

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 6 с. Малышево Селивановского района Владимирской области**

**УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ № 6 с. Малышево
_____ И.В.Сергеева
Приказ от 11.01.2021 № 15**

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
С 9 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ**

Перспективное десятидневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180,00	5,58	6,71	27,77	193,86	1,24	268
	Чай с сахаром	180,00	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Масло (порциями)	5,00	0,40	3,63	0,07	33,00	0,00	6
	Хлеб пшеничный	40,00	3,00	1,16	20,36	105,60	0,00	701
	ИТОГО:	405,00	9,03	11,52	56,58	366,07	1,26	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт	100,00	5,00	1,50	3,50	51,00	0,00	401г
	ИТОГО:	100,00	5,00	1,50	3,50	51,00	0,00	
	ИТОГО:	505,00	14,03	13,02	60,08	417,07	1,26	
ОБЕД	Салат из свеклы	50,00	0,71	3,05	4,18	46,95	4,75	33
	Суп рыбный	180,00	11,47	0,54	8,30	94,90	5,31	43а
	Сметана	10,00	0,25	1,50	0,34	16,20	0,04	157
	Котлета рубленая	70,00	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Капуста тушеная	130,00	2,69	4,21	12,26	97,63	22,31	336
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	50,00	2,45	0,00	22,40	105,00	0,00	700
	ИТОГО:	670,00	28,83	17,56	83,71	624,55	32,87	
ПОЛДНИК	Оладьи	100,00	7,55	11,32	42,72	302,46	2,26	449
	Повидло	24,00	0,10	0,00	15,60	48,00	0,12	155
	Молоко	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	400
	ИТОГО:	304,00	13,14	16,22	67,41	452,47	4,85	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1479,00	56,00	46,80	211,20	1494,08	38,98	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	4,99	7,76	29,16	206,46	1,39	274
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,08	7
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	105,6	0	701
	ИТОГО:	412	13,58	14,85	62,28	439,27	2,64	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368a
	ИТОГО:	100	0,4	0,3	10,3	46	5	
	ИТОГО:	512	13,98	15,15	72,58	485,27	7,64	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,05	1,19	33,65	4,75	13
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	190	1,33	3,71	6,44	64,41	14,04	67
	Макаронник с мясом	200	22,76	14,58	41,74	390	0,52	292
	Компот из изюма и чернослива	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	2,45	0	22,4	105	0	700
	ИТОГО:	670	27,32	21,35	96,76	694,76	19,67	
ПОЛДНИК	Ленивые вареники	100	13,71	12,14	14,17	221,54	0,18	230
	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	354a
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	ИТОГО:	310	14,19	13,66	24,32	277,38	0,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1492	55,48	50,16	193,66	1457,4	27,52	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	180	6,03	8,82	24,39	200,7	0,43	69
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Повидло	10	0,4	0	6,5	20	0,05	155
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	105,6	0	701
	ИТОГО:	410	13,21	13,24	66,8	433,09	1,92	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	ИТОГО:	510	13,61	13,64	76,6	477,09	11,92	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированно	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	12
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,52	9,15	73,8	7,39	57
	Сметана	10	0,25	1,5	0,34	16,2	0,04	157
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	277
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94	216,41	0	67
	Сок фруктовый	200	6,66	0	22,46	90,66	0	158
	Хлеб ржаной	50	2,45	0	22,4	105	0	700
	ИТОГО:	690	29,26	22,04	93,93	676,72	12,63	
ПОЛДНИК	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321
	Сельдь слабосоленая с луком и расти	30	3,71	3,61	0,6	49,77	0,66	28
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41	2,83	393
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	105,6	0	701
	ИТОГО:	350	8,88	7,99	44,8	287,88	15,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1550	51,75	43,67	215,33	1441,69	40,15	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	180	7,02	8,51	32,22	255,24	1,31	273
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Масло (порциями)	5	0,4	3,63	0,07	33	0	6
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	105,6	0	701
	ИТОГО:	405	10,47	13,32	61,03	427,45	1,33	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	368г
	ИТОГО:	100	1,5	0,5	21	95	10	
	ИТОГО:	505	11,97	13,82	82,03	522,45	11,33	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,71	2,54	4,32	42,95	17,47	20
	Суп картофельный с горохом с курицей	175	3,59	3,74	11,29	93,27	4,08	81
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,87	0,24	11,41	55,23	0	115
	Рыба, тушеная с овощами	70	7,65	3,57	1,8	70	2,02	247
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	15,74	321
	Кисель	180	1,26	0	25,74	109,8	0	516
	Хлеб ржаной	50	2,45	0	22,4	105	0	700
	ИТОГО:	670	20,17	14,25	94,68	595,2	39,31	
ПОЛДНИК	«Гребешок» из дрожжевого теста	70	6,43	9,88	35,21	255,5	0,2	462а
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	ИТОГО:	250	10,21	13,14	50,76	362,29	1,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1425	42,35	41,21	227,47	1479,94	52,27	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными издел	180	5,44	5,04	16,42	132,84	0,83	93
	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92,39	1,42	394
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,08	7
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	105,6	0	701
	ИТОГО:	412	14,41	12,53	50,35	374,03	2,33	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	3,33	0	11,23	45,33	0	158
	ИТОГО:	100	3,33	0	11,23	45,33	0	
	ИТОГО:	512	17,74	12,53	61,58	419,36	2,33	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка консерви	50	1,49	2,6	3,12	41,8	5,5	10
	Суп картофельный с макаронными и	190	2,05	2,14	13,03	79,61	6,96	82
	Мясо птицы отварное	70	15,82	11,9	0	170,33	0	300
	Рагу овощное	130	1,98	4,46	11,62	94,49	9,41	344а
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	2,45	0	22,4	105	0	700
	ИТОГО:	670	24,19	21,11	75,15	592,93	22,23	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	90	15,79	10,85	15,44	222,3	0,22	237
	Молоко сгущенное	25	1,75	1,98	2,38	33,75	0,25	156
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	10,64	70,01	0,98	395
	ИТОГО:	265	19,94	14,82	28,45	326,06	1,44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1447	61,86	48,45	165,18	1338,35	26,01	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	180	6,28	9,38	22,5	200,14	0,81	66
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Масло (порциями)	5	0,4	3,63	0,07	33	0	6
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	105,6	0	701
	ИТОГО:	405	9,74	14,19	51,31	372,35	0,83	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	401в
	ИТОГО:	100	2,9	2,5	4,2	50,67	0,3	
	ИТОГО:	505	12,64	16,69	55,51	423,02	1,13	
ОБЕД	Салат из свежих помидор с луком	50	0,57	3,1	2,36	39,55	10,21	14
	Суп рыбный	180	11,47	0,54	8,3	94,9	5,31	43а
	Тефтели из говядины	70	5,17	5,73	6,83	99,75	0,5	286
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	15,74	321
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	2,45	0	22,4	105	0	700
	ИТОГО:	660	22,7	13,55	82,59	559,85	32,12	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195,38	0,15	215
	Кисель	180	1,26	0	25,74	109,8	0	516
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	105,6	0	701
	ИТОГО:	320	13,08	18,14	47,79	410,78	0,15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1485	48,42	48,37	185,9	1393,64	33,4	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	180	7,02	8,51	32,22	255,24	1,31	273
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41	2,83	393
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,08	7
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	105,6	0	701
	ИТОГО:	412	12,93	13,23	62,79	445,04	4,22	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46	5	368а
	ИТОГО:	100	0,4	0,3	10,3	46	5	
	ИТОГО:	512	13,33	13,53	73,09	491,04	9,22	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	2,5	52
	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,69	11,95	86,94	5,44	76
	Сметана	10	0,25	1,5	0,34	16,2	0,04	157
	Тефтели мясо-крупяные	140	17,7	13,29	9,06	236,22	1,12	108
	Соус молочный	60	1,24	3,14	4,25	50,28	0,19	350
	Компот из изюма и шиповника	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	2,45	0	22,4	105	0	700
	ИТОГО:	670	24,19	26,79	76,54	659,84	9,65	
ПОЛДНИК	Сырники	90	16,82	11,4	10,26	210,6	0,23	231
	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	354а
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	10,64	70,01	0,98	395
	ИТОГО:	270	19,64	14,9	22,66	302,84	1,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1452	57,16	55,22	172,28	1453,72	20,08	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	180	6,03	8,82	24,39	200,7	0,43	69
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,57	1,75	18,6	100,8	0,34	396
	Масло (порциями)	5	0,4	3,63	0,07	33	0	6
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	105,6	0	701
	ИТОГО:	405	12	15,36	63,41	440,1	0,77	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	ИТОГО:	505	12,4	15,76	73,21	484,1	10,77	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,71	2,54	4,32	42,95	17,47	20
	Суп молочный с овощами	190	4,37	4,14	12,44	104,69	8,72	97
	Котлета рыбная	80	10,7	3,76	7,98	108	0,34	255
	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	167,76	0	315
	Сок фруктовый	200	6,66	0	22,46	90,66	0	158
	Хлеб ржаной	50	2,45	0	22,4	105	0	700
	ИТОГО:	690	27,8	14,74	98,96	619,06	26,53	
ПОЛДНИК	Винегрет	50	0,67	3,08	3,85	45,8	6,62	45
	Яйцо отварное	70	8,89	8,05	0,49	110,25	0	213
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,02	392
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	105,6	0	701
	ИТОГО:	340	12,61	12,31	33,08	295,26	6,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1535	52,81	42,8	205,25	1398,42	43,95	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	180	6,03	8,82	24,39	200,7	0,43	266
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
	Масло (порциями)	5	0,4	3,63	0,07	33	0	6
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	105,6	0	701
	ИТОГО:	405	13,21	16,87	60,37	446,09	1,87	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	368г
	ИТОГО:	100	1,5	0,5	21	95	10	
	ИТОГО:	505	14,71	17,37	81,37	541,09	11,87	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка консерви	50	1,49	2,6	3,12	41,8	5,5	10
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,1	61,02	13,3	67а
	Сметана	10	0,25	1,5	0,34	16,2	0,04	157
	Жаркое по -домашнему	200	24,48	6,28	21,76	241,18	8,54	276а
	Компот из кураги и чернослива	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	2,45	0	22,4	105	0	700
	ИТОГО:	670	30,33	13,9	78,71	566,9	27,74	
ПОЛДНИК	Манные биточки	80	3,41	2,5	20,17	116,8	0,26	199
	Кисель	60	0,42	0	8,58	36,6	0	516
	Молоко	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,47	400
	ИТОГО:	320	9,32	7,4	37,84	255,41	2,73	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	54,35	38,67	197,91	1363,4	42,34	

Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	180	11,14	12,01	27,25	261,59	0,16	206
	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92,39	1,42	394
	Масло (порциями)	5	0,4	3,63	0,07	33	0	6
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	105,6	0	701
	ИТОГО:	405	17,73	19,59	61,25	492,59	1,58	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	3,33	0	11,23	45,33	0	158
	ИТОГО:	100	3,33	0	11,23	45,33	0	
	ИТОГО:	505	21,06	19,59	72,48	537,92	1,58	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированно	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	12
	Суп картофельный с крупой с курице	190	1,9	2,13	12,92	78,47	6,27	80
	Котлета рубленая	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,11	282
	Капуста тушеная	130	2,69	4,21	12,26	97,63	22,31	336
	Компот из свежих яблок	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	2,45	0	22,4	105	0	700
	ИТОГО:	670	19,75	17,7	87,83	594,62	33,69	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого те	70	8,82	3,99	25,41	172,2	0,07	454
	Кофейный напиток	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395a
	ИТОГО:	250	11,63	6,38	38,17	256,21	1,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1425	52,43	43,67	198,48	1388,74	36,52	