

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			
<b>День-1</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>Завтрак 1:</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>11.426</b>	<b>14.74</b>	<b>59.864</b>	<b>417.78</b>	<b>3.4</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	1 Сок фруктовый	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
<b>Обед:</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>21.536</b>	<b>19.006</b>	<b>101.062</b>	<b>661.49</b>	<b>24.97</b>	
<b>Полдник:</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>17.26</b>	<b>33.02</b>	<b>57.02</b>	<b>595.77</b>	<b>0.19</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1601</b>	<b>50.722</b>	<b>66.766</b>	<b>238.946</b>	<b>1722.04</b>	<b>30.56</b>	

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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>9.204</b>	<b>20.404</b>	<b>50.624</b>	<b>388.952</b>	<b>4.554</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>707</b>	<b>19.216</b>	<b>13.716</b>	<b>79.582</b>	<b>518.88</b>	<b>11.992</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>14.62</b>	<b>27.93</b>	<b>56.52</b>	<b>537.16</b>	<b>1.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1573</b>	<b>44.54</b>	<b>62.55</b>	<b>207.726</b>	<b>1439.992</b>	<b>28.002</b>	

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>16.99</b>	<b>19.77</b>	<b>56.36</b>	<b>458.38</b>	<b>2.13</b>	
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>625</b>	<b>17.89</b>	<b>16.408</b>	<b>63.83</b>	<b>474.0</b>	<b>13.8</b>	
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>	<b>14.434</b>	<b>11.898</b>	<b>39.484</b>	<b>323296</b>	<b>4.344</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1500</b>	<b>50.214</b>	<b>48.076</b>	<b>206.674</b>	<b>1348.676</b>	<b>35.674</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День-4</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>Завтрак 1:</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>9.29</b>	<b>11.22</b>	<b>56.89</b>	<b>365.7</b>	<b>6.9</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	1 Фрукты (яблоко)	100	0.4	0	26.0	46.0	13.0	161
<b>Обед:</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>687</b>	<b>23.196</b>	<b>20.506</b>	<b>101.094</b>	<b>619.65</b>	<b>12.47</b>	
<b>Полдник:</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>24.308</b>	<b>24.508</b>	<b>63.204</b>	<b>571.34</b>	<b>6.39</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1547</b>	<b>57.194</b>	<b>56.234</b>	<b>247.188</b>	<b>1602.69</b>	<b>38.76</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День-5</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>Завтрак 1:</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>11.906</b>	<b>14.812</b>	<b>74.614</b>	<b>483.91</b>	<b>0.522</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	1 Сок фруктовый	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
<b>Обед:</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>27.606</b>	<b>11.666</b>	<b>72.514</b>	<b>505.56</b>	<b>17.93</b>	
<b>Полдник:</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>13.39</b>	<b>10.67</b>	<b>34.83</b>	<b>288.64</b>	<b>1.64</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1531</b>	<b>53.402</b>	<b>37.148</b>	<b>202.958</b>	<b>1325.11</b>	<b>22.092</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>День-6</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>Завтрак 1:</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>8.77</b>	<b>10.96</b>	<b>63.39</b>	<b>372.22</b>	<b>0.9</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	1 Сок фруктовый	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
<b>Обед:</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>16.466</b>	<b>21.446</b>	<b>71.724</b>	<b>546.12</b>	<b>27.6</b>	
<b>Полдник:</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>21.45</b>	<b>30.14</b>	<b>33.7</b>	<b>492.844</b>	<b>2.05</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1575</b>	<b>47.616</b>	<b>62.546</b>	<b>189.814</b>	<b>1458.184</b>	<b>32.55</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>День-7</b>								
<b>Завтрак 1:</b>	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>13.226</b>	<b>20.7</b>	<b>62.72</b>	<b>490.37</b>	<b>1.71</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	1 Фрукты(Яблоко)	100	0.4	0	26.0	46.0	13.0	161
<b>Обед:</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>677</b>	<b>19.9</b>	<b>18.468</b>	<b>65.13</b>	<b>506.71</b>	<b>24.29</b>	
<b>Полдник:</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>14.248</b>	<b>8.068</b>	<b>65.00</b>	<b>319.51</b>	<b>9.86</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1543</b>	<b>47.774</b>	<b>47.236</b>	<b>218.85</b>	<b>1362.59</b>	<b>48.86</b>	

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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>9.204</b>	<b>19.824</b>	<b>48.624</b>	<b>352.472</b>	<b>4.554</b>	
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
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>22.476</b>	<b>20.066</b>	<b>99.722</b>	<b>655.47</b>	<b>7.352</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>18.61</b>	<b>19.986</b>	<b>36.8</b>	<b>402.03</b>	<b>2.5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1556</b>	<b>51.08</b>	<b>60.046</b>	<b>204.706</b>	<b>1492.472</b>	<b>66.902</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецеп туры
			Б	Ж	У			
<b>День-9</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>Завтрак 1:</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>15.29</b>	<b>13.81</b>	<b>59.81</b>	<b>424.65</b>	<b>3.82</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	1 Фрукты (банан)	100	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	368
<b>Обед:</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>28.61</b>	<b>7.598</b>	<b>91.27</b>	<b>477.8</b>	<b>19.3</b>	
<b>Полдник:</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>19.64</b>	<b>19.7</b>	<b>49.03</b>	<b>454.655</b>	<b>6.608</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1530</b>	<b>65.04</b>	<b>41.608</b>	<b>211.11</b>	<b>1452.105</b>	<b>39.72</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День -10</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
<b>Завтрак 1:</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>9.29</b>	<b>11.22</b>	<b>56.89</b>	<b>365.7</b>	<b>6.9</b>	
<b>Завтрак 2:</b>	1 Сок фруктовый	100	0.5	0	21.0	47.0	2.0	1/8-а
<b>Обед:</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>18.246</b>	<b>20.486</b>	<b>75.584</b>	<b>562.44</b>	<b>12.4</b>	
<b>Полдник:</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>325</b>	<b>24.87</b>	<b>22.17</b>	<b>34.46</b>	<b>449.05</b>	<b>1.68</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1475</b>	<b>52.156</b>	<b>53.876</b>	<b>187.934</b>	<b>1424.19</b>	<b>23.02</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1543</b>	<b>51.93</b>	<b>53.608</b>	<b>211.59</b>	<b>1462.804</b>	<b>37.6</b>	

