

Согласовано:

Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
по Тамбовской области в г.Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском районах


_____ Ланкин К.А.

Дата «26» _____ 2023

Утверждено:

Заведующий МБДОУ

«Пичаевский детский сад «Березка»

_____ Нистратова М.В.

Дата «26» сентября _____ 2023

Примерные

**10-дневные цикличные меню на осенне-зимний период
для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7 лет
посещающих МБДОУ «Пичаевский детский сад «Березка»
с 10.5 часовым пребыванием**

По технологическим картам разработанные в рамках программы «Ареал Здоровья» и заключение ГУНИИ гигиены
питания РАМН

Книга «О питании в таблицах», 3-издание, автор Г.Г.Снигур

период 2023-2024 г. для детей с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецепт уры
			Б	Ж	У			
День-1			Б	Ж	У			
Завтрак 1:	1 Каша манная с изюмом молочная	200	5.3	5.74	28.3	185.8	1.96	179
	2 Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	397
	3 Хлеб пшеничный	30	2.31	0.8	15.96	80.28	0	701
	4 Масло сливочное	6	0.036	4.95	0.054	44.91	0	
Итого за завтрак		416	11.426	14.74	59.864	417.78	3.4	
Завтрак 2:	1 Сок фруктовый	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
Обед:	1 Икра свекольная	60	1.41	2.76	7.398	60.06	4.032	54
	2 Щи со сметаной	200/8	1.68	1.34	7.38	48.3	19.74	1/5
	3 Каша гречневая с маслом	110	6.27	5.29	41.0	236.8	0	13/112
	4 Тефтели мясные в томат. соусе	70/40	10.93	9.45	4.28	145.81	0.84	13/111
	5 Компот из сух.фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	6 Хлеб ржаной	37	0.85	0.148	16.02	68.82	0	700
Итого за обед		705	21.536	19.006	101.062	661.49	24.97	
Полдник:	1 Омлет натуральный	130	11.46	22.07	2.19	253.99	0.19	215
	2 Чай с сахаром	180	0	0.95	11.7	55.38	0	136
	3 Булочка домашняя	70	5.8	10.0	43.13	286.4	0	469
Итого за полдник		380	17.26	33.02	57.02	595.77	0.19	
Итого за день		1601	50.722	66.766	238.946	1722.04	30.56	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецеп туры
			Б	Ж	У			
День-2								
Завтрак 1:	1 Каша молочная из овсянных хлопьев	200	6.66	11.0	22.64	216.44	0.9	13/108
	2 Чай с лимоном	180	0.198	3.654	11.97	47.322	3.654	137
	3 Хлеб пшеничный	30	2.31	0.8	15.96	80.28	0	701
	4 Масло сливочное	6	0.036	4.95	0.054	44.91	0	
Итого за завтрак		416	9.204	20.404	50.624	388.952	4.554	
Завтрак 2:	1 Фрукты (банан)	100	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	368
Обед:	1 Икра морковная	60	1.41	2.76	7.398	60.06	4.032	54
	2 Суп картоф.с крупой со сметаной	200	4.0	2.56	10.7	81.84	3.98	10/89
	3 Пюре картофельное	150	3.25	4.67	11.66	101.82	3.13	1/7
	4 Курица тушёная с овощами	80	9.31	3.56	8.82	104.64	0.49	14/119
	5 Компот из сух.фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	6 Хлеб ржаной	37	0.85	0.148	16.02	68.82	0	700
Итого за обед		707	19.216	13.716	79.582	518.88	11.992	
Полдник:	1 Суфле творожное	150	21.45	13.45	16.92	274.57	0.37	9/83
	2 Молоко	180	5.04	5.76	8.46	105.84	1.08	2/19
	3 Печенье	20	2.1	2.3	13.2	94.0	0.05	151
Итого за полдник		350	14.62	27.93	56.52	537.16	1.5	
Итого за день		1573	44.54	62.55	207.726	1439.992	28.002	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецеп туры
			Б	Ж	У			
День-3	1 Суп молочный с макарон.изд.	200	6.66	10.42	20.64	189.96	0.9	19/150
Завтрак 1:	2 Кофейный нап.с молоком	180	4.12	4.53	19.76	136.36	0.81	2/18
	3 Хлеб пшеничный	30	2.31	0.8	15.96	80.28	0	701
	4 Сыр	15	3.9	4.02	0	51.78	0.42	10/88
Итого за завтрак		425	16.99	19.77	56.36	458.38	2.13	
Завтрак 2:	1 Сок фруктовый	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
Обед:	1 Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	200/8	2.42	1.62	13.2	77.06	7.08	11/96
	2 Голубцы ленивые с отвар.мясом,со сметаной	200	14.62	14.64	18.68	264.4	0.72	11/97
	3 Кисель	180	0	0	15.93	63.72	6.0	3/34
	4 Хлеб ржаной	37	0.85	0.148	16.02	68.82	0	700
Итого за обед:		625	17.89	16.408	63.83	474.0	13.8	
Полдник:	1 Пудинг рыбный запечённый	80	10.984	4.808	6.624	114.136	0.544	269
	2 Икра кабачковая	60	1.14	5.34	5.2	73.5	4.2	8/77
	2 Чай с сахаром	180	0	0.95	11.7	55.38	0	136
	4 Хлеб пшеничный	30	2.31	0.8	15.96	80.28	0	701
Итого за полдник:		350	14.434	11.898	39.484	323296	4.344	
Итого за день:		1500	50.214	48.076	206.674	1348.676	35.674	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
День-4			Б	Ж	У			
Завтрак 1:	1 Каша гречневая молочная	200	6.98	10.42	25.0	221.7	0.9	1/13
	2 Кисель	180	0	0	15.93	63.72	6.0	3/34
	3 Хлеб пшеничный	30	2.31	0.8	15.96	80.28	0	701
Итого за завтрак		410	9.29	11.22	56.89	365.7	6.9	
Завтрак 2:	1 Фрукты (яблоко)	100	0.4	0	26.0	46.0	13.0	161
Обед:	1 Винегрет овощной	60	0.96	3.11	5.04	52.05	6.63	10/87
	2 Суп гороховый на мясном бул.	200	5.4	4.4	25.8	101.88	5.2	3/32
	3 Макароны отварные с маслом	130	5.07	5.33	27.09	176.6	0	2/24
	4 Гуляш из мяса в молоч.-смет.соусе	80	10.52	7.5	2.16	118.6	0.28	10/90
	5 Компот из сух.фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	6 Хлеб ржаной	37	0.85	0.148	16.02	68.82	0	700
Итого за обед		687	23.196	20.506	101.094	619.65	12.47	
Полдник:	1 Яйцо куриное отварное	1шт(40гр)	13.0	12.0	1.0	164.0	0	3/37
	2 Кукуруза консервиров.отварная	60	1.728	3.708	4.824	59.58	5.58	12
	3 Булочка «Веснушка»	70	5.46	4.27	37.62	211.4	0	473
	4 Кофейный напиток	180	4.12	4.53	19.76	136.36	0.81	2/18
Итого за полдник		350	24.308	24.508	63.204	571.34	6.39	
Итого за день:		1547	57.194	56.234	247.188	1602.69	38.76	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
День-5			Б	Ж	У			
Завтрак 1:	1 Каша ячневая молочная	200	9.56	8.112	46.9	303.34	0.522	171
	2 Чай с сахаром	180	0	0.95	11.7	55.38	0	136
	3 Хлеб пшеничный	30	2.31	0.8	15.96	80.28	0	701
	4 Масло сливочное	6	0.036	4.95	0.054	44.91	0	
Итого за завтрак		416	11.906	14.812	74.614	483.91	0.522	
Завтрак 2:	1 Сок фруктовый	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
Обед:	1 Огурец солёный	50	0	0	4.0	16.0	0	375
	2 Борщ со сметаной	200/8	3.08	5.74	5.42	85.66	9.98	18/143
	3 Котлета рыбная запечённая	80	20.18	0.47	5.17	105.68	0	8/76
	4 Картофель и овощи тушёные в сметанном соусе	150	3.1	5.29	16.92	127.7	7.59	11/100
	5 Компот из сух.фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	6 Хлеб ржаной	37	0.85	0.148	16.02	68.82	0	700
Итого за обед		715	27.606	11.666	72.514	505.56	17.93	
Полдник:	1 Биточки из пшённой крупы с творогом	100	7.79	4.24	26.63	175.84	0.24	7/62
	2 Кисло-молочный напиток	200	5.6	6.4	8.2	112.8	1.4	2/26
Итого за полдник:		300	13.39	10.67	34.83	288.64	1.64	
Итого за день:		1531	53.402	37.148	202.958	1325.11	22.092	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецеп туры
			Б	Ж	У			
День-6			Б	Ж	У			
Завтрак 1:	1 Каша рисовая молочная	200	6.04	9.96	31.32	239.34	0.9	72
	2 Чай с сахаром	180	0	0.95	11.7	55.38	0	136
	3 Кондитер.изд.(зефир)	25	2.73	0.05	20.37	77.5	0	153
Итого за завтрак		405	8.77	10.96	63.39	372.22	0.9	
Завтрак 2:	1 Сок фруктовый	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
Обед:	1 Икра кабачковая	60	1.14	5.34	5.2	73.5	4.2	8/77
	2 Щи со сметаной	200/8	1.68	1.34	7.38	48.3	19.74	1/5
	3 Котлета мясная запеченная в молочном соусе	80	9.15	9.93	6.48	151.98	0.17	1/16
	4 Пюре картофельное	150	3.25	4.67	11.66	101.82	3.13	1/7
	5 Компот из сух.фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	6 Хлеб ржаной	37	0.85	0.148	16.02	68.82	0	700
Итого за обед		715	16.466	21.446	71.724	546.12	27.6	
Полдник:	1 Омлет натуральный	130	11.46	22.07	2.19	253.99	0.19	215
	2 Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.794	1.44	397
	3 Хлеб пшеничный	30	2.31	0.8	15.96	80.28	0	701
	4 Сыр	15	3.9	4.02	0	51.78	0.42	10/88
Итого за полдник		355	21.45	30.14	33.7	492.844	2.05	
Итого за день:		1575	47.616	62.546	189.814	1458.184	32.55	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецеп туры
			Б	Ж	У			
День-7								
Завтрак 1:	1 Каша молочная пшённая	200	6.76	10.42	27.0	228.82	0.9	9/78
	2 Кофейный напиток	180	4.12	4.53	19.76	136.36	0.81	2/18
	3 Хлеб пшеничный	30	2.31	0.8	15.96	80.28	0	701
	4 Масло сливочное	6	0.036	4.95	0.054	44.91	0	
Итого за завтрак		416	13.226	20.7	62.72	490.37	1.71	
Завтрак 2:	1 Фрукты(Яблоко)	100	0.4	0	26.0	46.0	13.0	161
Обед:	1 Винегрет овощной	60	0.96	3.11	5.04	52.05	6.63	10/87
	2 Суп картофельный с макарон.издел.на мясном бульоне	200	3.48	0.54	14.52	76.86	2.96	14/118
	3 Капуста тушёная с мясом	200	14.61	14.67	13.62	245.26	8.7	5/52
	4 Кисель	180	0	0	15.93	63.72	6.0	3/34
	5 Хлеб ржаной	37	0.85	0.148	16.02	68.82	0	700
Итого за обед		677	19.9	18.468	65.13	506.71	24.29	
Полдник:	1 Суфле рыбное	80	9.31	3.56	6.42	95.05	0.68	1/11
	2 Кукуруза консервиров.отварная	60	1.728	3.708	4.824	59.58	5.58	12
	3 Сок фруктовый	180	0.9	0	37.8	84.6	3.6	1/8-а
	4 Хлеб пшеничный	30	2.31	0.8	15.96	80.28	0	701
Итого за полдник		350	14.248	8.068	65.00	319.51	9.86	
Итого за день:		1543	47.774	47.236	218.85	1362.59	48.86	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецеп туры
			Б	Ж	У			
День-8	1 Суп молочный с макарон.изд.	200	6.66	10.42	20.64	189.96	0.9	19/150
Завтрак 1:	2 Чай с лимоном	180	0.198	3.654	11.97	47.322	3.654	137
	3 Хлеб пшеничный	30	2.31	0.8	15.96	80.28	0	701
	4 Масло сливочное	6	0.036	4.95	0.054	44.91	0	
Итого за завтрак		416	9.204	19.824	48.624	352.472	4.554	
Завтрак 2:	1 Фрукты (апельсин)	100	0.79	0.17	19.56	82.5	52.5	371
Обед:	1 Икра свекольная	60	1.41	2.76	7.398	60.06	4.032	54
	2 Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200/8	3.48	0.54	14.52	76.86	2.96	2/103
	3 Плов с курицей	200	14.8	16.6	36.8	348.0	0	204
	4 Компот из сух.фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	5 Хлеб ржаной	37	0.85	0.148	16.02	68.82	0	700
Итого за обед		685	22.476	20.066	99.722	655.47	7.352	
Полдник:	1 Запеканка творожная с изюмом	150	12.99	13.56	12.84	225.36	1.42	14/22
	2 Молоко	180	5.04	5.76	8.46	105.84	1.08	2/19
	3 Кондитер.изд.(вафля)	25	0.58	0.666	15.5	70.83	0	152
Итого за полдник		355	18.61	19.986	36.8	402.03	2.5	
Итого за день:		1556	51.08	60.046	204.706	1492.472	66.902	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецеп туры
			Б	Ж	У			
День-9			Б	Ж	У			
Завтрак 1:	1 Каша манная с изюмом молочная	200	5.3	5.74	28.3	185.8	1.96	179
	2 Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	397
	3 Хлеб пшеничный	30	2.31	0.8	15.96	80.28	0	701
	4 Сыр	15	3.9	4.02	0	51.78	0.42	10/88
Итого за завтрак		425	15.29	13.81	59.81	424.65	3.82	
Завтрак 2:	1 Фрукты (банан)	100	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	368
Обед:	1 Суп рассольник со сметаной	200/8	3.38	1.9	12.24	79.58	7.3	5/51
	2 Котлета рыбная запечённая	80	20.18	0.47	5.17	105.68	0	8/76
	3 Рагу овощное	150	3.3	5.08	20.04	139.12	8.4	3/33
	4 Сок фруктовый	180	0.9	0	37.8	84.6	3.6	1/8-а
	5 Хлеб ржаной	37	0.85	0.148	16.02	68.82	0	700
Итого за обед		655	28.61	7.598	91.27	477.8	19.3	
Полдник:	1 Яйцо отварное	1 шт.	13.0	12.0	1.0	164.0	0	3/37
	2 Плюшка	70	5.12	3.64	32.58	185.115	0.008	184
	3 Чай с сахаром	180	0	0.95	11.7	55.38	0	136
	4 Горошек консерв.отвар.с раст.м	60	1.52	3.11	3.75	50.16	6.6	10
Итого за полдник		350	19.64	19.7	49.03	454.655	6.608	
Итого за день:		1530	65.04	41.608	211.11	1452.105	39.72	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
День -10			Б	Ж	У			
Завтрак 1:	1 Каша гречневая молочная	200	6.98	10.42	25.0	221.7	0.9	1/13
	4 Кисель	180	0	0	15.93	63.72	6.0	3/34
	3 Хлеб пшеничный	30	2.31	0.8	15.96	80.28	0	701
Итого за завтрак		410	9.29	11.22	56.89	365.7	6.9	
Завтрак 2:	1 Сок фруктовый	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
Обед:	1 Огурец солёный	50	0	0	4.0	16.0	0	375
	2 Свекольник на мяс.бул.со сметан.	200/8	3.74	1.7	10.18	70.98	9.88	178
	3 Мясо отварное тушёное по домашнему	200	16.52	14.98	25.38	302.42	7.88	15/126
	4 Компот из сух.фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
	5 Хлеб ржаной	37	0.85	0.148	16.02	68.82	0	700
Итого за обед		685	18.246	20.486	75.584	562.44	12.4	
Полдник:	1 Сырники из творога	100	17.17	13.47	3.06	242.15	0.23	12/107
	2 Кисло-молочный напиток	200	5.6	6.4	8.2	112.8	1.4	2/26
	3 Печенье	20	2.1	2.3	13.2	94.0	0.05	151
Итого за полдник		325	24.87	22.17	34.46	449.05	1.68	
Итого за день:		1475	52.156	53.876	187.934	1424.19	23.02	
Среднее значение за период:		1543	51.93	53.608	211.59	1462.804	37.6	

