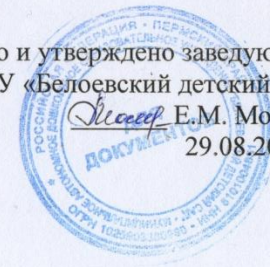


Составила диспетчер
Чудинова Н.В. Чудинова
29.08.2025 г.

Согласовано и утверждено заведующим
МАДОУ «Белоевский детский сад»
Мошева Е.М. Мошева
29.08.2025 г.



Примерное цикличное 10-и дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием МАДОУ «Белоевский детский сад»
сезон: осень-зима

осенне — зимний сезон

1 неделя от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность(ккал)	№ рецептуры
	Первый день						
завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	200	7,2	6,6	32,8	219,4	220
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с сыром	40	5,76	10,4	8	148,8	65
	Итого:	440	16,26	19,9	54,6	462,2	
Завтрак 2	Сок фруктовый для детского питания	160	0,8	0,16	16,16	73,6	501
обед	салат из моркови и яблок	60	0,6	3,6	4,8	54	22
	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200	1,26	3,6	4,6	56	104
	Суфле из птицы	80	13	14	3	182	368
	Рис отварной	140	3,5	5	36,2	204,7	385
	Соус молочный	30	0,79	1,7	1,6	24,5	404
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,75	25,8	121,2	
	Итого:	750	23,11	28,74	94,09	718	
полдник	Печенье сахарное	50	2,8	4,9	24,8	154	
	молоко кипячёное	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого:	350	9	10,6	43,7	305	

	Итого за день:	1700	49,17	59,4	208,55	1558,8	
	Второй день						
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	200	14,8	7,6	32	231,6	213
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Бутерброд с маслом	40	1,8	12,5	11,4	166,8	69
	Итого:	440	18,2	21,4	54,9	462,4	
	Завтрак 2:	Банан св.	150	2,25	0,15	31,5	133,5
Обед	салат из отварной свеклы с изюмом	60	0,84	3,66	7,26	65,4	29
	Суп из овощей со сметаной	200	1,38	3,62	7,16	66,6	117
	Котлета рыбная любительская	80	9,6	1,6	4,8	72	308
	Пюре картофельное	130	2,73	5,2	7,93	88,4	377
	Компот из яблок и апельсинов	200	0,5	0,2	15,6	60,3	488
	Хлеб рж.-пш.	60	3,96	0,75	25,8	134,6	
	Итого:	700	19,01	14,83	68,55	487,3	
Полдник:	Пряник	50	3	2,35	37,52	183	530
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Пудинг из моркови и яблок	150	3,82	3,15	25,12	144	163
	Итого:	400	7,12	5,6	72,17	367	
	Итого за день:	1690	46,68	41,98	227,12	1450,2	

Завтрак 1:	Четвертый день						
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6	6,8	28,6	199,6	233
	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с маслом	40	1,8	12,5	11,4	166,8	69
	Итого:	440	11,1	22,2	53,8	460,4	
Завтрак 2:	Сок фруктовый для детского питания	160	0,8	0,16	16,16	73,6	501
Обед:	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,2	0,37	0,5	5,9	42
	Уха рыбацкая	200	5,54	1,86	9,8	78	121
	Суфле рыбное	80	11,2	4,8	2,4	89,6	303
	Макаронные изделия отварные	140	5,18	0,42	27,6	177,66	256
	Соус молочный	25	0,48	1,2	1,05	17,2	405
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,75	25,8	121,2	
	Итого:	745	27,86	9,6	81,35	549,56	
Полдник:	Шанежка с картофелем	60	5,8	5,4	27,3	181	540
	чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	460
	Салат из свеклы с яблоками	80	0,8	4,8	8,8	81,6	28
	Итого:	340	8,05	11,45	53,54	349,72	
	Итого за день:	1685	47,81	43,41	204,85	1433,28	

	Пятый день						
Завтрак 1:	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,9	6,6	36,6	229,4	217
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с сыром	40	5,76	10,4	8	148,8	65
	Итого:	440	14,46	19,5	58,2	466,2	
Завтрак 2:	яблоко свежее в натуральном виде	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Обед:	Салат витаминный	60	0,78	3,72	3,66	51	2
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,56	4,06	10,76	257,4	101
	птица в соусе с томатом	95	12,9	13,7	2,28	183,9	367
	Пюре картофельное	140	2,9	5,6	8,54	95,2	377
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,75	25,8	121,2	
	Итого:	755	22,2	27,93	62,14	754,7	
Полдник:							
	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	530
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Банан свежий	150	2,25	0,15	31,5	133,5	82
	Итого:	410	6,05	1,65	75,8	339,5	
	Итого за день:	1705	43,11	49,48	205,94	1604,4	

2 неделя от 3 до 7 лет.

Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность(ккал)	№ рецептуры
	Шестой день						
Завтрак 1:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,8	140
	Какао со сгущ. молоком	200	3,2	3,6	19,2	122	463
	Бутерброд с маслом	40	1,8	12,5	11,4	166,8	69
	Итого:	440	10,72	21,16	49,44	432,6	
Завтрак 2:	Сок фруктовый для детского питания	160	0,8	0,16	16,16	73,6	501
Обед:	винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,9	52,2	47
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,44	3,54	5,72	60,5	95
	Кнели из птицы с рисом	80	11,2	8,8	4	140	371
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	0,39	25,62	164,97	256
	Соус молочный	30	0,79	1,66	1,58	24,5	404
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,75	25,8	121,2	
	Итого:	760	23,58	18,96	86,72	647,37	
Полдник:	Коржик молочный	60	2,8	4,9	24,8	154	547
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	460
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	82

Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность(ккал)	№ рецептуры
	Итого:	360	4,65	6,55	52,04	285,12	
	Итого за день:	1720	39,75	46,83	204,36	1438,65	

	Седьмой день						
Завтрак 1:	Каша ячневая вязкая	200	7,2	6,6	34,1	219,4	220
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с сыром	40	5,76	10,4	8	148,8	65
	Итого:	440	14,56	19,7	50,2	436,4	
	Завтрак 2:	Банан св.	150	2,25	0,15	31,5	133,5
Обед:	Кукуруза с яйцом и луком	60	1,98	3,84	1,32	48	158
	Суп картофельный с рыбой	200	8,86	3,14	12,86	115	120
	Котлета рыбная	75	10	2	12	107	307
	Пюре картофельное	140	2,9	5,6	8,54	95,2	377
	Компот из яблок и апельсинов	200	0,5	0,2	15,6	67	488
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,75	25,8	121,2	
	Итого:	735	28,2	15,53	76,12	553,4	
Полдник:	вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Омлет натуральный	65	5,6	9	1,4	109	268
	Итого:	295	6,64	10,09	33,89	253,2	

	Итого за день:	1620	51,65	45,47	191,79	1376,5	
	Восьмой день						
Завтрак 1:	Каша " Дружба» молочная	200	5,2	6,6	27,6	190,6	226
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с маслом	40	1,8	12,5	11,4	166,8	69
	Итого:	440	10,3	22	52,8	451,4	
Завтрак 2:	Сок фруктовый для детского питания	160	0,8	0,16	16,16	73,6	501
Обед:	Салат из моркови с курагой	60	0,72	3,66	9,72	75	24
	Суп гороховый	200	5,98	2,94	12,96	102,2	128
	Котлета Пермская	80	12	12	9,6	194,4	341
	Каша гречневая	140	8,19	6,16	36,26	233,24	202
	Соус молочный	30	0,79	1,66	1,58	24,5	404
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,75	25,8	121,2	
	Итого:	770	31,74	27,27	107,02	796,54	
Полдник:		80	1,5	3,9	14,2	147,7	285
	Пудинг из творога запеч.						
	Соус молочный сладкий	30	0,75	1,44	2,67	26,76	406
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457

	Итого:	310	2,45	5,44	26,17	212,46	
	Итого за день:	1680	45,29	54,87	202,15	1534	
	Девятый день						
Завтрак 1:	Каша манная молочная	200	6,2	6,6	31,2	209	227
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с сыром	40	5,76	10,4	8	148,8	65
	Итого:	440	14,56	19,5	52,8	445,8	
Завтрак 2:	яблоко свежее в натуральном виде	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Обед:	Салат из свеклы отварной с сухофруктами	60	0,84	3,66	7,26	65,4	29
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,26	3,6	4,62	56	104
	Рагу из птицы	220	18,7	23,1	15,4	344,3	376
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,75	25,8	121,2	
	Итого:	740	25,36	31,21	73,18	670,9	
Полдник:	Печенье промышленного производства	40	3	3,9	29,76	166,8	
	молоко кипячёное	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Запеканка капустная	150	6,9	5,02	16,95	140,25	193
	Итого:	390	15,7	14,22	53,81	414,05	
	Итого за день:	1670	56,02	65,33	189,59	1574,75	

	Десятый день						
Завтрак 1:	Каша пшённая молочная	200	6	6,8	28,6	199,6	233
	чай с молоком	200	1.45	1.25	17.44	87.12	460
	Бутерброд с маслом	40	1,8	12,5	11,4	166,8	69
	Итого:	440	9,25	20,55	57,44	453,52	
Завтрак 2:	Сок фруктовый для детского питания	160	0,8	0,16	16,16	73,6	501
Обед:	Салат картофельный с сол. огурцом	60	0,9	3,8	4,9	57,6	43
	Суп с крупой и томатом	200	2,56	4,14	12,16	96,2	126
	Тефтели из говядины	80	10,4	8	5,6	136	348
	Пюре картофельное	140	2,9	5,6	8,54	95,2	377
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	487
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.96	0.75	25.8	121.2	
	Итого:	740	21,02	22,49	71,2	556,2	
Полдник:	Пирожок из сдобного теста с повидлом	60	3,86	3,87	18,78	125,82	532 / 551
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Банан свежий	150	2.25	0.15	31.5	133.5	82
	Итого:	410	6,31	4,12	59,58	297,32	
	Итого за день:	1750	37,38	47,32	204,38	1390,64	
	Итого за десять дней:	16825	477,46	503,9	2023,6	14782,5	
	В среднем в день на ребёнка	1682	47,74	50,39	202,36	1478,25	

Используемый материал: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий . Пермь 2018год