

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
детский сад № 46 "Калинка"
муниципального образования город-курорт Анапа*



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
д/с № 46 "Калинка"

С.В. Зорина

2022 г.

*Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания детей от 3 до 7 лет*

Меню приготавливаемых блюд

День: Первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,2	5,3	28,6	135,5	199
	Чай с молоком	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	Бутерброд с сыром	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого завтрак:		410	9,7	13,4	48,7	322	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Овощи натуральные свежие (соленые)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	Макароны отварные с маслом	150	3	4,1	31,9	165,2	219
	Тефтели (1 вариант)	70	9,3	15	10,9	174,1	461
	Компот из сушеных фруктов	200	0,3	0	18	71	394
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	15	57,1	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого обед:		715	17,1	23,6	98,7	595,7	
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с печенью	200	18,1	11,4	40,4	379,3	100
	Соус сметанный №371	40	0,5	4,1	1,7	48,3	385
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб пшеничный	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого уплотненный полдник:		460	21,1	16,1	81,5	588,1	
Ужин	Булочка ванильная	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	Кисломолочный продукт	200	4,8	5	9	99	420
Итого ужин:		250	6,2	9,7	33,2	251,2	
Итого за первый день:			54,55	63,22	272,6	1829,6	

Меню приготавливаемых блюд

День: Второй

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/20	16,1	15,7	43,9	386,9	366
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
	Бутерброд с маслом	35	1,4	4,3	18	106	1
Итого завтрак:		415	21,4	23,3	76,8	603,6	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Овощи натуральные свежие (соленые)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	Плов по-узбекски	200	14,8	26	40,5	439	266
	Кисель из сухих фруктов	200	0,3	0	22,9	87	239
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	15	57,1	-
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	-
Итого обед:		695	19,5	29,2	101,6	694,8	
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие (соленые, квашеные)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	Пюре картофельное	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	Котлеты или биточки рыбные	80	7,2	3,4	17,3	160,8	239
	Чай с лимоном	200	0	0	9,6	41,8	686
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	-
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	-
Итого уплотненный полдник:		530	12,4	8,4	68,8	423,8	
Ужин	Коржики молочные	50	1	5,6	28,6	178,2	483
	Молоко кипяченое	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого ужин:		250	5,1	9,5	37,3	271,7	
Итого за второй день:			58,85	70,82	295	2066,5	

Меню приготавливаемых блюд

День: Третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
	Какао с молоком	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
	Бутерброд с сыром	30	2,1	5,9	9	106,2	3
	Итого завтрак:	410	10,2	14,4	46,2	340,9	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
	Итого второй завтрак:	100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Овощи натуральные свежие (соленые, квашеные)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	Рассольник домашний со сметанной	180	2,1	2,5	12,8	79,7	81
	Каша гречневая вязкая	150	3,2	4,7	26,7	152	200
	Котлеты рубленные из птицы	80	9,9	11,1	13,4	189,5	322
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,8	0,2	16,6	80,3	418
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	15	57,1	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
	Итого обед:	705	18,8	19,2	99,2	612,6	
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие (соленые)	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	Капуста тушеная с мясом	200	11,5	10,6	17,8	203,3	346
	Чай полусладкий	200	0	0	4,9	20,9	264
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Итого уплотненный полдник:	490	13,5	11,1	44,7	306,9	
Ужин	Кондитерские изделия	50	0,8	1,2	42,3	177	
	Кисломолочный продукт	200	4,8	5	9	99	420
	Итого ужин:	250	5,6	6,2	51,3	276	
Итого за третий день:			48,55	51,32	251,9	1609	

Меню приготавливаемых блюд

День: Четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	180	13	16,3	3	267,9	237
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
	Бутерброд с маслом	35	1,4	4,3	18	106	1
Итого завтрак:		415	18,3	23,9	35,9	484,6	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Икра свекольная	60	1,4	2,6	6,9	57,2	55
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	3,4	2,6	13,8	97,5	90
	Жаркое по-домашнему	200	15,5	17	21,9	318,8	436
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	15	57,1	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого обед:		675	22,7	22,9	83,6	633,3	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые отварные	170	18,9	13,9	27,8	286,1	244
	Молоко сгущенное	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	Чай с молоком	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого уплотненный полдник:		450	25,8	19,9	82,3	575	
Ужин	Ватрушка с повидлом	50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	Молоко кипяченое	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого ужин:		250	5,4	6,1	46,1	257,6	
Итого за четвертый день:			72,65	73,22	258,4	2023,1	

Меню приготавливаемых блюд

День: Пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная "геркулес" молочная жидкая	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
	Чай с сахаром	200	0	0	7,6	32,4	411
	Бутерброд с сыром	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого завтрак:		410	7,3	12,3	41,3	274,1	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Консервы овощные закусочные (порциями) икра кабачковая	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	Суп из овощей со сметаной	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99
	Рыба запеченная с картофелем	200	12,9	6,4	31	259	264
	Кисель из сухих фруктов	200	0,3	0	22,9	87	239
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого обед:		690	17,9	18,6	91,6	612,5	
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие (соленые)	50	0,4	0,1	0,8	5	71
	Омлет с зеленым горошком	200	12,7	12,5	13,8	267,9	232
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого уплотненный полдник:		470	15,6	13,2	54	433,4	
Ужин	Крендель сахарный	50	1,2	4,5	33	184,6	443
	Кисломолочный продукт	200	4,8	5	9	99	420
Итого ужин:		250	6	9,5	42	283,6	
Итого за пятый день:			47,25	54,02	239,4	1676,2	

Меню приготавливаемых блюд

День: Шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	5,1	27,2	126,4	199
	Какао с молоком	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
	Бутерброд с маслом	35	1,4	4,3	18	106	1
Итого завтрак:		415	9,7	12,6	57,7	331,6	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Овощи натуральные свежие (соленые)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,7	3,8	8,2	74,3	63
	Рагу из птицы	200	21,8	23	23,2	376,1	702
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого обед:		670	26,9	27,7	76,3	632,9	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с овощами	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	Суфле из печени	80	9,8	6,4	15	199,1	171
	Чай полусладкий	200	0	0	4,9	20,9	264
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого уплотненный полдник:		470	14,6	13,4	68,7	473,6	
Ужин	Кондитерские изделия	50	0,8	1,2	42,3	177	
	Молоко кипяченое	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого ужин:		250	4,9	5,1	51	270,5	
Итого за шестой день:			56,55	59,22	264,2	1781,2	

Меню приготавливаемых блюд

День: Седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	5,4	5,5	26,3	190,2	199
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
	Бутерброд с сыром	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого завтрак:		410	11,4	14,7	50,2	407,1	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Икра морковная	60	1,3	2,6	6,5	52,8	55
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,6	3,9	11,6	92,6	82
	Пюре картофельное	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	Котлеты рубленые из птицы	70	8,5	8,8	12	159	322
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	17,3	75,7	417
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого обед:		710	16,9	20,6	93	611,3	
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие (соленые)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,6	3,5	34,1	170,9	332
	Суфле из рыбы	80	8,3	6,1	12,7	162,1	264
	Чай с лимоном	200	0	0	9,6	41,8	686
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого уплотненный полдник:		530	13	10,1	78,5	458,5	
Ужин	Пирожки печеные с повидлом	50	0,9	0,9	28,5	115,9	451
	Кисломолочный продукт	200	4,8	5	9	99	420
Итого ужин:		250	5,7	5,9	37,5	214,9	
Итого за седьмой день:			47,45	51,72	269,7	1764,4	

Меню приготавливаемых блюд

День: Восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,8	5,3	24,7	135,5	199
	Чай с сахаром	200	0	0	7,6	32,4	411
	Бутерброд с маслом	35	1,4	4,3	18	106	1
Итого завтрак:		415	6,2	9,6	50,3	273,9	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	170	0,9	0,2	18,2	82,8	418
Итого второй завтрак:		180	0,9	0,2	18,2	82,8	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,3	4,1	52,5	52
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	180	5,3	6,6	15,5	145,7	87
	Каша гречневая вязкая	150	3,2	4,7	26,7	152	200
	Биточки паровые	80	10,2	10,1	8,6	174,1	306
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого обед:		700	21,6	25,4	92,9	672,7	
Уплотненный полдник	Сырники с морковью	180	17,6	18,3	31,9	368,1	247
	Молоко сгущенное	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	Кисель из шиповника	200	0,4	0,2	22,2	91,7	239
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого уплотненный полдник:		460	22,5	22,3	97,5	668,4	
Ужин	Булочка ванильная	50	1,4	4,7	24,2	152,2	450
	Молоко кипяченое	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого ужин:		250	5,5	8,6	32,9	245,7	
Итого за восьмой день:			56,7	66,1	291,8	1943,5	

Меню приготавливаемых блюд

День: Девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	180	4,3	4,9	16,5	132,5	101
	Какао с молоком	200	3,3	3,2	12,5	99,2	416
	Бутерброд с сыром	30	2,1	5,9	9	106,2	3
Итого завтрак:		410	9,7	14	38	337,9	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Консервы овощные закусочные (порциями) икра кабачковая	60	0,9	7	2,8	86,1	50
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	Картофель тушеный с мясом	200	17,1	23,4	23,6	395,6	133
	Компот из сушеных фруктов	200	0,3	0	18	71	394
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого обед:		690	21,9	33,5	78,7	704,1	
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие (соленые)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	Рыба запеченная в омлете	180	12,9	5,1	4,3	163,7	249
	Чай с лимоном	200	0	0	9,6	41,8	686
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого уплотненный полдник:		480	15	5,6	36	289,2	
Ужин	Кондитерские изделия	50	0,8	1,2	42,3	177	
	Кисломолочный продукт	200	4,8	5	9	99	420
Итого ужин:		250	5,6	6,2	51,3	276	
Итого за девятый день:			52,65	59,72	214,5	1679,8	

Меню приготавливаемых блюд

День: Десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199
	Чай с сахаром	200	0	0	7,6	32,4	411
	Бутерброд с маслом	35	1,4	4,3	18	106	1
Итого завтрак:		415	6,6	10,7	50,3	273,9	
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6	
Обед	Овощи натуральные свежие (соленые)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,4	4,7	10,1	103,9	89
	Макароны отварные с овощами	150	3,2	6,6	27,6	175,9	446
	Печень, тушенная в соусе	50/30	7,7	9,5	7,7	167,3	261
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48	
Итого обед:		700	18,7	21,7	90,3	629,6	
Уплотненный полдник	Овощи натуральные свежие (соленые, квашеные)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	Пюре картофельное	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	Котлета мясная	70	8,6	7,5	1,9	137,9	236
	Компот из сушеных фруктов	200	0,3	0	18	71	394
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7	
Итого уплотненный полдник:		520	14,1	12,5	61,8	430,1	
Ужин	Ватрушка с повидлом	50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	Молоко кипяченое	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
Итого ужин:		250	5,4	6,1	46,1	257,6	
Итого за десятый день:			45,25	51,42	259	1663,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			54,05	60,08	261,65	1803,71	