



Утверждаю
заведующая

МБДОУ №5 «Дружба»

г.о. Дагестанские Огни

Магомедова П. М.

**Примерное десятидневное
циклическое меню для организации
питания детей в
МБДОУ "Детский сад №5 "Дружба"
городского округа
"город Дагестанские Огни"**



ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Название блюд	Масса порции, выход (г)		Химический состав			Энерг. ценность (калл)	Вит. (мг) (С)	№ рецептуры
	1-3г.	3-7л.	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная	150	200	8,24	7,56	33,72	236,12	7,04	959
Хлеб с маслом и сыром	30/8/7	40/10/10	2,16/4,05	10,2/0,6	0,8/23,2	104,6/110		
Какао на молоке	150	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	959
Банан	100	100	1,5	0,5	21	95	10	
Итого	295	540	21,53	24,62	98,84	698,56	18,01	
ОБЕД								
Суп фасолевый	200	250	5,76	0,68	19,16	118,06	6,78	47
Мясной пирог	100	120	14,1	8,7	35,9	281	0,04	241
Салат (капуста морковь)	40	40	0,99	4,25	2,95	54,46	15,46	41
Сок фруктовый	100	100	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	130
хлеб	40	50	6,5	1,2	40,1	190		
итого	480	560	28,05	14,97	112,25	707,92	25,08	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Омлет	100	120	9,42	10,87	3,85	149,92	0,22	438
Чай с сахаром	150	180	0,20	2,75	11,70	44,35	3,65	132
Печенье	30	35	3,43	3,46	23,84	140		40
Хлеб	30	40	4,05	0,6	23,2	110		
Итого	310	375	17,1	17,68	62,59	444,27	3,87	
Хлеб на весь день	100	130	14,6	2,4	86,5	410		
Итого на весь день	1085	1475	64,18	57,27	273,68	1805,75	46,96	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Название блюда	Масса порции, выход (г)		Химический состав			Энерг. ценн. ость (калл.)	Вит. (мг) (С)	№ рец. епту. ры
	1-3г.	3-7л.	Белки (г)	Жиры (г)	Углево. ды (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	6,96	7,2	32	217,44	0,48	186
Хлеб с маслом и сыром	30/8/7	40/10/ 10	2,16/4,0 5	10,2/0,6	0,8/23,2	104,6/ 110	0,073 5	
Какао на молоке	150	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	117
Итого	338	430	13,17	23,76	44,12	584,88	1,45	
ОБЕД								
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	10,10	10	20,5	135,3	0	36
Гречневая каша рассыпчатая	130	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0	56
Гуляш мясной	60	80	21,77	21,28	4,424	296,168	0,41	65
Компот из сухофруктов	150	180	0,936	0	24,26	96,7	0,65	126
Хлеб	40	50	6,5	1,2	40,1	190		
Итого	530	660	41,356	38,71	274,861	798,67	1,06	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Суп макаронный молочный	200	250	2,5	9,5	26,1	237		
Кефир с сахаром	130	150	4	4,6	10	95,1	1,05	966
Хлеб	30	40	4,05	0,6	23,2	110		
Итого	360	440	10,55	14,7	59,3	442,1		
Хлеб на весь день	100	130	14,6	2,4	86,5	410		
Итого На весь день	1228	1530	71,576	78,17	233,88 4	1983,5 5	5,0 935	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Название блюд	Масса порции, выход (г)		Химический состав			Энерг. ценность (калл)	Вит.(мг) (С)	№ рецептур
	1-3г.	3-7л.	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

ЗАВТРАК

Яйцо вареное	60	60	6,4	3,2	22,3	122	0,325	
Хлеб с маслом и сыром	30	40	2,16/4,05	10,2/0,6	9,8/23,2	104,6/110	0,075	
Чай сладкий	150	180	0,20	2,75	11,70	44,35	3,65	943
итого	240	280	12,81	16,75	67	380,95	4,05	

ОБЕД

Суп крестьянский со сметаной	180	200	3,74	2,03	16,50	115,10	9,88	44
Рыба запеченная	60	70	10,36	3,25	6,5	85,3		274
Пюре картофельное	150	180	3,91	5,62	9,65	148,7	3,76	299
Салат (огурцы+помидоры свежие)	40	60	0,52	4,26	1,57	46,37	5,67	17
Сок натуральный	100	100	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	130
Хлеб	40	50	6,5	1,2	40,1	190		
итого	570	660	25,58	16,47	85,43	636,07	393,75	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Ватрушка с творогом	70	80	3,69	3,73	10,42	252,48	0,1	
Ячневая каша молочная	150	200	7,44	8	36,56	241,4	0,54	186
кисель	100	150	0,6		17,2	59	0,099	983
Хлеб	30	40	4,05	0,6	23,2	110		
Фрукты	80	100	0,46	0	11,96	51,75		
Итого	430	570	16,24	12,33	99,34	714,67	0,739	
Хлеб на весь день	100	130	14,6	2,4	86,5	410		
Итого На весь день	1240	1510	54,63	45,55	238,93	1731,69	398,539	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Название блюда	Масса порции, выход (г)		Химический состав			Энерг. ценнос ть (калл)	Вит. (мг) (С)	№ рец епт ур ы
	1-3г.	3-7л.	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

ЗАВТРАК

Каша геркулесовая молочная	150	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	957
Хлеб с маслом	30	40	0,07/4,05	7,8/0,6	0,1/23,2	73,3/110		
Чай с сахаром	150	180	0,20		14,3	48,35	3,65	932
Итого	330	420	6,93	18,8	37,04	338,09	4,55	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Фрукты свежие	80	100	0,46	0	11,96	51,75		
---------------	----	-----	------	---	-------	-------	--	--

ОБЕД

Суп гороховый с гречками на мясном бульоне	200	250	5,9716	5,9	246,18	178,276	6,785	206
Пельмени с мясом	130	150	16,56	4,77	21,98	164,45		
Сок натуральный	110	110	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	130
Салат винигрет	40	60	0,67	3,08	3,84	45,8	6,625	45
Хлеб	40	50	6,5	1,2	40,1	190		
Итого	520	620	30,2516	15,06	323,21	629,126	15,61	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Каша пшеничная жидкая	130	150	8,55	7,23	41,18	270,51	0	56
Какао на молоке	150	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	117
Хлеб	30	40	4,05	0,6	23,2	110		
Кондитерские изделия	35	35	2,5	3,5	14,2	95,1		
Итого	345	405	20,68	17,09	37,4	628,45		
Хлеб на весь день	100	130	14,6	2,4	86,5	410		
Итого На весь день	1275	1545	58,3216	50,95	446,75	1647,416	20,16	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Название блюд	Масса порции, выход (г)		Химический состав			Энерг. ценно сть (калл)	Вит. (мг) (С)	№ рец епт ур ы
	1-3г.	3-7л.	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

ЗАВТРАК

Каша манная молочная	150	200	8,24	7,56	33,72	236,12	7,04	959
Хлеб с маслом, сыром	30/8 /7	40/10 /10	2,16/4, 05	10,2/0, 6	0,8/23, 2	104,6/1 10	0,075	
Какао на молоке	150	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	959
итого	338	430	15,98	23,52	54,64	493,56	8,085	

Яблоко	80	100	0,46	0	11,96	51,75	9,5	
--------	----	-----	------	---	-------	-------	-----	--

ОБЕД

Суп вермишелевый на курином бульоне	200	250	2,5	9,5	26,1	237		
Плов рисовый с курицей	140	160	14,51	10,3	19,4	197,6		
Кисель	100	150	0,6		17,2	59	0,099	985
Салат морковный	50	60	0,73	4,04	6,80	66,3	2,8	41
Хлеб	40	50	6,5	1	40,1	190		
Итого	530	670	24,84	25,04	10,96	749,9	2,899	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Булочка домашняя	60	60	4,2	7,06	32,04	209,33		187
Кефир с сахаром	150	180	4,0	4,6	10,0	95,1	1,05	966
Хлеб	30	40	4,05	0,6	23,2	110		
Каша пшеничная молочная	150	180	7,68	9,7	32,1	192	0,9	70
Итого	390	480	19,21	19,46	97,24	631,87	1,53	
Хлеб на весь день	100	130	14,6	2,4	86,5	410		
Итого На весь день	125 8	1680	60,49	68,02	1358,8 4	1875,3 3	12,5 14	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Название блюд	Масса порции, выход (г)		Химический состав			Энерг. ценность (калл)	Вит. (мг) (С)	№ рецептур
	1-3г.	3-7л.	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

ЗАВТРАК

Каша геркулесовая жидкая	150	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	957
Хлеб с маслом, сыром	30/8 /7	40/10 /10	2,16/4, 05	10,2/0, 6	0,8/23, 2	104,6/1 10	0,075	
Чай с молоком	150	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	134
Итого	188	430	15,68	24,72	62,57	529,39	1,49	

ОБЕД

Суп картофельный	160	200	3,78	2,0	15,5	112,52	11,62	36
Котлета мясная	60	70	13,30	9,5	15,61	158		307
Отварные макароны	110	130	4,6	3,3	19,9	144,3		246
Сок натуральный	80	100	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	130
Хлеб	40	60	6,5	1,2	40,1	190		
Итого	450	560	28,73	16,11	102,22	655,42	13,82	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Суп рисовый на молоке	200	250	7,61	8,11	15,73	166,75	9,2	77
Какао на молоке	150	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	117
Хлеб	30	40	6,5	1,2	40,1	190		
Фрукты	80	100	0,46	0	11,96	51,75		
Итого	460	570	20,15	15,07	87,91	561,34	10,17	
Хлеб на весь день	100	130	14,6	2,4	86,5	410		
Итого На весь день	1098	1560	64,56	55,45	252,7	1746,15	25,55	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Название блюд	Масса порции, выход (г)		Химический состав			Энерг. ценность (калл)	Вит. (мг) (С)	№ рецептуры
	1-3г.	3-7л.	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

ЗАВТРАК

Каша ячневая молочная	150	200	7,44	8	36,56	241,4	0,54	186
Хлеб с маслом и сыром	30/8 /7	40/10 /10	2,16/4,05	7,8	10,2/0,6	104,6/10	0,075	
Какао на молоке	150	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	117
итого	338	430	13,23	24,56	80,68	608,84	1,51	

ОБЕД

Суп крестьянский со сметаной	200	250	5,32	9,11	25,6	197,04	8,9	
Голубцы с мясом	170	190	16,64	7,47	18	205,96		25
Кисель	100	150	0,6		17,2	59		
Салат свекольный	40	60	0,79	4,39	3,6	57	0,45	17
Хлеб	40	60	6,5	1,2	40,1	190		
Итого	550	710	29,85	22,17	102,5	709	23,47	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Ватрушка с творогом	70	80	3,69	3,73	10,42	252,48	0,1	
Картофельная запеканка	100	110	7,43	5,49	17,02	147,5	14,88	291
Какао на молоке	150	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	117
Хлеб	30	40	4,05	0,6	23,2	110		
Фрукты	90	90	0,52	0	13,5	58,5		
Итого	440	500	21,27	15,58	84,26	721,32	1,07	
Хлеб на весь день	100	130	14,6	2,4	86,5	410		
Итого На весь день	1328	1640	64,35	62,31	276,44	2039,16	26,05	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Название блюд	Масса порции, выход (г)		Химический состав			Энерг. ценность (калл)	Вит. (мг) (С)	№ рецептур
	1-3г.	3-7л.	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

ЗАВТРАК

Омлет	100	120	9,42	10,87	3,85	149,92	0,22	438
Хлеб с маслом	30/8	40/10	0,07/4,05	7,8/0,6	0,1/23,2	78,3/110		
Чай с сахаром	150	180	0,20	---	14,3	48,35	3,65	943
итого	288	350	13,74	19,27	41,45	386,57	3,87	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Яблоки	80	100	0,40	0	12,5	45	9,5	
--------	----	-----	------	---	------	----	-----	--

ОБЕД

Супхинкал на курином бульоне	200	250	7,40	6,50	21,6	198	2,8	
Рыбные котлеты	60	70	15,64	2,49	4,77	109,3	0,4	88
Пюре картофельное	130	150	3,255	4,68	8,04	123,9	3,1	58
Сок фруктовый	100	100	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	130
Салат морковный	50	60	0,73	4,04	6,80	66,3	2,8	41
Хлеб	40	60	6,5	1,2	40,1	190		
Итого	580	690	34,075	260,85	92,42	638,1	11,3	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Булочки с повидлом	100	100	3,45	1,40	33,33	159,6	0,02	454
Кукурузная каша	200	250	4,07	0,6	0,6	165,97	0	317
Кефир с сахаром	150	180	4,0	4,6	10,0	95,1	1,05	966
Хлеб	30	40	4,05	0,6	23,2	110		
Печенье	30	35	3,43	3,46	23,84	140	1,28	
Итого	510	605	19	10,66	90,97	670,67	2,35	
Хлеб на весь день	100	130	67,215	2,4	86,5	410		
Итого На весь день	1458	1745	80,935	290,78	237,34	1740,34	27,02	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Название блюд	Масса порции, выход (г)		Химический состав			Энерг. ценность (калл)	Вит. (мг) (С)	№ рецептур
	1-3г.	3-7л.	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная	150	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	70
Хлеб с маслом, сыром	30/8 /7	40/10 /10	2,16/4,05	10,2/0,6	0,8/23,2	104,6/110	0,075	
Чай сладкий	150	180	0,20	2,75	11,70	44,35	3,65	132
итого	338	430	13,17	23,97	61,56	483,89	4,6525	

ОБЕД

Суп перловый на мясном бульоне	200	250	1,45	1,62	14,4	79,82		
Пельмени с творогом	60	100	13,71	12,14	14,17	221,54	0,18	230
Компот из свежих фруктов	150	180	7,76	7,76	17,86	69,38		
Салат морковный	50	60	0,73	4,04	6,80	66,3	2,8	41
Хлеб	40	50	6,5	1,2	40,1	190		
Итого	500	640	30,15	26,76	93,33	627,04	2,98	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Вермишель с протертым сыром	100/10	120/12	6,34	4,4	32	220	1,365	
Какао на молоке	150	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	117
Хлеб	30	40	4,05	0,6	23,2	110		
Итого	360	440	10,55	14,7	59,3	442,1	2,335	
Хлеб на весь день	100	130	14,6	2,4	86,5	410		
Итого На весь день	1198	1510	53,87	65,43	214,19	1553,03	9,9675	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Название блюд	Масса порции, выход (г)		Химический состав			Энерг. ценность (калл)	Витамины (мг) (С)	№ рецептур
	1-3г.	3-7л.	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

ЗАВТРАК

Каша молочная «Дружба»	150	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	68
Хлеб с маслом	30	40	0,07/4,05	7,8/0,6	0,1/23,2	73,3/110		
Чай с молоком	150	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	134
итого	330	420	13,25	21,5	65,57	504,81	1,49	

ОБЕД

Борщ со сметаной	250	250	10,10	10	20,5	135,3	25,058	169
Пирожки запеченные	35	50	6,3	2,85	18,15	123	0,1	454
Салат (огурцы, помидоры)	50	60	0,73	4,04	6,80	66,3		
Сок натуральный	110	110	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	130
Хлеб	40	50	6,5	1,2	40,1	190		
Итого	485	520	24,18	18,2	96,66	565,2	27,158	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

Каша гречневая молочная	150	200	6,98	10,42	25	223,80	0,9	66
Какао с молоком	150	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	117
Хлеб	30	40	4,05	0,6	23,2	110		
Кондитерские изделия	35	35	2,5	3,5	14,2	95,1		
Итого	365	455	19,11	20,28	82,52	581,74	1,87	
Хлеб на весь день	100	130	14,6	2,4	86,5	410		
Итого На весь день	1180	1395	56,54	59,98	244,75	1651,75	30,518	