

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЧУБЕЙСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»

Согласовано
Главный санитарный врач ТО
Управления Роспотребнадзора по РД
Каяев Т.Р.



Утверждаю
Заведующий МКДОУ
«Кочубейский детский сад»
«Солнышко»



М.Г. Максудова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак

Каша манная молочная с сахаром	200					168
Крупа манная		3.06	3.0	21.12	99.6	
Молоко		5.6	6.4	9.2	116.0	
Сахар		0.0	0.0	14.98	59.85	
Масло сливочное		0.05	4.15	0.05	37.5	
Соль		0.0	0.0	0.0	0.0	
Бутерброд с маслом, сыром	50/5/10					3
Хлеб пшеничный		3.8	1.5	25.7	131.0	
Масло		0.05	4.15	0.05	37.5	
Сыр		2.31	2.98	0.0	36.52	
Чай с сахаром	200					392
Чай (заварка)		0.0	0.0	0.0	0.0	
Сахар		0.0	0.0	14.98	59.85	
Итого за 1 завтрак		14.87	22.18	86.08	577.82	

Второй завтрак

Бананы	100	1.5	0.0	22.0	94.0	368
--------	-----	-----	-----	------	------	-----

Обед

Суп картофельный с курицей	250					77
Куры		16.64	7.4	0.48	131.20	
Картофель		4.2	0.21	41.37	182.7	
Лук		0.17	0.0	0.95	4.4	
Морковь		0.13	0.01	0.7	3.4	
Зелень		0.16	0.0	0.37	2.12	
Соль		0.0	0.0	0.0	0.0	
Масло сливочное		0.05	4.15	0.05	37.5	
Масло растительное		0.0	3.0	0.0	26.97	
Вареники с творогом, со сметаной	150					170
Мука		6.18	0.54	44.52	207.6	
Соль		0.0	0.0	0.0	0.0	
Яйцо		5.1	4.6	0.3	63.0	
Творог		13.2	7.2	1.52	124.8	
Сметана		0.22	1.6	0.26	16.48	
Хлеб пшеничный	50	3.8	1.5	25.7	131.0	1
Чай с сахаром	200					392
Чай (заварка)		0.0	0.0	0.0	0.0	
Сахар		0.0	0.0	14.98	59.85	
Итого за обед		44.85	30.21	131.2	991.02	

Полдник

Вафли	25	2.05	4.95	13.27	106.25	200
Треники	25	1.1	0.73	19.27	83.25	201
Сок фруктовый (яблочный)	200	0.60	0.0	14.46	76	
Итого за полдник		3.75	5.68	47.0	265.5	
Итого за 1 день		69.97	58.07	286.28	1928.34	

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша гречневая молочная с сахаром	200					168
Крупа гречневая		3.78	0.78	20.4	103.5	
Молоко		5.6	6.4	9.2	116.0	
Сахар		0.0	0.0	11.23	44.88	
Масло сливочное		0.05	4.15	0.05	37.5	
Соль		0.0	0.0	0.0	0.0	
Бутерброд с маслом, сыром	50/5/10					3
Хлеб пшеничный		3.8	1.5	25.7	131.0	
Масло		0.05	4.15	0.05	37.5	
Сыр		2.31	2.98	0.0	36.52	
Чай с сахаром	200					392
Чай (заварка)		0.0	0.0	0.0	0.0	
Сахар		0.0	0.0	11.23	44.88	
Итого за 1 завтрак		15.59	19.96	77.86	551.78	
Второй завтрак						
Йогурт	100	5.0	3.2	8.9	87	300
Обед						
Суп фасолевый на к/б	250					81
Куры		4.16	1.76	0.12	32.8	
Картофель		2.0	0.1	19.7	87	
Морковь		0.13	0.01	0.7	3.4	
Лук		0.17	0.0	0.95	4.4	
Зелень		0.16	0.0	0.37	2.12	
Фасоль		4.46	0.34	10.9	64.4	
Масло сливочное		0.05	4.15	0.05	37.5	
Масло растительное		0.0	3.0	0.0	26.97	
Соль		0.0	0.0	0.0	0.0	
Плов с курицей	130					304
Куры		16.64	7.04	0.48	131.2	
Рис		2.4	0.3	22.8	103.5	
Масло растительное		0.0	3.0	0.0	26.97	
Морковь		0.13	0.01	0.7	3.4	
Лук		0.17	0.0	0.95	4.4	
Масло сливочное		0.05	4.15	0.05	37.5	
Соль		0.0	0.0	0.0	0.0	
Салат из свеклы с зеленым горошком консервированным	60					34
Свекла		0.78	0.0	4.97	23	
Зеленый горошек		0.5	0.02	1.33	7.5	
Соль		0.0	0.0	0.0	0.0	
Масло растительное		0.0	3.0	0.0	26.97	
Хлеб пшеничный	50	3.8	1.5	25.7	131.0	1
Чай с сахаром	200					392
Чай (заварка)		0.0	0.0	0.0	0.0	
Сахар		0.0	0.0	11.23	44.88	
Итого за обед		35.6	28.38	101.0	798.91	

Полдник

Пирожки с картошкой	150					377
Картофель		2.2	0.11	21.67	95.7	
Молоко		1.4	1.6	2.3	20.9	
Мука		6.18	0.54	44.52	207.6	
Дрожжи		0.12	0.01	0.09	0.93	
Соль		0.0	0.0	0.0	0.0	
Масло растительное		0.0	10.99	0.0	98.89	
Масло сливочное		0.05	4.15	0.05	37.5	
Чай с сахаром	200					392
Чай (заварка)		0.0	0.0	0.0	0.0	
Сахар		0.0	0.0	11.23	44.88	
Итого за полдник		9.95	17.4	79.86	506.4	
Итого за 2 день		66.14	68.94	267.62	1944.09	

1	Финансовая культура, ОБЖ	с 23.09 по 30.09	Абдураманов Р.Ш.
2	Русский язык литература	с 07.10 по 18.10	Никонов Р.О.
3	Иностранная литература	с 21.10 по 31.10	Абдукарипов Ш.М.
4	Биология, химия география	с 18.11 по 29.11	Хайитдинов Н.А.
5	Математика информатика физика	с 02.12 по 13.12	Алиева Д.Н.
6	История классы	с 20.01 по 31.01	Рыжкова Т.Н.
7	Родные языки	с 03.02 по 14.02	Митомедова А.Т.
8	Технология ИЗО, музыка	с 17.02 по 28.02	Рахматуллина Т.А.
9	История обществознание	с 19.03 по 30.03	Курбанов О.Н.

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Яйцо вареное	40	10.2	9.2	0.6	126.0	213
Какао молочное с сахаром	200					397
Молоко		4.2	4.8	6.9	87	
Какао		0.12	0.53	0.04	3.8	
Сахар		0.0	0.0	14.97	59.7	
Бутерброд с маслом, сыром	50/5/10					3
Хлеб пшеничный		3.8	1.5	25.7	131	
Масло		0.05	4.15	0.05	37.5	
Сыр		2.31	2.98	0.0	36.52	
Итого за 1 завтрак		20.68	23.16	48.26	481.52	

Второй завтрак						
Банан	100	1.5	0.0	22.0	94.0	368

Обед						
Борщ на к/б с маслом	250					57
Куры		4.16	1.76	0.12	32.8	
Картофель		2.0	0.1	19.7	87.0	
Лук		0.17	0.0	0.95	4.4	
Морковь		0.13	0.01	0.7	3.4	
Зелень		0.16	0.0	0.37	2.12	
Свекла		0.34	0.0	2.16	10.0	
Капуста		0.72	0.0	0.40	11.2	
Томат		0.08	0.0	0.4	2.16	
Масло растительное		0.0	3.0	0.0	26.97	
Масло сливочное		0.0	4.15	0.05	37.5	
Соль		0.0	0.0	0.0	0.0	
Пюре картофельное	120					321
Картофель		2.2	0.11	21.67	95.7	
Соль		0.0	0.0	0.0	0.0	
Масло сливочное		0.1	8.3	0.1	75	
Молоко		0.28	0.32	0.47	5.8	
Рыба тушеная порционная	80					401
Минтай свежемороженый		12.72	0.56	0.0	55.2	
Масло растительное		0.0	10.99	0.0	98.89	
Соль		0.0	0.0	0.0	0.0	
Салат из свеклы с огурцами консервированными	60					224
Свекла		0.48	0.0	3.02	14.0	
Огурцы консервированные		0.78	0.0	0.36	5.32	
Масло растительное		0.0	3.0	0.0	26.97	
Соль		0.0	0.0	0.0	0.0	
Хлеб пшеничный	50					1
Чай с сахаром	200					
Чай (заварка)		0.0	0.0	0.0	0.0	
Сахар		0.0	0.0	14.98	59.85	
Итого за обед		24.32	32.3	65.45	654.28	