

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Абанский детский сад № 4 «Умка»



Утверждаю

И. о. заведующего МКДОУ

Абанский детский сад № 4 «Умка»

В. В. Войнич

Приказ № 102 от «17» января 2025 г.

Циклическое десятидневное меню для детей дошкольного возраста

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Абанский детский сад № 4 «Умка»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
Завтрак	Каша Дружба	150	200	4,92	5,88	26,387	177,33	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Масло порционнo	5	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Какао с молоком	180	180	1,2	1,3	14,55	77	
Итого за завтрак		355	410	26,19	11,3	53,557	351,53	
Второй завтрак	Фрукт	100	100	0,2	-	19,6	94	
Итого за второй завтрак		100	100	0,2	-	19,6	94	
Обед	Кукуруза консервированная	40	45	0,12	0,05	1,13	6,3	
	Щи со сметаной	200/6	200/6	2,95	4,8	6,87	94,49	
	Гуляш в сметанном соусе	25/20	40\20	5,25	6,65	2,16	144,2	
	Гречка	80	100	3	4,27	14,6	175,33	
	Кисель	180	180	00	0	29,22	110,50	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		621	671	16,76	16,57	93,14	707,22	
Полдник	Манник	70	80	5,15	9,86	28,88	186,9	
	Чай Цветочный	180	180	-	-	13,97	53	
Итого за полдник		250	260	5,15	9,86	42,85	239,9	
Итого за день		1326	1441	48,3	37,73	209,147	1392,65	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Абанский детский сад № 4 «Умка»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
День 2								
Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	5,8	6,2	27,72	206,63	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Масло порционно	5	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Сыр порционно	8	12	2,3	3	0,1	36,4	
	Кофе с молоком	180	180	3,30	3,45	16,93	106	
Итого за завтрак		363	420	31,47	16,77	57,37	446,23	
Второй завтрак	Кисло молочный продукт	150	150	4,36	4,8	6	88,5	
Итого за второй завтрак		150	150	4,36	4,8	6	88,5	
Обед	Салат (свекла, зел. горошек)	40	45	0,62	3,41	3,41	48,75	
	Суп Волна со сметаной	200/6	200/6	4,23	2,34	10,86	83,73	
	Рыба с овощами	35/20	50/20	4,79	2,48	21,66	50,63	
	Картофельное пюре	100	100	2,03	3,49	12,04	94,67	
	Компот из сухофруктов	180	180	0,5	0	23,51	96,03	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		651	681	17,37	12,52	110,64	550,21	
Полдник	Ленивые вареники со сгущенным молоком	80	90	12,91	15,19	17,88	262	
	Сок фруктовый	100	100	0,30	0,15	15,15	69	
Итого за полдник		180	190	13,21	15,34	33	331	
Итого за день		1344	1441	66,41	49,43	207,01	1415,94	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Абанский детский сад № 4 «Умка»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
День 3								
Завтрак	Каша манная	150	200	6,2	8,05	31,09	223,04	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Масло	5	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Какао с молоком	180	180	3,12	3,39	16,81	107	
Итого за завтрак		355	410	29,39	15,56	60,52	427,24	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,30	0,15	15,15	69	
Итого за второй завтрак		100	100	0,30	0,15	15,15	69	
Обед	Салат (морковь с изюмом)	40	45	0,53	2,29	6,29	47,25	
	Рассольник	200	200	3,28	4,8	16,76	116,11	
	Капуста тушеная	100	120	3,8	5,78	11,42	129,62	
	Курица запечённая	50	60	6,36	8,17	2,21	90,86	
	Кисель	180	180	00	0	29,22	110,50	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		640	685	19,17	21,84	105,06	670,74	
Полдник	Булочка домашняя	70	70	5,80	6,48	36,6	243,00	
	Цикорий с молоком	180	180	5,6	6,4	9,4	116	
Итого за полдник		250	250	11,4	12,88	46	359	
Итого за день		1345	1445	60,26	50,43	226,73	1525,98	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Абанский детский сад № 4 «Умка»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная	150	200	33	8,9	25,49	207,38	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Повидло	20	20	1,2	3,1	21	118	
	Чай с молоком	180	180	1,6	1,6	17,3	87	
Итого за завтрак		370	425	55,82	13,82	76,36	388	
Второй завтрак	Фрукты	100	100	0,33	0,27	8,82	40,19	
Итого за второй завтрак		100	100	0,33	0,27	8,82	40,19	
Обед	Нарезка из соленого огурца	40	45	0,54	3,15	3,33	43,65	
	Суп уха	200	200	2,16	2,37	7,92	61,6	
	Биточки мясные	35	50	7,95	7,2	8	130,5	
	Рожки	80	100	3,56	4,64	20,97	135,33	
	Соус томатный	20	20	0,35	1,25	2,02	20,70	
	Компот из сухофруктов	180	180	0,46	00	22,46	91,61	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		625	675	20,22	19,41	103,86	659,79	
Полдник	Омлет	75	80	10,02	12,15	2,03	156,09	
	Чай	180	180	00	00	13,97	53	
	Кондитерское изделие	20	30	0,57	0,76	13,3	55,21	
Итого за полдник		275	290	10,59	13,26	29,3	264,3	
Итого за день		1370	1490	86,96	46,76	218,34	1352,28	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Абанский детский сад № 4 «Умка»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
День 5								
Завтрак	Каша гречневая	150	200	6,55	8,33	35	246,17	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Масло порционно	5	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Кофе с молоком	180	180	3,30	3,45	16,93	106	
Итого за завтрак		355	410	29,92	15,9	64,55	449,37	
Второй завтрак	Фрукты	100	100	1,1		14,7	62	
Итого за второй завтрак		100	100	1,1		14,7	62	
Обед	Салат (морковь с чесноком)	40	45	0,62	3,41	3,41	48,75	
	Борщ со сметаной	200/6	200/6	2,82	4,79	7,83	93,69	
	Печень по строгановских	60	80	8,74	11,80	1,84	148	
	Рис отварной	110	130	3	4,85	27,05	164	
	Кисель	180	180	00	0	29,22	110,50	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		666	721	20,38	25,65	108,51	741,34	
Полдник	Макароны с сыром	85	100	5,05	9,63	33,52	177,7	
	Чай	180	180			13,97	53	
Итого за полдник		265	280	5,05	9,63	47,49	230,7	
Итого за день		1386	1511	56,45	51,18	235,25	1483,41	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Абанский детский сад № 4 «Умка»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
День 6								
Завтрак	Каша манная	150	200	6,2	8,05	31,09	223,04	
	батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Масло	5	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Какао с молоком	180	180	3,12	3,39	16,81	107	
Итого за завтрак		355	410	29,39	15,56	60,52	427,24	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,30	0,15	15,15	69	
Итого за второй завтрак		100	100	0,30	0,15	15,15	69	
Обед	Сельдь соленая	40	45	3	2,52	1,2	39,6	
	Суп с клецками	200	200	4,12	5,63	15,13	139,6	
	Рагу с мясом	150	170	3,2	6,2	10,14	109,5	
	Компот из сухофруктов	180	180	0,46	00	22,46	91,61	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		640	675	15,98	15,15	88,09	556,71	
Полдник	Вареное яйцо	40	40	0,1	0,1	0	0,8	
	Кисель	180	180	00	0	29,22	110,50	
	Кондитерское изделие	20	30	0,57	0,76	13,3	55,21	
Итого за полдник		240	250	0,67	0,86	42,52	166,51	
Итого за день		1335	1435	46,34	31,72	205,96	1219,46	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Абанский детский сад № 4 «Умка»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная	150	200	8,8	10	50,12	334	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Масло порционно	5	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Сыр порционно	8	12	2,3	3	0,1	36,4	
	Кофе с молоком	180	180	3,30	3,45	16,93	106	
Итого за завтрак		363	422	34,47	20,57	86,67	573,6	
Второй завтрак	Кисло молочный продукт	150	150	6	12	8,2	169	
Итого за второй завтрак		150	150	6	12	8,2	169	
Обед	Икра кабачковая	40	45	0,54	3,15	3,33	43,65	
	Суп Московский	200	200	6,64	6,7	13,18	139,58	
	Котлета мясная	45	60	7,95	7,2	8	130,5	
	Гречка	80	100	5,6	7,2	27,5	202	
	Соус томатный	20	20	0,35	1,25	2,02	20,70	
	Кисель	180	180	0	0	32,23	122,55	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		635	685	26,28	26,3	125,42	835,38	
Полдник	Ленивые вареники со сгущенкой	80	90	14	11,3	14	219	
	Напиток лимонный	180	180	0,2		25,85	98,2	
Итого за полдник		260	270	14,2	11,3	39,85	317,2	
Итого за день		1408	1527	80,95	70,17	260,14	1895,18	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Абанский детский сад № 4 «Умка»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
День 8								
Завтрак	Каша кукурузная	150	200	5,6	3,6	30	176	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Масло	5	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Какао с молоком	180	180	3,12	3,39	16,81	107	
Итого за завтрак		355	410	28,79	11,11	59,43	380,2	
Второй завтрак	Фрукт	100	100	1,1	0	14,7	62	
Итого за второй завтрак		100	100	1,1	0	14,7	62	
Обед	Винегрет овощной	40	45	0,8	5,0	3,0	65,4	
	Суп гороховый	200	200	4,96	4,48	17,84	133,6	
	Плов	120	140	11,24	9,53	23,16	224	
	Компот из сухофруктов	180	180	0,46	00	22,46	91,61	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		610	645	22,66	19,81	105,62	691,01	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	70	3,87	4,32	24,4	162	
	Молоко	150	150	0,2		25,85	98,2	
Итого за полдник		220	220	4,07	4,32	49,85	260,2	
Итого за день		1285	1375	56,62	35,24	229,6	1393,41	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Абанский детский сад № 4 «Умка»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
День 9								
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	200	5,6	6,32	19,76	112,8	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Масло порционно	5	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Сыр порционно	8	12	2,3	3	0,1	36,4	
	Чай	180	180			13,97	53	
Итого за завтрак		363	422	27,97	13,44	46,45	299,4	
Второй завтрак	Фрукт	100	100	0,5	0	27,6	110	
Итого за второй завтрак		100	100	0,5	0	27,6	110	
Обед	Салат (морковь с яблоком)	40	45	0,47	3,00	3,00	40,29	
	Суп куриный	200	200	7,1	9	17,5	174,3	
	Котлета рыбная	40	50	6,5	4,4	7,6	98	
	Картофельное пюре	100	100	2,1	5,5	14,5	126	
	Соус молочный	20	20	20,7	1,09	0,98	26	
	Кисель	180	180			32,23	122,55	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		650	675	42,07	23,79	114,97	763,54	
Полдник	Омлет	75	80	5,4	6,17	21,3	167	
	Чай с молоком	180	180	1,6	1,6	17,3	87	
	Кондитерское изделие	20	30	0,57	0,76	13,3	55,21	
Итого за полдник		275	290	7,57	8,53	51,9	309,21	
Итого за день		1388	1487	78,11	45,76	240,92	1482,15	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Абанский детский сад № 4 «Умка»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
День 10								
Завтрак	Каша ячневая	150	200	4,8	12	47,6	326	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Масло порционно	5	5	0,05	3,9	0,05	35,45	
	Кофе с молоком	180	180	3,30	3,45	16,93	106	
Итого за завтрак		355	410	28,17	19,57	77,15	529,2	
Второй завтрак	Фрукт	100	100	2,8	1,04	40,95	187	
Итого за второй завтрак		100	100	2,8	1,04	40,95	187	
Обед	Икра кабачковая	40	45	1,13	4,56	4,09	64	
	Свекольник	200/5	200/5	4,15	6,04	19,67	144	
	Бефстроганов	30/20	40/20	8,74	11,8	1,84	148	
	Рожки	80	100	5,33	4,59	38,4	206,07	
	Компот	180	180	0,46	00	22,46	91,61	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед		625	670	25,01	27,79	125,62	830,08	
Полдник	Сушка	70	70	6,15	7,26	24,64	202,9	
	Молоко	150	150	0,2		25,85	98,2	
Итого за полдник		220	220	6,35	7,26	50,49	301,1	
Итого за день		1300	1400	62,33	55,66	294,21	1847,38	