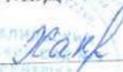


Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 3 «Аленушка»

 Г.Г.Хакимова

Приказ № 18 « 18 » 02 2022 г.

**Примерное десятидневное циклическое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
детей с 1 до 7 лет с двенадцатичасовым пребыванием.**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – Джалильский
детский сад № 3 «Аленушка»**

Общеразвивающего вида Сармановского муниципального района

Республики Татарстан

на период март - август

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С(мг)		№ тех. Карты	
				Б		Ж		У							
		до 3-х лет	с 3 до 7 лет	до 3-х лет	с 3 до 7 лет	до 3-х лет	с 3 до 7 лет	до 3-х лет	с 3 до 7 лет	до 3-х лет	с 3 до 7 лет	до 3-х лет	с 3 до 7 лет		
День 6 понедельник		до 3-х лет	с 3 до 7 лет	до 3-х лет	с 3 до 7 лет	до 3-х лет	с 3 до 7 лет	до 3-х лет	с 3 до 7 лет	до 3-х лет	с 3 до 7 лет	до 3-х лет	с 3 до 7 лет		
Завтрак	Макароны отварные с маслом	140	160	3,67	4,40	2,80	3,36	22,20	26,64	130,67	156,80			1	
	Яйцо вареное	40		4,30	4,30	3,90	3,90	0,20	0,20	53,00	53,00			46	
	Сыр	8	12	1,80	2,80	2,20	3,40	0,00	0,00	27,70	41,46	0,12	0,18	55	
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15			54	
	Кисель	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	11,76	36,00	48,00	15,00	18,00	47	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	1,00				20,20	20,20	85,34	85,34	4,00	4,00	60	
Обед	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	150	200	9,20	10,90	9,10	10,80	25,30	28,00	168,03	203,61	30,32	35,37	12	
	Биточки мясные	55	60	13,00	13,50	10,10	14,40	3,30	3,90	156,21	163,03	1,01	1,26	26	
	Гречневый гарнир	150	170	4,73	5,67	3,87	4,64	19,07	22,88	132,00	158,40	0,57	0,68	6	
	Салат с зеленым горошком	30	40	0,84	1,12	0,69	0,92	1,38	1,84	15,60	20,80			58	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	53	
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00		57	
	Полдник	Рыбное суфле с овощами	110	125	14,21	15,85	6,63	7,40	3,34	3,72	130	145	3,74	4,17	40
		Икра свекольная	45	60	1,41	1,53	2,76	2,99	7,40	8,01	60,06	65,06	4,03	4,37	34
		Чай с молоком	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	1,19	1,20	50
		Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,75	64,33	85,77			71
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряник)		14	40	0,75	1,50	6,10	12,20	12,50	25,00	108,50	217,00	0,00		64	
Итого				65,03	73,88	55,74	72,02	192,42	241,01	1493,63	1842,12				

День 7 вторник														
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	5,60	6,90	5,40	7,20	28,70	34,50	184,79	229,87	1,56	2,08	3
	Сыр	8	12	1,80	2,80	2,20	3,40	0,00	0,00	27,70	41,46	0,12	0,18	55
	Икра морковная	45	60	0,99	1,32	2,07	2,76	4,89	6,52	2,16	6,21	2,3	3,07	33
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	54
	Какао с молоком	150	200	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,20	15707,00	52
2 завтрак	Молоко кипяченое	200	200	4,20	4,20	3,80	3,80	14,20	14,20	107,47	107,47	1,95		56
Обед	Суп с мучными клецками на курином бульоне	150	200	13,40	14,90	8,20	9,20	41,40	43,80	293,23	317,72	15,88	18,89	16
	Куриные котлеты	64	75	11,7	13,5	8,8	10,3	0,3	0,4	127,43	147,85			27
	Пюре картофельное	160	180	2,45	3,27	3,84	5,12	16,35	21,8	109,8	146	14,5	19,4	29
	Капуста тушеная	45	60	1,20	1,30	5,10	5,10	3,00	3,10	62,30	43,37			31
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	53
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	57
Полдник	Королевская ватрушка	80	105	12,80	16,30	18,00	23,30	25,10	27,60	313,96	374,87	0,38	0,50	44
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03	49
	Сгущенный подлив	20	25	1,44	1,80	1,70	2,12	11,10	13,87	65,6	82,00	0,20	0,25	73
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,74	64,33	85,77			71
	Фрукты (апельсин, яблоко)	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	88,00	88,00			
Итого				67,04	80,46	67,9	81,98	243,58	285,74	1852,96	2171,44			

		День 8 среда													
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,4	6,8	5,7	7,6	27,7	33,5	183,94	229,31	1,56	2,08	4	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,65	2,00	1,79	14,31	18,83	70,00	102,00	0,98	0,34	51	
	Сыр	8	12	1,80	2,80	2,20	3,40	0,00	0,00	27,70	41,46	0,12	0,18	55	
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0	54	
2 завтрак	Молоко кипяченое	200	200	4,20	4,20	3,80	3,80	14,20	14,20	107,47	107,47	1,95		56	
Обед	Суп с яичными хлопьями на м/б	150	200	7,10	8,80	8,70	10,50	17,70	21,70	177,55	216,59	19,92	24,37	68	
	Бефстроганов из мяса со сметаной	80	95	12,8	17,9	10,3	14,4	3,3	4,6	157	220	0,09	0,12	25	
	Перловый гарнир	150	170	3,92	4,48	4,1	4,68	25,1	28,68	155,86	178,13			76	
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	53	
Полдник	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	57	
	Тефтели рыбные	60	80	12,40	13,30	4,70	5,40	3,90	4,80	107,39	121,47	1,01	1,18	85	
	Икра свекольная	45	60	1,41	1,53	2,76	2,99	7,40	8,01	60,06	65,06	4,03	4,37	34	
	Чай с молоком	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	1,19	1,20	50	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,75	64,33	85,77	0,00	0,00	71	
	Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряник)	14	40	0,75	1,50	6,10	12,20	12,50	25,00	108,50	217,00	0,00	0,00	64	
	Итого				62,24	76,27	57,95	74,77	196,41	246,18	1545,99	1977,11	31,15	34,2	

День 9 четверг														
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	200	3,50	4,00	5,74	6,56	21,21	24,24	150,50	172,00	0,15	0.176	2
	Икра свекольная	45	60	1,41	1,53	2,76	2,99	7,4	8,01	60,06	65,06	4,03	4,37	34
	Какао с молоком	150	200	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,20	15707,00	52
	Сыр	8	12	1,80	2,80	2,20	3,40	0,00	0,00	27,70	41,46	0,12	0,18	55
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	54
2 завтрак	Молоко кипяченое	200	200	4,2	4,2	3,8	3,8	14,2	14,2	107,47	107,47	1,95	0	56
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	150	200	6,70	8,10	7,00	8,30	17,00	19,70	157,27	186,02	20,21	23,34	17
	Треугольники с мясом	140	160	14,00	16,00	13,66	15,62	33,85	38,69	317,05	362,35	1,48	1,69	37
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,3	0,36	53
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	57
Полдник	Творожные биточки	90	120	15,00	16,00	21,80	23,80	17,90	18,50	327,82	351,92	2,12	2,24	45
	Сметанный соус	20	25	0,90	1,10	1,40	1,80	3,80	4,30	31,08	38,00	0,33	0,39	62
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03	49
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,75	64,33	85,77	0	0	71
	Фрукты (апельсин, яблоко)	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	88,00	88,00			69
Итого			58,97	67,9	67,15	75,95	213,9	247,6	1697,47	1948,9				

День 10 пятница														
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,95	6,6	6,75	9	15,48	20,64	140,28	187,04	0,68	0,9	5
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,65	2,00	1,79	14,31	18,83	70,00	102,00	0,98	0,34	51
	Сыр	8	12	1,80	2,80	2,20	3,40	0,00	0,00	27,70	41,46	0,12	0,18	55
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	54
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	0,00	0,00	20,20	20,20	85,34	85,34	4,00	4,00	60
Обед	Суп «Крестьянский» на мясном бульоне со сметаной	150	200	13,4	14,9	8,2	9,2	41,4	43,8	293,23	317,72	15,88	18,89	90
	Ленивые голубцы с мясом	150	200	13,40	14,70	10,90	12,30	10,40	11,40	193,38	214,68	50,09	55,86	32
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	53
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	57
Полдник	Омлет натуральный	50	60	5,4	5,6	7,6	8,1	34,6	35,1	228,7	235,63	0,26	0,33	59
	Чай с молоком	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	1,19	1,20	50
Итого				50,57	57,11	44,6	50,95	194,13	222,08	1364,82	1576,72	73,5	82,06	
Итого за весь период				580,27	676,83	554,82	674,14	2054,79	2428,75	15615,67	18690,27			
Среднее значение за период														

Примечание: Использованная литература при составлении меню
Сборник технических нормативов. - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.. Под. ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.
-М.: ДеЛи плюс, 2014 .-584с.

День 1 понедельник

Завтрак 2 завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	170	4,73	5,67	3,87	4,64	19,07	22,88	132	158,4	0,57	0,68	6,0 0
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	54
	Кисель	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	11,76	36,00	48,00	15,00	18,00	47
	Сок фруктовый	200	200	1	0	0	0	20,2	20,2	85,34	85,34	4	4	60
Обед	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	7,60	9,10	8,80	10,60	8,80	10,60	198,03	231,49	19,80	21,49	11
	Тефтели мясные	75	88	13,00	14,00	9,90	10,60	7,00	7,40	169,62	180,75	1,26	1,30	24
	Макароны отварные	140	160	3,67	4,40	2,80	3,36	22,20	26,64	130,67	156,80	0,00	0,00	1
	Салат с зеленым горошком	30	40	0,84	1,12	0,69	0,92		1,84	15,6	20,8	0	0	58
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,3	0,36	53
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	57
Полдник	Рыба, запеченная в омлете	110	120	15,95	19,50	4,16	5,08	2,63	3,21	111,00	135,66	0,93	1,13	41
	Икра свекольная	40	50	1,41	1,53	2,76	2,99	7,40	8,01	60,06	65,06	4,03	4,37	34
	Чай с молоком	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	1,19	1,20	50
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,75	64,33	85,77	0,00	0	71
	Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряник)	14	40	0,75	1,50	6,10	12,20	12,50	25,00	108,50	217,00	0,00	0	64
Итого			59,07	69,13	46,67	58,4	177,3	226,4	1434,34	1777,92				

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День 2 вторник														
Завтрак 2 завтрак	Каша "Дружба" молочная	150	200	4,74	6,32	7,63	10,18	19,75	26,34	167,37	223,16	1,56	2,08	8
	Икра морковная	40	50	0,99	1,32	2,07	2,76	4,89	6,52	42,16	56,21	2,30	3,07	33
	Какао с молоком	150	200	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,20	15707,00	52
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	54
	Молоко кипяченое	200	200	4,20	4,20	3,80	3,80	14,20	14,20	107,47	107,47	1,95	0,00	56
Обед Полдник	Суп лапша на курином бульоне	150	200	13,40	14,90	8,20	9,20	41,40	43,80	293,23	317,72	15,88	18,89	14
	Цыпленок порционный	64	75	11,70	13,50	8,80	10,30	0,30	0,40	127,43	147,85	0,00	0,00	27
	Гороховое пюре	140	160	11,50	13,80	3,00	3,90	25,40	30,50	174,62	212,18			30
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	53
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	57
	Запеканка из творога с манной крупой	90	120	15,00	16,00	21,80	23,80	17,90	18,50	327,82	351,92	2,12	45323,00	43
	Соус сметанный сладкий	20	25	2,55	2,92	3,86	4,40	5,50	6,33	93,53	106,90	0,18	0,20	62
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03	49
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,75	64,33	85,77	0,00	0,00	71
	Фрукты (апельсин, яблоко)	200	200	1,80	1,80	0,40	0,40	16,20	16,20	76,00	76,00	16,00	16,00	70
Итого				76,54	88,13	67,55	77,62	224,48	263,15	1840,15	2136			

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День 3 среда														
Завтрак 2 завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	3,72	4,46	4,00	4,80	18,28	21,94	120,80	144,96	0,27	0,32	7
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,65	2,00	1,79	14,31	18,83	70,00	102,00	0,98	0,34	51
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	54
	Сок фруктовый	200	200	1	0	0	0	20,2	20,2	85,34	85,34	4	4	60
Обед Полдник	Свекольник со сметаной на мясном бульоне со сметаной	150	200	7,30	8,80	8,70	10,50	16,60	19,40	173,32	207,11	29,56	39,29	22
	Плов с мясом	140	160	2,10	2,50	2,60	5,00	21,30	28,40	117,20	156,22			65
	Капуста тушеная	45	60	1,20	1,30	5,10	5,10	3,00	3,10	62,30	43,37			31
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	53
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	57
	Котлета рыбная	60	70	10,45	9,71	7,93	7,36	9,05	8,40	150,27	139,53	0,11	0,09	80
	Пюре картофельное	130	150	2,45	3,27	3,84	5,12	16,35	21,80	109,80	146,00	14,50	19,40	29
	Чай с молоком	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	1,19	1,20	50
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,75	64,33	85,77	0,00	0,00	71
	Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряник)	14	40	0,75	1,50	6,10	12,20	12,50	25,00	108,50	217,00	0,00	0,00	64
Итого				41,43	46,5	47,86	59,88	201,89	255,93	1388,05	1720,15	50,91	65	

День 4 четверг														
Завтрак 2 завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	5,30	6,90	6,20	6,80	25,00	30,90	177,27	224,66	1,56	2,08	9
	Какао с молоком	150	200	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,20	15707,00	52
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	54
	Молоко кипяченое	200	200	4,20	4,20	3,80	3,80	14,20	14,20	107,47	107,47	1,95	0,00	56
Обед	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	200	7,30	8,80	8,70	10,50	16,60	19,40	157,27	186,02	20,21	23,34	68
	Вак - белэш	140	160	14,0	16,0	13,66	15,62	33,85	38,69	317,05	362,35	1,48	1,69	89
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	53
	Хлеб ржаной	40	50	2,60	3,30	0,50	0,60	13,70	17,10	69,60	87,00	0,00	0,00	57
Полдник	Творожено – морковный пудинг	110	130	12,30	16,00	18,00	23,30	22,40	26,20	300,47	377,89	0,64	0,76	74
	Соус сметанный сладкий	20	25	2,55	2,92	3,86	4,40	5,50	6,33	93,53	106,90	0,18	0,20	62
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	49
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,45	0,64	0,85	12,56	16,75	64,33	85,77	0,00	0,00	71
	Фрукты (апельсин, яблоко)	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	88,00	88,00	0,00	0,00	69
Итого				57,11	68,99	56,81	74,1	216,09	255,68	1671,58	1989,91			

День 5 пятница														
Завтрак 2 завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,94	5,77	4,53	5,29	20,23	23,60	141,67	165,28	4,22	4,93	10
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,65	2,00	1,79	14,31	18,83	70,00	102,00	0,98	0,34	51
	Хлеб с маслом	30	40	2,70	3,50	4,10	4,20	11,90	15,80	94,84	115,15	0,00	0,00	54
	Икра морковная	40	50	0,99	1,32	2,07	2,76	4,89	6,52	42,16	56,21	2,30	3,07	33
	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,00	0,00	0,00	20,20	20,20	85,34	85,34	4,00	4,00	60
	Суп картофельный с гречками на мясном бульоне	150	200	6,70	8,10	7,00	8,30	17,00	19,70	157,27	186,02	20,21	23,34	21
	Тушеный картофель с мясом	150	200	13,00	15,70	12,30	14,90	16,30	18,70	227,89	271,67	19,14	22,02	35
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,39	0,02	0,02	20,83	24,90	84,75	101,70	0,30	0,36	53
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,7	17,1	69,6	87	0	0	57
Полдник	Булочка домашняя	60	60	4,22	4,55	6,94	7,47	24,32	26,19	188,16	202,63	0,54	0,59	78
	Чай с молоком	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	1,19	1,20	50
	Фрукты (апельсин, яблоко)	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	88	88	0	0	69
Итого				42,27	48,75	42,59	48,47	194,59	225,45	1326,68	1550	52,88	59,85	