

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Безмолочник,-глютен

Утверждено:
Приказом заведующего
МАДОУ
"Золушка"
№ 63 от
28.02.2025г.

СЕЗОН-Весна 2025г.



Понедельник									
День 1	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц., ккал	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У			
Завтрак		Каша рисовая безмолочная Чай сладкий	180	0,9	1,09	18,06	84	2,346	167/1
			200	0	0	9,2	35	0	10
			380	0,9	1,09	27,26	119	2,346	7
Второй завтрак		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
							2		
Обед		Щи из свежей капусты с картофелем Гуляш из говядины Каша рассыпчатая гречневая Компот из с/мороженых ягод	180	1,25	3,517	6,11	61	13,30	67
			70	11,15	10,63	3,21	153	0,8	277
			130	7,41	6,8	32,1	210	0	313
			180	0,15	0,06	21,07	88	4,50	375
Полдник		Напиток из шиповника	560	19,96	21,007	62,49	512	18,60	28
			200	0,68	0,28	18,98	81	100	398
			200	0,68	0,28	18,98	81	100	5
Ужин		Рагу овощное Мясо отварное Сок фруктовый	150	2,59	3,2	20,07	114	47,61	124
			80	20,56	14,43	0,48	218	0,11	213
			200	1	0,2	20,2	92	4	10
			430	24,15	17,83	40,75	424	51,72	24

Итого за 1 день:

45,69

40,21

149,48

1 180,02

172,67

День 2		Вторник						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккакл	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая безмолочная	180	1,33	1,85	20,38	106	2,346	157/1
	Чай сладкий	180	0,00	0	8,28	31	0	10
		360	1,33	1,85	28,66	137	2,346	8
Второй завтрак	Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	83	52,5	371
Обед								
	Суп картофельный	150	1,41	1,63	9,96	62	7,2	77
	Тефтели из мяса говядины	70	9,995	9,06	8,45	161	0,19	286
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	18,16	321
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0,09	21,64	98	1,44	162
		530	14,79	15,58	60,48	459	26,99	26
Полдник	Чай сладкий	200	0	0	9,2	35	0	10
		200	0	0	9,2	35	0	2
Ужин								
	Котлета из мяса говядины	70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282
	Каша гречневая рассычатая	130	7,41	6,8	32,1	210	0	313
	Чай с лимоном	200	0,20	0	13,72	43	2,62	154
		400,00	22,81	33,13	53,12	472,00	3,44	
Итого за 2 день:			16	17	98	1 186,00	26,22	29

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц., ккал	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая безмолочная	180	0,9	1,09	18,06	84	2,346	167/1
	Чай сладкий	180	0,00	0	8,28	31	0	10
Второй завтрак	Яблоко	360	0,9	1,09	26,34	115	2,346	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Обед	Свекольник	180	1,35	3,22	7,98	67	8,92	4
	Биточки из говядины рубленые	70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282
	Капуста тушеная	130	3,74	6,24	12,22	122	76,3	132
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97	1,83	372
Полдник		560	20,45	35,95	51,38	505	87,87	
	Чай сладкий	200	0	0	9,2	35	0	10
Ужин		200	0	0	9,2	35	0	
						2		
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64	0,58	267
	Сложный гарнир (рис отварной,овощи тушенные)	130	4,51	5,85	25,39	174	12,45	103
	Напиток из отвара шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81	100,00	398
		410,00	19,32	6,68	44,99	320,94	113,03	768,00
						17,83		
Итого за 3 дней			21,35	37,04	86,92	1019,94	90,22	0,00

День 4									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц., ккал	Витамин С	№ рец.	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая безмолочная	180	1,33	1,85	20,38	106	2,346	157/1	
	Чай сладкий	200	0	0	9,2	35	0	10	
		380	1,33	1,85	29,58	141	2,346		
8									
Второй завтрак	Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	83	52,5	371	
						5			
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,26	3,06	1,17	72	0,45	76	
	Котлета из мяса курицы	70	12,53	10,22	10,64	185	0,98	59	
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	18,16	321	
	Сок фруктовый	180	0,70	0,54	19,8	84	4,5	399	
		560	17,55	18,62	52,04	479	24,091	27	
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,65	0,28	18,98	81	100	398	
		200	0,65	0,28	18,98	81	100		
Ужин	Кукуруза консервированная	70	2	0,08	3,32	22	4	12	
	Картофель отварной	130	2,28	3,44	15,79	114	0	318	
	Птица отварная	70	16,34	14,22	0,94	197	0,8	287	
	Чай сладкий	180	0,00	0	8,28	31	0	10	
		450	20,62	17,74	28,33	364	4,8		
Итого за 4 День			40,15	38,49	128,93	1148,00	131,24		

День 5									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Вые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Вит. С	№	
			Б	Ж	У			рец.	
Завтрак	Каша рисовая безмолочная	180	0,90	1,09	18,06	84	2,35	167/1	
	Чай сладкий	180	0,00	0	8,28	31	0	10	
		360	0,9	1,09	26,34	115	2,346		
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	369	
						5			
Обед	Огурец соленый	50	0,40	0,05	1,15	7	2,5	309	
	Суп картофельный с крупой	150	1,86	1,89	11,94	73	10,17	80	
	Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95	241	8,15	276	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,32	0,09	21,64	98	1,44	162	
		580	27,61	8,82	54,68	419	22,26		
Полдник	Чай сладкий	200	0	0	9,2	35	0	10	
		200	0	0	9,2	35	0	2	
Уплотненный полдник	Капуста тушенная	130	3,74	6,24	12,22	122	76,3	132	
	Котлета из мяса говядины	70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282	
	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,72	43	2,62	154	
		400							
Итого за 5 День:		800	19,14	32,57	33,24	384	79,74		
			47,65	42,48	123,46	1048	104,346		

День 6									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№	
			Б	Ж	У			реп.	
Завтрак	Каша гречневая безмолочная	180	1,33	1,85	20,38	106	2,346	157/1	
	Чай сладкий	200	0	0	9,2	35	0	10	
		380	1,33	1,85	29,58	141	2,346		
Второй завтрак	Компот из лимонов	100	0,06	0,007	10,9	41	3,45	166	
						2			
Обед	Суп сборный	180	1,16	1,6	5,91	41	12,35	40	
	Шницель рубленый из говядины	70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282	
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	18,16	321	
	Компот из с/мороженных ягод	180	0,15	0,06	21,07	88	4,50	375	
		560	19,57	32,79	54,71	486	35,83		
						27			
Полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	10	
		200	1	0,2	20,2	92	4		
						5			
Ужин	Картофель отварной	130	2,28	3,44	15,79	114	0	318	
	Котлета из мяса говядины	70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282	
	Чай сладкий	200	0	0	9,2	35	0	10	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368	
		500	17,88	30,17	42,09	412	10,82		
						23			
Итого за 6 День:		21,90	34,84	104,49	1172,00	42,18			

День 7									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц., ккал	Витамин С	№	
			Б	Ж	У			рец.	
Завтрак	Каша рисовая безмолочная	180	0,90	1,09	18,06	84	2,35	167/1	
	Чай сладкий	180	0,00	0	8,28	31	0	10	
		360	0,9	1,09	26,34	115	2,346		
Второй завтрак	Апельсины	100	0,79	0,17	19,56	83	52,5	371	
						5			
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	5,74	2,68	7,98	79	3,32	73	
	Рату овощное	130	2,59	3,2	20,07	114	47,61	124	
	Котлета из индейки	70	13,96	9,04	12,6	188	0	305	
	Компот из св яблок и сухофруктов	180	0,42	0,14	27,24	112	1,6	155	
Полдник		560	22,71	15,06	67,89	493	52,53		
	Чай сладкий	200	0	0	9,2	35	0	10	
		200	0	0	9,2	35	0		
Ужин	Сложный гарнир(рис с овощами)	130	4,51	5,85	25,39	174	12,45	103	
	Мясо индейки отварное	70	16,34	14,22	0,94	197	0,80	287	
	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,72	43	2,62	154	
	Салат из кукурузы консервиров	70	2	0,08	3,32	22	4	12	
Итого за 7 День:		470	23,05	20,15	43,37	436	19,87		
			46,66	36,30	146,80	1162,00	74,75		

День 8									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая безмолочная	180	1,33	1,85	20,38	106	2,346	157/1	
	Чай сладкий	180	0,00	0	8,28	31	0	10	
Второй завтрак	Яблоко	360	1,33	1,85	28,66	137	2,346		
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	368	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,25	3,85	7,87	72	6,19	57	
	Бефстроганов из мяса говядины	70	11,03	10,71	2,46	150	0,469	278	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,1	210	0,00	313	
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97	1,83	372	
Полдник		560	19,85	21,52	66,31	529	8,489		
	Чай сладкий	200	0	0	9,2	35	0	10	
		200	0	0	9,2	35	0		
Ужин	Шницель из рыбы	80	14,97	4,47	9,73	138	3,05	258	
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	18,16	321	
	Напиток из отвара шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81	100,00	398	
		410	18,71	9,55	49,14	357	121,21		
Итого за 8 день:			39,89	32,92	153,31	1102,00	132,05		

День 9										Среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. ккал	Витамин С	№ рец.			
			Б	Ж	У						
Завтрак	Каша рисовая безмолочная	180	0,90	1,09	18,06	84	2,35	167/1			
	Чай сладкий	200	0	0	9,2	35	0	10			
		380	0,90	1,09	27,26	119	2,346				
Второй завтрак	Апельсин	100	0,79	0,17	19,56	83	52,5	371			
Обед						9					
	Суп картофельный	150	1,41	1,63	9,96	62	7,2	77			
	Плов из птицы	200	26,62	20,31	31,23	414	1,01	304			
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0,09	21,64	98	1,44	162			
		530	28,35	22,03	62,83	574	9,65				
Полдник	Кисель из с/м ягод	200	0,1	0,04	26,13	142	1,84	78			
		200	0,10	0,04	26,13	142	1,84	391			
Ужин	Свекла тушенная	150	2,83	8,51	12,81	139	1,62	134			
	Котлета из мяса говядины	70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282			
	Чай сладкий	200	0	0	9,2	35	0	10			
		420	18,03	34,84	29,31	393	2,44				
Итого за 9 день:			48,17	58,17	165,09	1311	30	68,78			

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э.Ц., ккал	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая безмолочная	180	0,90	1,09	18,06	84	2,35	167/1
	Чай сладкий	180	0,00	0	8,28	31	0	10
Второй завтрак	Банан	360	0,9	1,09	26,34	115	2,346	
		100	0,79	0,17	19,56	83	52,5	371
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,25	3,85	7,87	81	0,3	86
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	18,19	321
	Суфле из печени	70	20	18,48	33,45	127	0,51	18
	Кисель из свежемороженных ягод	180	0,16	0,03	14,6	61	1,83	378
		560	24,47	27,16	76,35	407	20,83	
Полдник	Чай сладкий	200	0	0	9,2	35	0	10
		200	0,00	0	9,2	35	0	2
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,1	210	0	313
	Шницель рубленый из говядины	70	15,20	26,33	7,30	219	0,82	282
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60	3,50	5
	Сок фруктовый	220	1,40	0,2	26,40	120	80,00	10
		340	17,55	30,98	37,55	399	84,32	
Итого за 10 день:			25,37	28,25	111,89	1026,17	23,18	22
Итого за весь период:			296,96	310,69	1029,28	9416,96	861,09	
Среднее значение за период:			29,70	31,07	102,93	941,70	86,11	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			3,5	3,6	13,4			