

«Утверждаю»

**Заведующий МБДОУ «Детский сад № 6
«Мамонтёнок»»**

_____ **Трутнева Н.Н.**

« 01 » февраля _____ 2024 г.

**Примерные 10-дневные циклические меню
для организации питания
детей в МБДОУ «Детский сад № 6 «Мамонтёнок»»
ясли (с 1 до 3 лет)**

Приём пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	4,95	23,40	156,75	№227
Завтрак	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	№457
	Батон	25	1,85	0,78	11,20	59,25	ПВ
	с маслом сливочным	5	0,05	3,63	0,07	33,10	ПВ
Всего	350	360	6,73	9,44	43,04	283,30	
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	150	0,00	0,00	16,80	67,50	ПВ
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,20	№150
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,32	2,06	6,59	50,10	№149
	с мясом отварным	10	2,70	1,90	0,05	28,10	№318
	Котлеты из говядины,	50	6,50	4,00	7,50	92,00	№339
	соус томатный	10	0,11	0,33	0,21	5,23	№419
	Пюре картофельное	60	1,26	2,40	3,66	40,80	№377
	Капуста тушеная	60	1,32	2,04	4,86	43,20	№380
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60	№495
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61,80	ПВ
Всего	450	615	18,52	16,96	70,45	503,28	
Полдник	Пряник	30	1,59	1,56	22,83	111,60	ПВ
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,30	№469
Всего	200	210	6,81	6,33	31,02	207,90	
Ужин	Котлеты или биточки рыбные	60	8,00	1,60	9,60	85,60	№307
	Картофель отварной с маслом (растительным)	120	2,29	6,17	12,69	115,43	№152
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,20	№496
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40	ПВ
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	9,48	41,20	ПВ
	Фрукты свежие (груша)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	№82
Всего	400	495	14,24	8,84	67,31	401,63	
Итого за 1 день			46,30	41,56	228,62	1463,61	

День 2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	4,80	6,15	19,20	151,35	№232
Завтрак	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	№462
	Батон	25	1,85	0,78	11,20	59,25	ПВ
	с сыром	10	1,91	2,80	0,00	32,80	ПВ
Всего		350	365	11,53	12,34	42,82	328,00
2-й завтрак	Бифилюкс	150	4,20	3,75	6,00	75,00	ПВ
Обед	Салат из свёклы с чесноком	40	0,56	2,44	3,00	36,00	№34
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	2,70	3,47	42,00	№104
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00	ПВ
	Запеканка картофельная с мясом	150	15,75	12,75	12,75	228,75	№334
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,15	0,00	20,70	82,50	№483
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61,80	ПВ
Всего		450	555	21,68	19,97	66,73	526,30
Полдник	Булочка домашняя	45	3,15	5,03	20,85	141,75	№542
	Снежок	160	4,16	4,00	17,60	123,20	ПВ
Всего		200	205	7,31	9,03	38,45	264,95
Ужин	Вареники ленивые (с маслом, (5%))	150	24,64	11,64	20,64	286,43	№289
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	№460
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	№82
Всего		400	425	26,46	13,19	40,30	385,83
Итого за 2 день			71,18	58,28	194,30	1580,08	

День 3	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,50	5,10	21,45	149,70	№233
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,20	№465
	Сдоба с маком	30	2,06	1,65	16,07	84,60	ПВ
Всего	350	360	9,08	9,00	49,76	313,50	
2-й завтрак	Сок (яблочный)	150	0,00	0,00	16,80	67,50	ПВ
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,40	3,32	37,20	№1
	Суп из овощей с фасолью	150	2,12	2,82	7,23	62,70	№118
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00	ПВ
	с птицей отварной	10	2,37	1,75	0,00	25,25	№366
	Плов из говядины	150	10,00	7,90	23,15	203,69	№330
	Компот из свежих плодов или ягод (по яблоку)	150	0,08	0,08	8,33	34,50	№486
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61,80	ПВ
	Всего	450	565	19,40	17,03	68,84	500,39
Полдник	Биоюгурт	180	4,50	5,40	19,80	105,30	ПВ
	Коржик молочный	45	2,10	3,68	18,60	115,50	№547
Всего	200	225	6,60	9,08	38,40	220,80	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,50	7,60	9,40	120,00	№181
	Овощи консервированные (порциями) (по огурцу соленому)	40	0,32	0,04	0,68	4,40	№149
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	№457
	Зефир	25	0,23	0,08	20,20	82,50	ПВ
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55	ПВ
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,17	7,11	30,90	ПВ
	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	№82
	Всего	400	490	6,78	8,49	61,00	343,65
Итого за 3 день			41,85	43,59	234,80	1445,84	

День 4	Каша «Дружба»	150	3,90	4,95	20,70	142,95	№226
Завтрак	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	№460
	Батон	25	1,85	0,78	11,20	59,25	ПВ
	с джемом	15	0,00	0,00	10,20	40,80	ПВ
Всего		350	370	7,19	6,90	52,45	300,60
2-й завтрак	Сок (яблочный)	150	0,00	0,00	16,80	67,50	ПВ
Обед	Сельдь с луком	40	3,64	8,40	1,88	97,60	№316
	Суп-лапша домашняя	150	4,11	3,80	13,86	106,05	№129
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	50	7,71	4,79	4,43	91,43	№372
	соус томатный	10	0,11	0,33	0,21	5,23	№419
	Пюре картофельное	120	2,52	4,80	7,32	81,60	№377
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	150	0,30	0,00	18,34	71,59	№494
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61,80	ПВ
Всего		450	575	22,40	22,69	72,45	574,55
Полдник	Печенье	30	2,25	3,90	20,40	126,00	ПВ
	Кефир	180	5,40	4,50	7,20	91,80	ПВ
Всего		200	210	7,65	8,40	27,60	217,80
Ужин	Сырники из творога запеченные (творог 5%)	130	25,65	6,76	27,65	273,87	№286
	со сгущенным молоком	20	1,44	1,70	11,00	73,80	ПВ
	Чай с медом, вареньем или джемом	180	0,11	0,00	7,70	29,70	№458
	Фрукты свежие (груша)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	№82
Всего		400	425	27,58	8,84	55,65	419,17
Итого за 4 день				64,83	46,83	224,96	1579,61

День 5	Суп молочный с крупой (по рису)	150	3,60	3,75	12,33	97,50	№141
Завтрак	Какао с молоком сгущенным	180	2,88	3,24	17,28	109,80	№463
	Батон	25	1,85	0,78	11,20	59,25	ПВ
	с сыром	10	2,63	2,66	0,00	35,00	ПВ
Всего	350	365	10,96	10,43	40,81	301,55	
2-й завтрак	Биоюгurt	150	4,50	3,75	16,50	118,50	ПВ
Обед	Салат картофельный с зелёным горошком	40	0,80	2,52	3,32	39,20	№42
	Свекольник	150	1,23	2,85	6,44	56,25	№98
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00	ПВ
	с мясом отварным	10	2,70	1,90	0,05	28,10	№318
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	120	4,44	0,36	23,66	152,28	№256
	Мясо тушеное	60	7,20	8,40	1,20	109,20	№321
	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,43	0,17	13,26	56,95	№488
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61,80	ПВ
Всего	450	615	21,07	18,28	74,74	579,03	
Полдник	Булочка ванильная	45	3,98	3,53	21,60	134,25	№541
	Снежок	180	4,68	4,50	19,80	138,60	ПВ
Всего	200	225	8,66	8,03	41,40	272,85	
Ужин	Рагу из овощей с кабачками	150	3,30	6,75	11,10	113,25	№178, 402
	Яйцо вареное	60	7,65	6,90	0,45	94,50	№267
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	№457
	Мармелад	25	0,00	0,00	19,03	76,00	ПВ
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55	ПВ
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,17	7,11	30,90	ПВ
Всего	400	415	13,31	14,04	51,98	378,70	
Итого за 5 день			58,49	54,52	225,43	1650,63	

День 6	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,05	4,65	19,35	135,45	№230
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,34	2,88	17,10	103,50	№466
	Батон	25	1,85	0,78	11,20	59,25	ПВ
	с маслом сливочным	5	0,05	3,63	0,07	33,10	ПВ
Всего	350	360	8,29	11,93	47,72	331,30	
2-й Завтрак	Сок (виноградный)	150	0,00	0,00	23,85	94,50	ПВ
Обед	Салат из моркови	40	0,48	2,44	4,48	41,60	№21
	Рассольник ленинградский (по рису)	150	1,13	3,06	7,94	63,75	№100
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00	ПВ
	с мясом отварным	10	2,70	1,90	0,05	28,10	№318
	Голубцы ленивые	60	6,00	7,20	2,52	98,40	№333
	Картофель отварной с маслом (растительным)	120	2,29	6,17	12,69	115,43	№152
	Компот из плодов консервированных (по персикам)	170	0,43	0,17	27,54	113,05	№493
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61,80	ПВ
Всего	450	615	17,29	23,02	82,03	597,38	
Полдник	Булочка дорожная	50	3,58	6,67	24,00	170,83	50
	Бифилайф	160	4,00	4,48	6,40	80,00	ПВ
Всего	200	210	7,58	11,15	30,40	250,83	
Ужин	Салат из моркови с зелёным горошком	40	0,76	2,44	2,32	34,40	№25
	Рыба, запечённая в омлете (треска или минтай)	100	14,00	5,22	8,55	137,78	№300
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	№460
	Зефир	20	0,18	0,06	16,16	66,00	ПВ
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	№82
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55	ПВ
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,17	7,11	30,90	ПВ
Всего	400	465	18,97	9,58	61,12	404,03	
Итого за 6 день			52,13	55,68	245,12	1678,05	

День 7	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,29	3,80	14,13	107,85	№140
Завтрак	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	№462
	Батон	25	1,85	0,78	11,20	59,25	ПВ
	с сыром	10	2,63	2,66	0,00	35,00	ПВ
Всего	350	365	11,74	9,84	37,75	286,70	
2-й Завтрак	Сок (абрикосовый)	160	0,00	0,00	17,92	72,00	ПВ
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,40	3,32	37,20	№1
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,66	4,29	45,38	№95
	со сметаной	10	0,26	1,50	0,39	16,00	ПВ
	Жаркое по-домашнему	150	13,04	10,43	15,65	208,70	№328
	Кисель из повидла, джема, варенья	170	0,17	0,00	23,46	93,50	№483
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61,80	ПВ
Всего	450	575	19,12	17,57	73,54	521,82	
Полдник	Вафли	30	1,53	8,76	17,58	153,90	ПВ
	Снежок	180	4,68	4,50	19,80	138,60	ПВ
Всего	200	210	6,21	13,26	37,38	292,50	
Ужин	Пудинг из творога с рисом (5%)	130	22,27	7,71	25,48	260,87	№284
	с вареньем	20	0,00	0,00	11,40	44,00	ПВ
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	№457
	Фрукты свежие (груша)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	№82
Всего	400	425	22,83	8,18	54,56	380,87	
Итого за 7 день			59,91	48,85	221,15	1553,89	

День 8	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,20	5,10	24,45	160,50	№234
Завтрак	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	№460
	Сдоба с маком	30	2,06	1,65	16,07	84,60	ПВ
Всего		350	360	7,70	7,92	50,87	302,70
2-й Завтрак	Сок (виноградный)	160	0,00	0,00	17,92	72,00	ПВ
Обед	Салат из свёклы и моркови	40	0,52	2,44	2,92	35,60	№27
	Суп с рыбными консервами	150	5,25	6,84	8,09	114,90	№123
	Гуляш из говядины	60	9,00	8,50	1,50	118,50	№327
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	120	4,44	0,36	23,66	152,28	№256
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	170	0,34	0,00	20,78	81,13	№494
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	16,59	72,10	ПВ
Всего		450	600	23,89	18,78	85,73	633,76
Полдник	Булочка домашняя	50	3,50	5,58	23,17	157,50	50
	Бифилюкс	160	4,48	4,00	6,40	80,00	ПВ
Всего		200	210	7,98	9,58	29,57	237,50
Ужин	Омлет натуральный	140	12,06	19,38	3,02	234,77	№268
	Салат картофельный	40	0,72	2,56	4,04	42,00	№38
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,20	№496
	Мармелад	25	0,00	0,00	19,03	76,00	ПВ
	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	№82
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55	ПВ
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,17	7,11	30,90	ПВ
Всего		400	510	16,00	22,91	66,29	531,22
Итого за 8 день			55,56	59,19	250,38	1777,18	

День 9	Каша ячневая вязкая	150	5,40	4,95	24,60	164,55	№220
Завтрак	Какао с молоком сгущенным	180	2,88	3,24	17,28	109,80	№463
	Батон	25	1,85	0,78	11,20	59,25	ПВ
	с джемом	20	0,00	0,00	12,00	48,00	ПВ
Всего	350	375	10,13	8,97	65,08	381,60	
2-й Завтрак	Биойогурт	150	4,50	3,75	16,50	118,50	ПВ
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,20	№150
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	160	5,94	5,22	9,49	108,64	№124, №145
	Кнели из птицы с рисом	55	7,70	6,05	2,75	96,25	№371
	с маслом	5	0,05	3,63	0,07	33,10	ПВ
	Пюре картофельное	120	2,52	4,80	7,32	81,60	№377
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,51	0,09	17,09	71,40	№495
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61,80	ПВ
Всего	450	605	21,49	23,92	66,21	559,24	
Полдник	Блинчики (с маслом)	50	3,82	6,55	15,33	135,45	№523
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	№460
Всего	200	230	5,26	7,72	25,68	193,05	
Ужин	Салат из свёклы с чесноком	40	0,56	2,44	3,00	36,00	№34
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,23	7,50	26,93	212,25	№259
	Чай с медом, вареньем или джемом	170	0,10	0,00	7,27	28,05	№458
	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	№82
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55	ПВ
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,17	7,11	30,90	ПВ
Всего	400	485	12,47	10,64	60,93	384,55	
Итого за 9 день			53,85	54,99	234,41	1636,94	

День 10	Суп молочный с крупой (гречкой)	150	4,50	4,10	12,08	101,16	№141
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,34	2,88	17,10	103,50	№466
	Батон	25	1,85	0,78	11,20	59,25	ПВ
	с маслом сливочным	5	0,05	3,63	0,07	33,10	ПВ
Всего	350	360	8,74	11,38	40,45	297,01	
2-й Завтрак	Сок (яблочно-персиковый)	150	0,00	0,00	15,00	60,00	ПВ
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	40	0,60	2,52	3,28	38,40	№43
	Суп картофельный	160	1,55	1,66	10,40	62,72	№113
	с клёцками	10	0,59	0,55	2,40	16,88	№178*
	с птицей отварной	10	2,38	1,75	0,00	25,25	№366
	Бигус (с говядиной)	150	15,75	14,25	3,00	203,25	№329
	Компот из свежих плодов или ягод (по яблоку)	150	0,08	0,08	8,33	34,50	№486
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,20	59,25	ПВ
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61,80	ПВ
Всего	450	575	24,95	21,40	53,82	502,05	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,30	№469
	Ватрушки с повидлом	50	6,60	5,14	22,04	160,31	№530
Всего	200	230	11,82	9,91	30,23	256,61	
Ужин	Рыба, припущенная в молоке (минтай или треска)	60	8,28	1,20	1,80	51,00	№297
	Рис припущенный	120	2,80	4,32	22,82	141,36	№386
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	№457
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	№82
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55	ПВ
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,17	7,11	30,90	ПВ
Всего	400	455	13,82	6,29	55,33	329,11	
Итого за 10 день			59,33	48,97	194,83	1444,78	

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

	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Ккал</u>
Итого за весь Период (10 дней)	<u>563,42</u>	<u>512,46</u>	<u>2254,01</u>	<u>15810,61</u>
Среднее значение за период	56	51	225	1581

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. ООО «Уральский региональный центр питания» Издание третье, дополненное и исправленное, 2018 год.

* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. ООО «Уральский региональный центр питания» 7-е издание, переработанное и дополненное. 2013 год.

Соотношение белков, жиров, углеводов в % соотношении к калорийности за 10 дней

	Завтрак	2-й Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Итого за 1-ю неделю:	20	5	35	15	25
Норма:	20	5	35	15	25
Итого за 2-ю неделю:	20	5	35	15	25
Норма:	20	5	35	15	25