

СОГЛАСОВАНО

Главный врач ФБУЗ
"Центр гигиены и эпидемиологии
в Магаданской области"
Д.Ю. Боровиков



СВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №46
И.В. Рязишцева

" " 20__ г.

03 " 03 20__ г.

Примерное циклическое 10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 3-7 в МБДОУ города Магадана "Центр развития ребенка - детский сад №46"

Время	Наименование блюда	Вес	БЖУ	Калории	Жиры	Углеводы	Белки
Завтрак 1 10:00	Каша манная с яблоком	150	11,1	19,19	30,22	2,8	N 418
	Сыр с творогом и сметаной	30	0,65	3,71	2,83	47,06	10,25
	Сыр с творогом и сметаной	30	0,65	3,71	2,83	47,06	10,25
Обед 12:00-12:15	Суп с лапшой и картофелем	250	7,83	4,97	12,74	102,3	10,39
	Макаронные изделия с мясом	90	5,79	9,3	44,96	296,42	7,34
	Сыр с творогом и сметаной	60	5,96	18,11	1,04	145	2,33
	Сыр сметанный с томатами	30	0,31	2	1,81	12,04	0,31
	Апельсин	40	0,38	0,99	12,12		
Полдник 15:00-15:15	Пюре картофельное	150	2,59	2,33	431,69	38,94	18,77
	Яблоко	30	1,12	3,16	10,25	76,15	0,54
	Пюре картофельное	150	2,59	2,33	431,69	38,94	18,77
Ужин 18:00-18:10	Рыба соевая порционная	60	11,95	3,01	7	103	0,36
	Чай	200	0,68	0,28	20,78	87,78	1,09
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,67	11,3	36	
Итого за 1 день		453	16,88	2,78	55,89	156,54	114,99
	Магадан		05,7	67,62	702,67	196,1	81,06

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ое	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
I день								
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	180	7,25	11,63	56,07	358,05	1,67	N 331
8.30 - 8.45	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	N 414
	Бутерброд с джемом и маслом	30	1,37	2,14	15,75	87,81	0,26	N 2
Итого		410	11,79	16,45	87,78	546,97	3,23	
Завтрак 2 10.00	Соки овощные или ягодные	190	0,95		19,19	80,22	3,8	N 418
Обед	Помидоры в собственном соку порционные	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	
12.00 -12.15	Борщ с капустой и картофелем	250	7,82	4,91	12,74	102,5	10,29	N 63
	Макаронные изделия отварные с маслом	90	5,79	9,3	44,86	286,42	1,34	N 219
	Рулет с луком и яйцами	80	9,98	8,11	8,04	145	2,53	N 312
	Соус сметанный с томатом	20	0,71	2	2,81	32,04	0,53	N 373
	Кисель из свежих плодов и ягод	200	0,13	0,1	27,01	109,4	1,83	N 396
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		778	29,99	29,33	131,66	884,94	28,77	
Полдник	Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92	0,54	N 420
15.00 - 15.15	Вафли	50	1,32	3,56	10,28	76,18		
		250	6,54	8,06	17,84	168,18	0,54	
Ужин	Пюре картофельное	170	2,45	5,84	16,35	109,8	14,53	N 339
18.00 -18.15	Рыба соленая порционная	60	11,95	3,01	7	103	0,36	N 8
	Чай	200	0,68	0,28	20,74	87,78	100	N 411
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		455	16,88	9,78	55,59	356,58	114,89	
Итого за 1 день		1893	65,2	63,62	292,87	1962,1	81,06	

день								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	9,4	8,83	1,89	196,24	0,19	N 100
8.30 - 8.45	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59	N 416
	Бутерброд с маслом	25	1,84	5,66	10,97	102		N 1
	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36		28,8	0,06	N 7
Итого		413	17,18	20,39	30,44	445,93	1,84	
Завтрак 2 10.00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 386
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,85	3,16	5,28	52,92	8,4	N 38
12.00 - 12.15	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	7,54	N 82
	Капуста тушеная	120	3,34	5,93	15,34	127,99	26,65	N 354
	Колбаса вареная детская отварная	60	5,26	9,31	0,12	124,65	17,3	N 9
	Компот из сушеных фруктов - курага	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	N 394
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		768	16,87	24,73	98,47	701,43	60,29	
Полдник	Снежок	200	5,22	4,5	27,56	92	0,54	N 420
15.00 - 15.15	Печенье	50	1,06	1,36	11,58	62,55		
		250	6,28	5,86	39,14	154,55	0,54	
Ужин	Сырники из творога	180	29,9	18,25	18,24	374,39	0,41	N 245
18.00 - 18.15	Молоко сгущенное с сахаром	50	2,88	3,4	22,4	128		
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	N 412
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		455	34,71	22,32	63,47	603,95	3,55	
Итого за 2 день		1886	75,04	73,3	231,52	1955,9	76,5	

3 день								
Завтрак 1	Каша молочная ячневая	180	7,25	11,63	56,07	358,05	1,67	N 331
8.30 - 8.45	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,33	0,38	N 415
	Бутерброд с маслом	25	1,84	5,66	10,97	102		N 1
Итого		405	12,03	19,28	87,96	573,38	2,05	
Завтрак 2 10.00	Соки овощные или ягодные	190	0,95		19,19	80,22	3,8	N 418
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,87	3,66	4,01	52,44	5,1	N 37
12.00 - 12.15	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8,6	8,4	14,33	167,25	9,11	N 90
	Картофель в молоке	100	8,26	5,12	21,8	146,4	19,37	N 337
	Шницель рубленый	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	N 299
	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	N 390
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		768	35,21	27,74	110,15	809,21	34,56	
Полдник	Молоко кипеченное	200	5,48	4,88	9,07	102	2,46	N 419
15.00 - 15.15	Пирожок печенный из дрожжевого теста с яблоками	60	3,93	7,39	33,27	214,69		№ 437
		260	9,41	12,27	42,34	316,69	2,46	
Ужин	Макарони отварные с сыром	230	7,68	1,1	41,52	206,8		N 220
18.00 - 18.15	Чай	200	0,68	0,28	20,74	87,78	100	N 411
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		455	10,16	2,03	73,76	350,58	100	
Итого за 3 день		1888	66,81	59,49	277,42	1920,1	62,8	

4 день								
Завтрак 1	Сырок творожный	100	11,24	9,03	59,93	366,3	0,1	
8.30 - 8.45	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59	N 416
	Бутерброд с джемом и маслом	30	1,37	2,14	15,75	87,81	0,26	N 2
Итого		330	16,69	14,71	93,26	573	1,95	
Завтрак 2 10.00	Груша	120	0,48	0,36	12,36	55,2	6	N 386
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,06	1,56	35,88	3,33	N 20
12.00 -12.15	Суп картофельный с бобовыми фасолевым	250	5,12	5,34	16,14	133,25	5,81	N 87
	Плов из птицы	190	22,5	20,63	37,39	425,32	1,05	N 321
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	N 394
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		778	33,46	30,25	116,23	869,57	10,59	
Полдник	Снежок	200	5,22	4,5	7,56	92	0,54	N 420
15.00 - 15.15	Булочка домашняя	60	3,93	7,39	33,27	214,69		N 452
		260	9,15	11,89	40,83	306,69	0,54	
Ужин	Омлет натуральный	160	9,4	16,83	1,89	196,24	0,19	N 229
18.00 -18.15	Икра кабачковая	70	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	N 57
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	N 412
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		455	11,87	20,32	28,27	339,56	6,64	
Итого за 4 день		1893	71,17	66,85	279,1	1928,8	48,64	

5 день								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	N 100
8.30 - 8.45	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	N 414
	Бутерброд с маслом, сыр	30	1,84	5,66	10,97	102		N 1
Итого		410	10,76	13,55	45,77	348,31	2,21	
Завтрак 2 10.00	Соки овощные или ягодные	190	0,95		19,19	80,22	3,8	N 418
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6	N 10
12.00 - 12.15	Борщ с картофелем	250	2,34	2,83	16,64	101,25	12	N 64
	Запеканка картофельная с печенью	160	20,16	11,87	32,13	296,25	4,75	N 308
	Соус сметанный с томатом	20	5,71	2	2,81	32,04	0,53	N 373
	Компот из свежих бананов с ягодой	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	N 390
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		768	35,04	21,13	112,78	739,82	24,74	
Полдник	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	1,26	N 420
15.00 - 15.15	Вафли	50	1,32	3,56	10,28	76,18		
		250	6,54	8,06	17,48	166,18	1,26	
Ужин	Рыба, тушеная с овощами	100	9,57	4,81	2,75	92,5	9,95	N 261
18.00 - 18.15	Каша рассыпчатая рисовая	130	3,62	5,81	28,04	179,01	0,84	N 330
	Чай	200	0,68	0,28	20,74	87,78	100	N 411
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		455	15,67	11,55	63,03	415,29	110,79	
Итого за 5 день		1883	68,01	62,25	256,06	1889,6	99,53	

6 день								
Завтрак 1	Пудинг манный	150	5,87	9,11	56,03	329,8	0,12	N 209
8.30 - 8.45	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,8	96		
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59	N 416
	Бутерброд с джемом и маслом	30	1,37	2,14	15,75	87,81	0,26	N 2
Итого		410	13,48	17,34	106,16	632,5	1,97	
Завтрак 2 10.00	Апельсин	100	0,82	0,18	20,97	89,08	54,54	N 386
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,53	20,97	N 21
12.00 - 12.15	Суп-лапша домашняя	250	2,21	5,07	11,92	102,25	0,5	N 94
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,07	8,14	39,25	250,62	1,17	N 330
	Биточки паровые	70	9,59	7,97	7,75	149	0,17	N 306
	Соус сметанный с томатом	20	0,71	2	2,81	32,04	0,53	N 373
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	N 394
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		778	23,75	27,45	128,06	860,56	23,74	
Полдник	Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92	0,54	N 420
15.00 - 15.15	Печенье	50	1,06	1,36	11,58	62,55		
		250	6,28	5,86	19,14	154,55	0,54	
Ужин	Вареники ленивые из творога	180	26,78	13,15	26,18	330,23	0,66	N 243
18.00 - 18.15	Молоко сгущенное с сахаром	50	0,01	2,28	0,03	20,63		
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	N 412
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		455	28,72	16,1	49,04	452,42	3,8	
Итого за 6 день		1893	72,23	69,74	279,02	1920	69,6	

7 день								
Завтрак 1	Каша молочная геркулесовая вязкая	170	7,25	11,63	56,07	358,05	1,67	N 331
8.30 - 8.45	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,33	0,38	N 415
	Бутерброд с маслом	25	1,84	5,66	10,97	102		N 1
	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36		28,8	0,06	N 7
Итого		403	13,89	21,64	87,96	602,18	2,11	
Завтрак 2 10.00	Соки овощные или ягодные	190	0,95		19,19	80,22	3,8	N 418
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,8	78,9	5,18	N 29
12.00 - 12.15	Суп картофельный с бобовыми - гороховый	250	5,12	5,34	16,14	133,25	5,81	N 87
	Пюре картофельное	120	3,26	5,12	21,8	146,4	19,37	N 339
	Тефтели мясные	70	12,54	9,55	11,18	165	0,79	N 303
	Кисель из брусники	200	0,13	0,1	27,01	109,4	1,83	N 396
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		778	26,87	24,42	121,3	795,07	32,98	
Полдник	Йогурт	200	4,99	5,94	15,44	130,09		N 420
15.00 - 15.15	Вафли	50	1,32	3,56	10,28	76,18		
		250	6,31	9,5	25,72	206,27		
Ужин	Запеканка овощная	150	4,34	0,98	9,45	185,01	10	N 169
18.00 - 18.15	Биточки из кальмаров и рыбы	80	10,58	6,76	9,88	143	0,72	N 288
	Чай	200	0,68	0,28	20,74	87,78	2,6	N 411
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		455	17,4	8,67	51,57	471,79	13,32	
Итого за 7 день		1886	64,47	62,59	269,71	1886	84,78	

8 день								
Завтрак 1	Омлет с сыром	110	9,4	16,83	1,89	196,24	0,19	N 230
8.30 - 8.45	Салат из кукурузы (консервированной)	60	2,31	4,95	6,44	79,43	7,44	N 12
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59	N 416
	Бутерброд с маслом и джемом	30	1,37	2,14	15,75	87,81	0,26	N 2
Итого		400	17,16	27,46	41,66	482,37	9,48	
Завтрак 2 10.00	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	N 386
Обед	Огурец консервированный порционный	60	0,52	3,06	1,56	35,88	3,33	
12.00 -12.15	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	N 73
	Жаркое по домашнему	200	28,03	8,15	23,94	289,09	9,78	N 292
	Компот из сушеных фруктов - курага	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	N 394
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		788	35,61	17,32	95,12	684,84	31,98	
Полдник	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	1,26	N 420
15.00 - 15.15	Печенье	50	1,06	1,36	11,58	62,55		
		250	6,28	5,86	18,78	152,55	1,26	
Ужин	Каша молочная пшеничная	170	7,25	11,63	56,07	358,05	1,67	N 331
18.00 -18.15	Булочка "Веснушка"	60	4,32	3,6	32,64	182,39		N 456
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	N 412
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		455	13,5	15,9	111,54	642	4,81	
Итого за 8 день		1893	72,55	68,01	284,62	1901,8	98,06	

9 день								
Завтрак 1	Пудинг из творога с яблоками	170	24,49	19,21	26,33	376,2	2,4	N 254
8.30 - 8.45	Кофейный напиток с молоком с	200	2,94	1,99	20,92	113,33	0,38	N 414
	Бутерброд с маслом	25	1,84	5,66	10,97	102	0	N 1
	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0	28,8	0,06	N 7
		403	31,13	29,22	58,22	620,33	2,84	
Завтрак 2 10.00	Сок фруктовый	190	0,4	0,4	9,8	44	10	N 418
Обед	Салат из овощей с морской капустой	60	1,12	3,18	6,5	59,04	12,45	N 49
12.00 - 12.15	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	135	11,2	N 89
	Пельмени мясные	170	5,38	2,77	29,06	144,76		N 310
	Компот из апельсинов	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86	N 392
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		758	18,18	12,45	108,45	598,92	24,51	
Полдник	Вафли	50	1,07	2,89	8,35	61,9		
15.00 - 15.15	Снежок	200	5,22	4,5	7,56	92	0,54	N 420
		250	6,29	7,39	15,91	153,9	0,54	
Ужин	Винегрет овощной	150	1,62	7,4	9,23	109,92	15,9	N 46
18.00 - 18.15	Рулет из рыбы	80	11,93	3,28	6,4	101	0,26	N 282
	Чай	200	0,68	0,28	20,74	87,78	2,6	N 411
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		455	16,03	11,61	47,87	354,7	18,76	
Итого за 9 день		1866	71,63	68,14	268,34	1877,6	91,26	

10 день								
Завтрак 1	Каша молочная кукурузная	180	7,25	11,63	56,07	358,05	1,67	N 331
8.30 - 8.45	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59	N 416
	Бутерброд с маслом	25	1,84	5,66	10,97	102		N 1
Итого		405	13,17	20,83	84,62	578,94	3,26	
Завтрак 2 10.00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 386
Обед	Огурец консервированный порционный	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	
12.00 -12.15	Суп картофельный	250	2,51	2,79	17	103,25	8,25	N 83
	Голубцы ленивые	160	19,12	9,04	20,26	219	20,03	N 315
	Соус сметанный с томатом	30	0,88	2,5	3,52	40,05	0,67	N 373
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	N 394
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		778	28,51	19,26	104,75	684,88	41,6	
Полдник	Йогурт	180	6,99	5,94	15,44	130,09		
15.00 - 15.15	Блинчики с повидлом	70	5,87	9,26	34,26	244,41	0,39	N 430
		250	12,86	15,2	49,7	374,5		
Ужин	Картофель отварной	170	5,45	3,84	16,35	109,8	14,53	N 136
18.00 -18.15	Икра овощная	60	0,52	3,06	1,56	35,88	3,33	N 56
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,82	14,38	70		
Итого	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	N 412
Итого за 10 день		455	16,08	22,92	81,99	291,24	57,86	
		1887,90	73,63	65,21	273,06	1903,6	62,72	
Итого за 10 дней			70,1	67,5	272,9	1914,5	98,89	