180	1,00	-	20,20	85,34	4,00	418
	всего обед	745	34,16	31,74	93,66	722,54	16,32	
Полдник								
	Рагу овощное	150	2,47	14,85	13,21	196,00	8,28	148
	Гренки из белого хлеба с сыром	35/5/10	6,34	6,42	23,97	178,96	0,07	125
	Чай с сахаром	150/10	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	Фрукты свежие	80	1,04	0,12	10,93	49,45	11,50	386
	всего полдник	280	9,97	21,41	58,31	465,41	22,68	
Итого за 4 день		1 585,00	58,02	72,54	203,88	1 634,93	41,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	<i>Каша молочная манная</i>	200	4,93	4,54	14,49	118,62	0,88	99
	<i>Бутерброд с маслом</i>	35/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
	<i>Какао с молоком</i>	150	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	всего завтрак	447	7,50	12,11	39,31	295,62	3,71	
2-й завтрак								
	<i>Сок</i>	100	0,50	-	10,10	42,67	2,00	418
	<i>Печенье</i>	20	1,40	2,40	14,00	82,00	0,02	
	всего 2-й завтрак	120	1,90		24,10	124,67	2,02	
Обед								
	<i>Свекольник ня мясном бульоне</i>	200	1,99	4,30	9,75	861,54	12,80	65
	<i>Овоци фришированные мясок(рагу с мясом)</i>	160	12,38	7,49	12,46	167,00	45,09	316
	<i>Хлеб тиеничный</i>	35	3,16	0,40	19,32	94,40	-	
	<i>Хлеб ржаной</i>	45	3,30	0,60	16,70	87,00	-	
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	394
	всего обед	610	21,23	12,81	83,22	1311,64	58,25	
Полдник								
	<i>Ленивые вареники со сметанным соусом</i>	120/10	14,79	7,42	24,83	225,00	0,19	244
	<i>Салат из моркови с сахаром</i>	70	1,02	0,07	10,04	44,94	3,19	43
	<i>Кисель из свежих фруктов</i>	180	0,08	0,03	23,52	94,68	1,65	396
	<i>Фрукты свежие</i>	180/10	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	всего полдник	250	16,01	7,54	68,59	405,62	7,86	
Итого за 5 день		1 427,00	46,64	32,46	215,22	2 137,55	71,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	<i>Макароны отварные с маслом</i>	135	5,19	0,74	28,03	138,59	-	218
	<i>Яйцо тертое</i>	45	5,18	4,69	16,95	130,68	0,82	227
	<i>Бутерброд с маслом</i>	40/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
	<i>Икра овощная</i>	30	0,39	1,20	2,16	21,33	1,32	56
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	всего завтрак	457	13,33	14,20	71,96	467,60	4,97	
2-й завтрак								
	<i>Сок</i>	100	0,50	-	10,10	42,67	2,00	418
	<i>Фрукты свежие</i>	80	1,40	2,40	14,00	82,00	0,02	
	всего 2-й завтрак	180	1,90	2,40	24,10	124,67	2,02	
Обед								
	<i>Уха</i>	180	1,49	3,61	10,16	81,00	3,30	64
	<i>Картофель тушеный в сливочном соусе</i>	150	3,70	10,84	18,76	187,00	4,29	163
	<i>Тефтеля рыбная\ паровая</i>	100	13,69	4,63	10,86	3,78	3,82	272
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00	
	<i>Хлеб ржаной</i>	45	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	
	<i>Напиток из шиповника</i>	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	всего обед	710	25,48	20,22	97,29	541,02	12,96	
Полдник								
	<i>Суп молочный с крупой "Артек"</i>	180	5,00	4,65	16,52	127,98	0,82	101
	<i>Булочка сдобная</i>	70	4,58	2,11	17,36	106,40	0,06	470
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	всего полдник	430	13,25	9,95	49,70	341,38	2,31	
Итого за 6 день		1 777,00	53,96	46,77	243,05	1 474,67	22,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	<i>Каша вязкая молочная геркулесовая</i>	200	5,33	5,34	16,14	133,92	0,82	101
	<i>Бутерброд с маслом</i>	35/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
	<i>Кофейный напиток</i>	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	414
	всего завтрак	445	12,91	14,63	45,06	363,92	2,06	
2-й завтрак								
	<i>Сок</i>	100	0,50	-	10,10	42,67	2,00	418
	<i>Печенье</i>	20	1,40	2,40	14,00	82,00	0,02	
	всего 2-й завтрак	120	1,90	2,40	24,10	124,67	2,02	
Обед								
	<i>Гороховый суп на мясном бульоне с гренками</i>	200	6,19	6,05	10,32	120,42	6,56	95
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	1,85	2,46	9,66	68,25	11,12	351
	<i>Биточек мясной из говядины</i>	80	13,13	13,89	11,90	225,00	17,78	283
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00	
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	
	<i>компот из свежих фруктов</i>	180	0,27	0,11	19,94	72,72	7,35	393
	всего обед	680	27,90	23,51	87,84	667,79	42,81	
Полдник								
	<i>Творожно-рисовый пудинг</i>	150	16,44	9,56	38,27	292,62	0,36	211
	<i>Салат из моркови</i>	70	0,87	0,07	8,13	36,61	3,36	42
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	всего полдник	220	17,43	9,65	56,60	370,23	6,55	
Итого за 7 день		1 465,00	60,14	50,19	213,60	1 526,61	53,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	<i>Каши молочная пшеничная</i>	180	5,00	4,65	16,52	127,98	0,82	101
	<i>Бутерброд с маслом</i>	35/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
	<i>Какао с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	всего завтрак	425	13,40	14,72	46,90	373,98	2,32	
2-й завтрак								
	<i>Кисломолочный напиток</i>	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	418
	всего 2-й завтрак	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	
Обед								
	<i>Суп с клецками на курином бульоне</i>	180	4,78	3,73	11,12	97,20	8,06	89
	<i>Плов из курицы(говядина)</i>	200	20,00	18,48	33,45	380,00	0,51	321
	<i>Салат овощной</i>	70	0,98	3,56	6,31	61,18	22,72	21
	<i>Хлеб ржаной</i>	45	3,30	0,60	16,70	87,00	-	
	<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	0,08	0,03	23,52	94,68	1,65	396
	всего обед	675	29,14	26,40	91,10	720,06	32,94	
Полдник								
	<i>Омлет с сыром</i>	85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,17	230
	<i>Салат из консервированной кукурузы</i>	50	0,65	2,01	3,60	35,50	2,20	56
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	3,16	0,40	19,32	94,40	-	
	<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	150/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	всего полдник	367	13,03	18,23	34,52	354,90	5,20	
Итого за 8 день		1 647,00	60,79	63,85	180,08	1 540,94	41,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	<i>Суп молочный вермишелевый</i>	180	5,18	4,69	16,95	130,68	0,82	100
	<i>Бутерброд с маслом</i>	35/10/20	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	всего завтрак	605	13,58	14,76	47,33	376,68	2,32	
2-й завтрак								
	<i>Кисломолочный напиток</i>	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	420
	всего 2-й завтрак	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	
Обед								
	<i>Суп овощной на курином бульоне</i>	180	1,69	2,04	11,97	72,90	8,64	83
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	4,48	3,19	31,85	174,15	-	179
	<i>Гуляши из отварного мяса</i>	120	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60	293
	<i>Салат из капусты</i>	70	0,42	-	2,94	13,30	0,01	
	<i>Хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	35	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00	
	<i>Напиток плодово-ягодный</i>	150	0,08	0,03	23,52	94,68	1,65	396
	всего обед	705	25,25	18,07	93,56	638,43	10,90	
Полдник								
	<i>Оладьи с повидлом</i>	130	9,05	8,11	55,15	330,00	0,47	412
	<i>Чай с лимоном</i>	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	<i>Фрукты свежие</i>	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	386
	всего полдник	427	10,67	8,63	86,35	466,00	13,30	
Итого за 9 день		1 917,00	54,72	45,96	234,44	1 571,11	27,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каши молочная манная	180	5,00	4,65	16,52	127,98	0,82	101
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	413
	всего завтрак	410	10,12	14,54	45,45	352,98	2,02	
2-й завтрак								
	Сок	100	0,50	-	10,10	42,67	2,00	418
	Фрукты свежие	80	1,40	2,40	14,00	82,00	0,02	
	всего 2-й завтрак	180	1,90	2,40	24,10	124,67	2,02	
Обед								
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	1,99	4,30	9,75	861,54	12,80	65
	Макаронь отварные с маслом	150	25,49	9,97	24,04	287,70	1,26	217
	Бефстроганов из печени	80	0,56	-	2,10	10,50	0,01	
	Хлеб пшеничный	35	3,16	0,40	19,32	94,40	-	
	Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	87,00	-	
	Компот из сухофруктов	180	1,00	-	20,20	85,34	7,20	418
	всего обед	670	35,50	15,27	92,11	1426,48	21,27	
Полдник								
	Сырники со сметанным соусом	110	14,79	7,42	24,83	225,00	0,19	244
	Кисель фруктовый	180	0,08	0,03	23,52	96,68	1,65	396
	Морковь свежая	50	1,50	0,50	21,00	98,00	10,00	386
	всего полдник	340	16,37	7,95	69,35	419,68	11,84	
Итого за 10 день		1 600,00	63,89	40,16	231,01	2 323,81	37,15	
Итого за весь период		16 135,00	596,50	1 246,40	2 270,70	17 374,80	431,14	
Среднее значение за период		1 613,50	59,65	124,64	227,07	1 737,48	43,11	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,50%	30,30%	55,20%			