Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ д/с № 9 "Колокольчик"
А.А.Виниченко
приказ № 81
от 18 июля 2023г

Цикличное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 9 "Колокольчик" с 10,5 часовым пребыванием

с. Знаменка, 2023 г

Меню 1 день, 3 - 7 лет (лето-осень)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	40	6,7	9,5	9,9	197	197	2013	**21,24%**
Суп молочный с макаронными изделиям	180	5,13	4,73	17,8	131,4	171	2013	
Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502	2013	
Всего за прием	400	11,92	14,23	41,2	**382,4**			
Второй завтрак								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	**47**	537	2013	**2,61%**
Обед								
						27	2013	**35,99%**
Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	133	2013	
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,40	6,8	32,14	219,13	243		
Гуляш из говядины	70	11,94	12,76	2,43	172,26	373	2013	
Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	516	2013	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117.5	114	2013	
Всего за прием	630	25,05	23,96	91,99	**566,39**			
Полдник								
Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	583	2013	**15,94%**
чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502	2013	
Всего за прием	240	4,59	7,8	49,7	287			
Итого за 1 день	1370	41,96	46,39	192,69	1282,79			**75,78%**

Меню 2 день, 3 - 7 лет (лето-осень)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценн ость ккал	№ тех. кар ты	Сборник р ецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с повидлом	40	2,3	0,24	21,25	96,13	102	2013	**26,03%**
Каша молочная пшеничная жидкая	180	7,79	10,71	34,24	264,42	262	2013	
Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502	2013	
Всего за прием	400	10,18	10,95	68,99	414,55			
Второй завтрак								
Компот из плодов или ягод сушенны х (курага)	100	0,15	0	10,05	40,5	531	2013	**2,25%**
Обед								
Рассольник ленинградский	200	1,64	4,5	13	97	139	2013	**32,15%**
Салат с картофелем и соленым огурцо	50	1,02	3,18	6,3	57,6	65	2013	
Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428	2013	
Котлеты из птицы	70	10,5	7,5	6,5	132	417	2013	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	2013	
Компот из яблок	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528	2013	
Всего за прием	680	22,04	20,44	78,06	578,7			
Полдник								
Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	607	2013	**14,57%**
Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	528	2013	
Всего за прием	230	2,03	1,92	59,17	262,3			
Итого за 2 день	**1410**	**34,4**	**33,31**	**216,27**	**1296,05**			**75,00%**

Меню 3 день, 3 - 7 лет (лето-осень)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	45	1,8	4,2	20,01	153	96	2013	**22,27%**
Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268	2013	
Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502	2013	
Всего за прием	405	7,47	10,91	61,28	**400,86**			
Второй завтрак								
Компот из плодов или ягод сушенных (изюм)	100	0,15	0	10,05	**40,5**	531	2013	**2,25%**
Обед								
Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,5	1	51	36	2013	**36,80%**
Суп с клецками	200	9,60	5,2	17,56	157,5	151	2013	
Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4	419	2013	
Рыба ,припущенная в молоке	70	9,38	5,04	2,17	90,3	342	2013	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	2013	
Кисель из концентрата	180	1,26	0	26,1	109,8	516	2013	
Всего за прием	650	26,85	20,19	93,97	**662,5**			
Полдник								
Печенье	50	5,25	6,86	3,08	208,5	609	2013	**14,67%**
Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502	2013	
Всего за прием	230	5,34	6,86	16,58	262,5			
Итого за 3 день	1385	39,81	37,96	181,88	1366,36			**75,99%**

Меню 4 день, 3 - 7 лет (лето-осень)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	40	2,32	8,51	14,86	145,5	99	2013	**22,39%**
Каша "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,58	266	2013	
Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502	2013	
Всего за прием	400	7,14	19	50,91	403,08			
Второй завтрак								
Компот из плодов или ягод сушенных (чернослив)	100	0,15	0	10,05	40,5	531	2013	**2,25%**
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	147	2013	**28,55%**
Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434	2013	
Курица в соусе стоматом	70	7,93	7,83	2,37	111,36	410	2013	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	2013	
Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527	2013	
Всего за прием	630	16,31	17,93	71,66	513,86			
Полдник								
Блинчики с маслом	80	9,6	15,84	38,32	344,4	547	2013	**22,47%**
Кофейный напиток	180	0,1	0	15	60	144	2013	
Всего за прием	260	9,7	15,84	53,32	404,4			
Итого за 4 день	**1390**	**33,3**	**52,77**	**185,94**	**1361,84**			**75,66%**

Меню 5 день, 3 - 7 лет (лето-осень)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценн ость ккал	№ тех. кар ты	Сборник р ецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с повидлом	40	2,3	0,24	21,25	96,13	102	2013	**23,29%**
Каша пшенная молочная жидкая	180	7,85	11,57	33,4	269,1	264	2013	
Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502	2013	
Всего за прием	400	10,24	11,81	68,15	419,23			
Второй завтрак								
Салат из моркови	100	0,88	8,8	7,28	105	19	2013	**5,83%**
Обед								
Салат из белокочанной капусты	50	0,96	6,06	5,76	81,6	2	2013	**36,28%**
Суп с крупой рисовой	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161	2013	
Макароны отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297	2013	
Котлеты из птицы	70	10,5	7,5	6,5	132	417	2013	
Соус красный основной	30	0,44	0,73	2,78	19,41	465	2013	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	2013	
Кисель из концентрата	180	1,26	0	26,1	109,8	516	2013	
Всего за прием	680	22,01	19,2	98,74	653,11			
Полдник								
Запеканка манная	100	2,95	0,9	20,5	104,5	282	2013	**10,66%**
Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538	2013	
Всего за прием	280	3,58	1,17	41,02	191,8			

Итого за 5 день	**1460**	**36,71**	**40,98**	**215,19**	**1369,14**			**76,06%**

Меню 6 день,3-7 лет (лето-осень)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	96	2013	**25,94%**
Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244	261	2013	
Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502	2013	
Всего за прием	405	12,55	19,76	55,58	**451**			
Второй завтрак								
Компот из кураги	100	0,3	0	20,1	**40,5**	531	2013	**2,25%**
Обед								
Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	136	2013	**38,50%**
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,14	219,31	243	2013	
Фрикадельки из кур	75	10,7	9,3	5,7	149	415	2013	
Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,7			
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	2013	
Кисель из концентрата	180	0,45	0	24,3	109,8	99	2013	
Всего за прием	665	24,42	21,18	98,44	**692,91**			
Полдник								
Запеканка рисовая	100	2,25	0,9	22,05	108,5	285	2013	**9,36%**
Кофейный напиток с молоком	180	0,1	0	15	60	144	2013	
Всего за прием	280	2,35	0,9	37,05	168,5			
Итого за 6 день	1450	39,62	41,84	211,17	1352,91			**76,05%**

Меню 7 день (лето-осень)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	99	2013	
Суп молочный с вермешелью	180	5,13	4,73	17,08	131,4	171	2013	
Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502	2013	
Всего за прием	400	6,82	21,43	40,58	**382,4**			**21,24%**
Второй завтрак								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	**47**	51	2013	**2,61%**
Обед								
Суп картофельный с макароными издели	200	1,4	3,98	6,22	66,4	147	2013	
Пюре из гороха	130	12,66	1,25	25,18	151,32	422	2013	
Курица в соусе с томатом	70	7,93	7,83	2,37	111,36	410	2013	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	2013	
Салат из свеклы	60	0,9	6,06	5,1	78,6	57	2013	
Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527	2013	
Всего за прием	690	27,14	19,52	87,77	**624,18**			**35,67%**
Полдник								
Булочка "школьная"	60	5,5	2	37,4	189	593	2013	
Чай с молоком	180	1,5	1,5	17,4	87	507	2013	
Всего за прием	240	7	3,5	54,8	276			**15,43%**
Итого за 7 день	1430	41,36	44,85	192,95	1329,58			**74,95%**

Меню 8 день, 3 - 7 лет (лето-осень)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценн ость ккал	№ тех. кар ты	Сборник р ецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с повидлом	40	2,3	0,24	21,25	96,13	102	2013	**19,76%**
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"жид	180	6,44	8,46	25,92	205,56	171	2013	
Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502	2013	
Всего за прием	400	8,83	8,7	60,67	**355,69**			
Второй завтрак								
Компот из плодов или ягод сушенных(к урага)	100	0,15	0	10,05	**4,05**	531	2013	**4,25%**
Обед								
Салат из свежих огурцов	50	0,035	5,05	1	51	36	2013	**34,04%**
Рассольник ленинградский	200	1,64	4,5	13	97	139	2013	
Тефтели из говядины паровые	70	9,66	8,89	6,09	142,8	394	2013	
Рагу из овощей	130	2,6	6,96	11,05	117	201	2013	
Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	516	2013	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	2013	
Всего за прием	680	18,365	26,07	76,26	**612,6**			
Полдник								
Оладьи с яблокоми	60	3,15	4,91	21,48	142,9	557	2013	**16,94%**
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	508	2013	
Всего за прием	260	6,75	8,21	46,48	286,9			
Итого за 8 день	1440	34,095	42,98	193,46	1259,24			**74,99%**

Меню 9 день, 3 - 7 лет (лето-осень)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценн ость ккал	№ тех. кар ты	Сборник р ецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с повидлом	40	1,8	4,2	20,01	169	102	2013	**23,45%**
Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,78	193,86	171	2013	
Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502	2013	
Всего за прием	400	7,47	10,91	61,29	**416,86**			
Второй завтрак								
компот из изюма	100	0,15	0	10,05	**40,5**	19	2013	**3,25%**
Обед								
Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	160	2013	**34,47%**
Биточки куринные	70	10,50	7,5	6,5	132	417	2013	
Соус красный основной	30	0,44	0,73	2,78	19,41	465	2013	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	2013	
Макароны отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297	2013	
Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527		
Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66	19	2013	
Всего за прием	680	21,21	18,21	93,73	**620,51**			
Полдник								
Пирожок из сдобного теста,с картофелем	60	5,25	8,68	26,6	145	562	2013	**13,88%**
Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507	2013	
Всего за прием	260	6,75	9,98	44	232			
Итого за 9 день	1440	35,58	39,1	209,07	1309,87			**75,05%**

Меню 10 день, 3 - 7 лет (лето-осень)

Наименование блюд	Масса порции, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	№ тех. карты	Сборник рецептур	Процент %
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Бутерброд с повидлом	45	6,7	9,5	9,9	153	96	2013	**23,10%**
Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,58	6,71	33,3	216	261	2013	
Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	502	2013	
Всего за прием	405	12,37	16,21	56,7	**423**			
Второй завтрак								
Компот из плодов и ягод сушеных(черн ослив)	100	0,15	0	10,05	**40,5**	531	2013	**2,25%**
Обед								
Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,5	1	51	36	2013	**35,80%**
Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,8	156	2013	
Макароны отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297	2013	
Котлеты из птицы	70	10,5	7,5	6,5	132	417	2013	
Соус молочный к блюдам	30	1,02	2,08	2,65	33,51	444		
Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527	2013	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114	2013	
Всего за прием	680	27,77	19,79	90,53	**644,41**			
Полдник								
Печенье	50	5,25	6,86	3,08	208,5	609	2013	**14,01%**
Кофейный напиток с молоком	180	0,1	0	15	60	144	2013	
Всего за прием	230	5,35	6,86	18,08	268,5			
Итого за 10 день	1415	45,64	42,86	175,36	1376,41			**75,16%**