



«Утверждено»

Приказ МБДОУ «Детский сад № 5»

от 01.06.2022 года № 98

Примерные 10-дневные циклические меню

для организации питания

детей в МБДОУ «Детский сад №5»

данные по содержанию витаминов и минеральных веществ

(с 1 года до 3 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	B1	B2	C	Ca	Fe	Номер рецептуры
День 1	Каша манная молочная жидкая	150	0,06	0,12	1,04	99,60	0,33	№268
Завтрак	Чай <u>с сахаром</u> , вареньем, медом	170	0,00	0,00	0,00	4,25	0,34	№503(2 в-т)
	Батон	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	с маслом сливочным	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		350	0,06	0,12	1,04	103,85	0,67	
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	170	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Суп картофельный с бобовыми	180	0,14	0,04	6,25	13,68	0,67	№149 (1в-т)
	Котлета,	60	0,05	0,10	0,00	23,40	1,68	№386
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	120	0,01	0,01	1,87	5,40	0,44	№462
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,10	0,12	18,36	73,20	2,64	№440
	Хлеб пшеничный	25	0,00	0,00	0,06	3,50	0,19	№527
	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
		635	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего			0,31	0,27	26,54	119,18	5,62	
Полдник	Вафли	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Снежок	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		220	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин	Запеканка из творога (9%) (по молоку)	130	0,01	0,10	0,12	59,40	0,20	№319
	с вареньем	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,05	0,03	17,00	27,20	3,74	№118
	Чай с молоком	170	0,09	0,34	2,76	269,88	0,85	№506(1-й вариант)
Всего		425	0,15	0,48	19,88	356,48	4,79	
Итого за 1 день			0,51	0,87	47,46	579,51	11,08	

День 2	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	0,13	0,15	1,16	117,60	0,93	№272
Завтрак	Какао с молоком	180	0,04	0,14	1,17	111,60	0,72	№508(1В-Т)
	Батон	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	с сыром	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		365	0,16	0,29	2,33	229,20	1,65	
2-й завтрак	Бифидок	170	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,00	0,01	2,20	12,80	0,44	№53
	Щи из свежей капусты с картофелем	170	0,04	0,03	12,56	23,12	0,54	№147
	со сметаной (15%)	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Кнели из говядины	50	0,04	0,10	0,10	29,00	1,20	№384
	соус томатный с овощами	10	0,00	0,00	0,08	0,72	0,04	№463, №462
	каша гречневая рассыпчатая	120	0,17	0,09	0,00	11,40	3,64	№243
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	180	0,02	0,02	3,87	19,80	0,99	№526
	Хлеб пшеничный	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		635	0,26	0,25	18,82	96,84	6,85	
Полдник	Булочка домашняя	45	0,05	0,02	0,00	6,75	0,38	№583
	Молоко кипячённое	180	0,07	0,27	2,34	216,00	0,18	№534
Всего		225	0,12	0,29	2,34	222,75	0,56	
Ужин	Рыба припущенная в молоке (минтай или треска)	60	0,04	0,05	0,72	27,60	0,00	№342
	Картофель отварной	120	0,12	0,07	16,68	13,20	0,48	№431
	Чай с сахаром, <u>вареньем</u> , медом	180	0,00	0,00	0,00	4,50	0,24	№503 (2В-Т)
	Хлеб пшеничный	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржаной	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,04	0,03	57,00	32,30	0,29	№118
Всего		495	0,20	0,15	74,40	77,60	1,01	
Итого за 2			0,74	0,99	97,88	626,39	10,06	

день								
День 3	Каша пшенная молочная жидкая	150	0,14	0,13	1,10	108,45	0,90	№273
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	0,03	0,14	1,11	107,10	0,09	№514(2 в-т)
	Мармелад	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Батон	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		370	0,18	0,27	2,20	215,55	0,99	
2-й завтрак	Сок (яблочный)	170	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	40	0,03	0,02	5,24	7,60	0,28	№65
	Суп из овощей с фасолью	170	0,07	0,05	10,68	33,83	0,99	№148
	с мясом отварным	10	0,01	0,01	0,00	1,30	0,35	№363
	Голубцы ленивые	60	0,02	0,04	7,44	20,40	0,90	№377
	Картофельное пюре	120	0,11	0,08	4,08	31,20	0,84	№434
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,00	0,00	0,09	7,20	0,45	№517
	Хлеб пшеничный	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		640	0,24	0,21	27,53	101,53	3,81	
Полдник	Бифивит	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Коржик молочный	50	0,04	0,03	0,00	12,50	0,42	№598
Всего		230	0,04	0,03	0,00	12,50	0,42	
Ужин	Омлет натуральный	130	0,08	0,44	0,40	106,00	2,00	№307
	Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№196(*)стар ый сборник
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36	№503(2 в-т)
	Хлеб пшеничный	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Фрукты свежие (груша)	95	0,02	0,03	4,75	18,05	2,19	№118
Всего		480	0,10	0,47	5,15	128,55	4,55	

Итого за 3 день			0,56	0,98	34,88	458,13	9,75	
День 4	Каша «Дружба»	150	0,06	0,10	0,99	94,95	0,42	№266
Завтрак	Чай с молоком	170	0,03	0,14	1,11	107,95	0,34	№506(1-й вариант)
	Батон	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	с джемом	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		360	0,09	0,24	2,10	202,90	0,76	
2-й завтрак	Сок (виноградный)	170	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,01	0,02	2,20	14,80	0,56	№57
	Суп-лапша домашняя	180	0,02	0,02	0,27	6,48	0,29	№162
	Капуста тушеная	120	0,05	0,04	20,40	73,20	1,20	№428
	Птица отварная	60	0,03	0,08	2,83	21,43	0,94	№409
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	180	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54	№531
	Хлеб пшеничный	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		635	0,11	0,15	26,42	124,91	3,53	
Полдник	Пряник	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Бифидок	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		215	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин	Сырники с морковью (творог 9%)	130	0,10	0,28	3,29	133,47	1,04	№329
	со сгущенным молоком	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36	№503 (2В-Т)
	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,04	0,03	57,00	32,30	0,29	№118
Всего		435	0,13	0,31	60,29	170,27	1,69	
Итого за 4 день			0,34	0,69	88,81	498,08	5,98	

День 5	Суп молочный с крупой (гречкой)	150	0,05	0,15	0,96	116,70	0,20	№170
Завтрак	Чай с сахаром, вареньем, медом	170	0,00	0,00	0,00	4,25	0,34	№503(2 в-т)
	Батон	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	с маслом сливочным	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		350	0,05	0,15	0,96	120,95	0,54	
2-й завтрак	Сок (абрикосовый)	170	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,02	0,02	11,12	17,60	0,24	№2
	Свекольник	160	0,04	0,04	5,87	24,16	0,98	№136
	со сметаной (15%)	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	с мясом отварным	10	0,01	0,01	0,00	1,30	0,35	№363
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	120	0,05	0,01	0,01	4,56	0,62	№297
	Печень, тушенная в соусе	60	0,11	0,85	6,00	15,00	2,88	№406, №451
	Компот из свежих плодов или ягод(по груше)	170	0,02	0,02	3,66	18,70	0,94	№526
	Хлеб пшеничный	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		625	0,24	0,95	26,66	81,32	6,01	
Полдник	Булочка Российская	45	0,04	0,03	0,00	10,50	0,38	№586
	Молоко кипяченое	180	0,07	0,27	2,34	216,00	0,18	№534
Всего		225	0,11	0,30	2,34	226,50	0,56	
Ужин	Рагу из овощей	150	0,09	0,07	11,48	51,00	1,05	№201, 451
	Яйца вареные	40	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00	№306
	Чай с молоком	180	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36	№506(1-й вариант)
	Хлеб пшеничный	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Фрукты свежие (груша)	95	0,02	0,03	4,75	18,05	2,19	№118
Всего		500	0,18	0,42	17,40	205,35	4,60	

Итого за 5 день			0,57	1,81	47,35	634,12	11,69	
День 6	Каша молочная пшеничная жидкая	150	0,11	0,14	1,01	102,15	1,44	№270
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	170	0,02	0,07	0,34	109,65	0,68	№512
	Батон	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	с сыром	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		355	0,13	0,21	1,35	211,80	2,12	
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,01	0,02	2,28	13,20	0,52	№51
	Рассольник ленинградский (по рису)	160	0,06	0,04	4,91	9,92	0,59	№139
	со сметаной (15%)	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	с мясом отварным	10	0,01	0,01	0,00	1,30	0,35	№363
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	50	0,03	0,10	0,00	11,00	1,20	№391
	соус белый основной	10	0,00	0,00	0,07	0,55	0,01	№457
	Картофельное пюре	120	0,11	0,08	4,08	31,20	0,84	№434
	Компот из плодов консервированных (по персикам)	160	0,00	0,02	1,60	12,80	1,20	№533
	Хлеб пшеничный	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		615	0,21	0,27	12,95	79,97	4,72	
Полдник	Булочка домашняя	45	0,05	0,02	0,00	6,75	0,38	№583
	Бифивит	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		205	0,05	0,02	0,00	6,75	0,38	
Ужин	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	60	0,04	0,03	2,01	15,00	0,34	№349
	Рис отварной	120	0,02	0,02	0,00	4,08	0,42	№419
	Чай с молоком	170	0,03	0,06	1,11	55,25	0,38	№507(2-й вариант)
	Хлеб пшеничный	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09	№118

Всего		475	0,12	0,13	12,62	89,53	3,24	
Итого за 6 день			0,50	0,62	26,91	388,05	10,45	
День 7	Суп молочный с макаронными изделиями	150	0,05	0,15	0,96	116,70	0,20	№171
Завтрак	Какао с молоком	160	0,03	0,13	1,04	99,20	0,64	№508(1В-Т)
	Батон	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	с маслом сливочным	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Сыр	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		350	0,08	0,27	2,00	215,90	0,84	
2-й Завтрак	Сок (яблочный)	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Борщ с капустой и картофелем	160	0,03	0,03	6,59	22,08	0,77	№133
	со сметаной	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Жаркое по-домашнему	180	0,13	0,19	6,22	28,64	2,78	№374
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,00	0,00	0,08	6,00	0,38	№517
	Хлеб пшеничный	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		592	0,16	0,22	12,89	56,72	3,92	
Полдник	Печенье	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Снежок	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	120	0,06	0,27	0,24	140,00	0,80	№324
	с вареньем	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Чай с <u>сахаром</u> , вареньем, медом	180	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36	№503(2 В-Т)
	Фрукты свежие (груша)	95	0,02	0,03	4,75	18,05	2,19	№118
Всего		420	0,08	0,30	4,99	162,55	3,35	
Итого за 7			0,31	0,79	19,88	435,17	8,10	

день								
День 8	Каша рисовая молочная жидкая	150	0,05	0,14	1,16	107,55	0,33	№274
Завтрак	Чай с молоком	170	0,03	0,06	1,11	55,25	0,38	№507(2-й вариант)
	Мармелад	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Батон	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		365	0,08	0,20	2,26	162,80	0,71	
2-й Завтрак	Сок (виноградный)	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,00	0,01	2,20	12,80	0,44	№53
	Суп картофельный	150	0,04	0,02	3,45	6,45	0,36	№151
	с клёцками мучными	15	0,01	0,02	0,05	10,32	0,10	№178
	Гуляш из говядины	60	0,04	0,08	0,65	8,50	1,60	№373
	Картофель отварной	110	0,11	0,07	15,29	12,10	0,88	№431
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	150	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45	№531
	Хлеб пшеничный	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		580	0,20	0,20	22,24	57,67	3,83	
Полдник	Булочка "Нежная"	40	0,04	0,01	0,00	5,33	0,33	№579
	Бифидок	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		200	0,04	0,01	0,00	5,33	0,33	
Ужин	Салат из моркови с зелёным горошком	40	0,03	0,02	1,84	8,80	0,24	№27
	Рыба, запечённая в омлете (треска или минтай)	60	0,05	0,06	0,30	24,00	0,60	№343
	Какао с молоком сгущенным	180	0,03	0,14	0,36	109,80	0,90	№510 (1в-т)
	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,04	0,03	57,00	32,30	0,29	№118
	Хлеб пшеничный	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ

Всего		485	0,15	0,24	59,50	174,90	2,03	
Итого за 8 день			0,47	0,65	84,00	400,70	6,90	
День 9	Каша ячневая вязкая	150	0,09	0,09	1,07	125,25	0,69	№261
Завтрак	Чай с <u>сахаром</u> , вареньем, медом	160	0,00	0,00	0,00	4,00	0,32	№503(2 в-т)
	Батон	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	с джемом	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		350	0,09	0,09	1,07	129,25	0,00	
2-й Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09	№118
	Сок (абрикосовый)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
		245	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09	
Обед	Салат картофельный	40	0,04	0,02	4,88	5,60	0,32	№62
	Уха с крупой (по горбуше)	160	0,06	0,04	5,66	21,44	0,64	№158
	Плов из отварной говядины	200	0,06	0,14	0,32	18,40	2,24	№375
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,01	0,01	0,38	21,00	1,13	№527
	Хлеб пшеничный	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		580	0,16	0,21	11,24	66,44	8,51	
Полдник	Вафли	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Снежок	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин	Рулет или запеканка картофельная с овощами	150	0,14	0,08	7,60	35,00	1,10	№207
	Яйца вареные	40	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00	№306
	Чай с молоком	170	0,03	0,06	1,11	55,25	0,38	№507(2-й вариант)
	Зефир	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб пшеничный	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ

Всего		420	0,20	0,32	8,71	112,25	2,48	
Итого за 9 день			0,49	0,64	30,51	323,14	13,08	
День 10	Суп молочный с крупой ("Геркулес")	150	0,05	0,15	0,96	116,70	0,20	№170
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	0,03	0,14	1,11	107,10	0,09	№514(2 в-т)
	Батон	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	с маслом сливочным	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		350	0,08	0,28	2,07	223,80	0,28	
2-й Завтрак	Бифивит	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Обед	Рыба соленая (сельдь)	40	0,01	0,05	0,40	32,00	0,44	№109
	Суп картофельный	160	0,08	0,05	7,09	10,40	0,70	№154
	с мясными фрикадельками	15	0,00	0,02	0,08	2,06	0,40	№175
	Суфле из кур с рисом (с маслом)	56	0,01	0,05	0,27	14,93	0,59	№414
	с маслом	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Картофельное пюре	110	0,10	0,08	3,74	28,60	0,77	№434
	Компот из свежих плодов или ягод (по яблоку)	150	0,02	0,02	3,23	16,50	0,83	№526
	Хлеб пшеничный	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
Всего		575	0,21	0,26	14,79	104,49	3,72	
Полдник	Молоко кипяченое	160	0,06	0,24	2,08	192,00	0,16	№534
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	45	6,60	5,14	22,04	160,31	0,30	№560, №626(1-й вариант)
Всего		205	6,66	5,38	24,12	352,31	0,46	
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром	150	0,06	0,08	0,08	155,25	0,83	№301, №297
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36	№503(2 в-т)
	Хлеб пшеничный	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПВ
	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,04	0,03	57,00	32,30	0,29	№118
Всего		465	0,06	0,08	0,08	159,75	1,19	
Итого за 10 день			7,02	6,00	41,05	840,35	5,65	
Итого за			11,51	14,04	518,72	5183,63	92,73	

весь период								
Среднее значение за период			1,15	1,40	51,87	518,36	9,27	

Прошито,
пронумеровано
и скреплено печатью
на 122 листах

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №5»
А.В. Петрякова

