

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Мостовский детский сад «Колосок»

Утверждаю:
заведующий МДОУ
детский сад «Колосок»
Колосок Т.Д. Колоколова
Приказ № 25/1 от 28.07.2023г



**Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
в МДОУ Мостовском детском саду «Колосок»**

Режим работы - 10,5 часов

с. Мостовка 2023г

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
99	Каша ячневая вязкая с маслом слив.	200/3	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55
261	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,7	95,4	0,03	0,13	1,0	121,2	0,13
2	Бутерброд с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92,0	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Итого		11,76	11,03	62,91	391,40	0,18	0,23	2,96	326,62	1,09
<u>Второй завтрак</u>											
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22,9	99,0	0	0	7,2	36,0	0,4
<u>Обед</u>											
55	Щи с капустой на мясном бульоне	250	10,48	13,86	16,74	232,54	0,156	0,151	37,93	48,8	2,52
112	Помидор порционно	50	0,6	0,1	1,9	12			12,5		
134	Котлеты рыбные	70	11,62	2,40	3,45	82,92	0,08	0,13	0,2	37,93	0,67
206	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	0,15	0,1	24,3	49,6	1,1
241	Компот из сухофр.	200	0,48	0	23,8	90,0	0	0	0,4	49,14	0,01
1	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого		29,13	30,31	82,71	711,76	0,84	0,411	75,33	194,77	4,92
<u>Полдник</u>											
194	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,8	34,0	204,9	0,09	0,04	0,035	10,1	0,6
264	Чай сладкий	200	2,8	3,2	14,7	95,40	0,03	0,13	1,0	121,20	0,13
1	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136,0	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого		10,65	15,55	63,32	436,30	0,17	0,2	1,035	140,6	1,35
	Итого за 1 день		52,44	56,89	231,84	1638,46	1,19	0,841	86,525	697,99	7,76

Неделя первая
День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход д Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
98	Каша рисовая молочная	200	5,78	10,0	27,73	223,18	0,06	0,2	1,54	188,2	0,57
68 9	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,15	152,0	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
1	Бутерброд с маслом	40/9	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	0,04 5	0,05	58,5	0,557
	Итого		13,66	16,3 4	63,75	559,18	0,23	0,54 5	8,95	437,32	1,267
<u>Второй завтрак</u>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	10,0	16,0	2,2
<u>Обед</u>											
87	Суп рыбный из консервов «Сайра»	250	10,17 5	2,6	16,65	150,85	0,1	0,1	8,025	107,92 5	1,3
11 2	Огурец порционно	50	0,4	0,1	1,3	7			5		
95	Картофельная запеканка с мясом	150	12,72	18,4 4	26,09	319,58	0,15	0,1	24,3	49,6	1,1
25 0	Компот из чернослива	200	0,36	0	23,9	91,96	0,01 5	0,03	0,45	12,28	2,0
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого		26,10 5	28,6 9	82,56	705,39	0,31 5	0,26	37,77 5	179,12	5,02
<u>Полдник</u>											
09	Булочка домашняя	80	6,215	6,69	39,75	245,65	0,05	0,02 6	0	10,91	0,73
26 1	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,7	95,40	0,03	0,13	1,0	121,20	0,13
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	Итого		11,46 5	17,4 4	69,07	477,05	0,13	0,18 6	1,0	141,41	1,48
	Итого за II день		51,64 5	69,4 5	213,6 3	1788,62	0,85 5	1,09 1	71,01	788,85	10,36 7

Неделя первая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
91	Каша кукурузная с молоком	200	6,24	10,03	13,98	231,83	0,08	0,21	1,54	187,92	0,08
261	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,7	95,40	0,03	0,13	1,0	121,20	0,13
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
153	Зефир	20	0,2	0	16,3	62,0	-	-	-	-	-
	ИТОГО		11,69	20,78	59,60	525,23	0,16	0,37	2,54	318,42	0,83
	<u>Второй завтрак</u>										
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0	-	5,0	19,0	2,0
	<u>Обед</u>										
112	Помидор порционно	50	0,6	0,1	1,9	12			12,5		
34	Свекольник со сметаной	250	5,92	10,17	18,02	184,66	0,11	0,1	18,88	36,88	1,84
442	Пельмени отварные с маслом сливочным	250/6	24,8	39,29	46,34	588,81	0,38	0,25	0	44,0	2,26
250	Компот из кураги	200	0,68	0	20,57	80,24	0,013	0,026	0,52	21,04	1,6
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	ИТОГО		34,45	57,11	101,45	1001,71	0,553	0,406	31,9	111,22	6,32
	<u>Полдник</u>										
110	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2
264	Чай сладкий	200	0	0	14,0	52,36	0	0	0	0,28	0,042
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	ИТОГО		11,46	20,06	53,06	344,61	0,10	0,07	0,49	89,56	1,862
	ИТОГО за Шдень		58,0	98,25	224,41	1930,55	0,813	0,846	39,93	538,14	11,012

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
161	Каша гречневая молочная с маслом слив.	150/5	6,98	10,42	25,0	240,0	0,01	0,22	0,9	184,48	1,5
248	Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	0,05	0,2	1,5	181,81	0,25
3	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180,0	0,07	0,08	0,11	142,40	0,96
	ИТОГО		18,01	23,75	61,62	546,43	0,13	0,5	2,51	508,69	2,71
	<u>Второй завтрак</u>										
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22,9	99,0	0	0	7,2	36,0	0,4
	<u>Обед</u>										
36	Суп гороховый на мясном бульоне	250	13,9	12,52	25,28	266,99	0,306	0,151	14,9	36,32	3,41
112	Огурец порционно	50	0,4	0,1	1,3	7			5		
174	Тефтели с рисом в соусе	220	15,9	13,3	39,50	346,30	0,1	0,16	0,14	25,90	2,9
206	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	0,15	0,1	24,3	49,6	1,1
233	Кисель плодово-ягодный	200	2,5	0	28,0	113,2	0	0	0	0,16	0,024
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	ИТОГО		38,65	39,87	130,9	1027,79	0,606	0,441	43,34	121,28	8,054
	<u>Полдник</u>										
727	Блинчики со сгущ. молоком	80/15	4,45	6,16	32,96	228,57	0,12	0,09	1,12	27,2	1,84
261	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,7	95,40	0,03	0,13	1,0	121,20	0,13
	ИТОГО		7,25	9,36	47,66	323,97	0,15	0,22	2,12	148,4	1,97
	Итого за IV день		64,81	72,98	263,08	1997,19	0,886	1,161	56,17	814,37	13,134

Неделя: первая

День: пятница

0,2	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>											
96	Каша пшенная молочная с маслом слив.	200	7,0 1	8,0 9	28,3 9	213,0	0,14	0,02	1,95	185, 34	0,77	
26 1	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,7	95,40	0,03	0,13	1,0	121, 20	0,13	
2	Бутерброд с джемом	30/8	2,3 2	0,2 4	20,0 8	92,0	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41	
	ИТОГО		12, 13	11, 53	63,0 8	400,4	0,20	0,17	2,96	313, 5	1,31	
	<u>Второй завтрак</u>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	10,0	16,0	2,2	
	<u>Обед</u>											
55	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	11, 13	15, 03	18,2 8	246,3	0,156	0,151	37,9 5	50,5 2	2,67	
15 2	Гуляш мясной	100	11, 83	14, 11	4,13	190,24	0,06	0,12	1,15	15,5 7	1,94	
29 7	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5 5	7,2 3	41,1 75	303,0	0,21	0,105	0	14,2 35	4,54 5	
24 1	Компот из кураги и изюма «Ассорти»	200	0,6	0	25,3 6	97,98	0,023	0,024	0,32	21,0 6	1,3	
1	Хлеб пшеничный	40	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62	
	ИТОГО		34, 56	43, 92	103, 56	973,5 2	0,499	0,430	39,4 2	110, 685	11,0 75	
	<u>Полдник</u>											
10 2	Запеканка рисовая с молоком сгущ.	100/50	6,6 3	6,2 7	45,3	220,3	0,07	0,07	1,03	273, 39	0,89	
26 4	Чай с сахаром	200	0	0	14,0	52,36	-	-	-	0,28	0,04 2	
1	Хлеб пшеничный	40	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62	
	Итого		9,0 8	13, 82	32,5 9	408,6 6	0,12	0,10	1,03	282, 97	1,55 2	
	Итого за день		56, 17	69, 67	209, 03	1829, 58	0,819	0,70	53,4 1	723, 155	16,1 37	

Неделя: вторая
 День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
90	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,3	9,98	24,69	212,44	0,07	0,21	1,54	186,90	0,6
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,15	152,0	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
01	Бутерброд с маслом	40/9	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	0,045	0,05	58,5	0,557
	ИТОГО		14,18	60,74	65,23	548,44	0,24	0,555	8,95	436,02	1,297
	<u>Второй завтрак</u>										
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22,9	99,0	0	0	7,2	36,0	0,4
	<u>Обед</u>										
37	Суп с клецками на мясном бульоне	250	12,18	11,282	24,0	205,04	0,166	0,191	5,3	46,3	1,99
161	Котлеты мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86
112	Огурец порционно	50	0,4	0,1	1,3	7			5		
194	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,8	34,0	204,9	0,09	0,04	0,035	10,1	0,6
241	Компот из сухофр.	200	0,48	0	23,8	90,0	0	0	0,4	49,14	0,01
1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	ИТОГО		32,86	24,742	120,08	781,67	0,386	0,351	11,545	148,17	3,556
	<u>Полдник</u>										
149	Рогалики с повидлом	50	3,611	4,942	35,870	193,440	0,074	0,074	0,200	24,700	0,680
264	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,7	95,40	0,03	0,13	1,0	121,20	0,13
	ИТОГО		6,411	8,142	50,57	288,84	0,104	0,204	1,2	145,90	0,81
	ИТОГО VI за день		54,351	93,624	258,78	1717,95	0,73	1,11	28,895	766,09	6,063

Неделя: вторая
 День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
93	Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187,0	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82
261	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,7	95,40	0,03	0,13	1,0	121,20	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	0	10,04	0,064
153	Конфета	20	0,2	0	16,3	62,0	-	-	-	-	-
	<u>Итого</u>		12,39	12,07	72,74	434,8	0,22	0,21	2,95	320,19	1,014
	<u>Второй завтрак</u>										
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22,9	99,0	0	0	7,2	36,0	0,4
	<u>Обед</u>										
25	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,41	13,06	17,35	222,64	0,142	0,132	29,03	44,1	2,34
112	Помидор порционно	50	0,6	0,1	1,9	12			12,5		
433	Плов рисовый с мясом	150	18,26	19,64	23,63	341,18	0	0	1,05	17,4	0,89
250	Компот из кураги	200	0,48	0	23,8	90,0	0	0	0,4	49,14	0,01
01	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	ИТОГО		33,31	33,34	96,5	801,42	0,232	0,192	42,98	126,24	3,336
	<u>Полдник</u>										
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10,0	23,67	207,53	0,07	0,21	1,54	187,98	0,38
264	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,7	95,40	0,03	0,13	1,0	121,20	0,13
1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	ИТОГО		11,3	20,75	52,99	438,93	0,15	0,37	2,54	318,48	1,13
	ИТОГО за VII день		57,9	66,16	245,13	1774,15	0,602	0,772	55,6	800,91	5,876

Неделя: вторая

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
84	Каша молочная «Дружба»	200	6,2 1	7,7 3	27,7 1	201,0	0,1	0,11	1,95	182, 3	0,5
248	Какао с молоком	200	4,3 5	4,8 8	17,2 3	126,43	0,05	0,2	1,5	181, 81	0,25
03	Бутерброд с сыром	30/9	3,3	1,3	14,9	184,0	0,05	0,045	0,05	58,5	0,55 7
	ИТОГО		13, 86	13, 91	59,8 4	511,43	0,2	0,355	3,5	422, 61	1,30 7
	<u>Второй завтрак</u>										
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0	-	5,0	19,0	2,0
	<u>Обед</u>										
35	Суп овощной вегетарианский	250	2,7 5	7,3 1	16,3 6	140,85	0,15	0,08	29,6 3	38,9 8	1,2
153	Азу с соленым огурцом и картофелем и чесноч.	220	14, 33	14, 31	26,0 2	287,3	0,22	0,19	27,9	33,8 9	3,28
250	Компот из кураги	200	0,6 8	0	20,5 7	80,24	0,013	0,026	0,52	21,0 4	1,6
1	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,5 4	29,8 2	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,09 6
	ИТОГО		22, 32	22, 16	92,7 7	643,99	0,473	0,356	58,0 5	109, 51	6,17 6
	<u>Полдник</u>										
163	Биточки манные с подливом	160/40	9,4 9	7,1 8	48,6 6	298,43	0,11	0,19	0,91	125, 98	1,65
261	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,7	95,40	0,03	0,13	1,0	121, 20	0,13
1	Хлеб пшеничный	40	2,4 5	7,5 5	14,6 2	136,0	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	ИТОГО		14, 74	17, 93	77,9 8	529,83	0,19	0,35	1,91	256, 48	2,4
	ИТОГО за VIII день		51, 32	54, 3	240, 89	1732,2 5	0,863	1,061	68,4 6	807, 6	11,8 83

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>										
96	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,0 1	8,0 9	28,3 9	213,0	0,14	0,02	1,95	185, 34	0,77
261	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,7	95,40	0,03	0,13	1,0	121, 20	0,13
2	Бутерброд с джемом	30/8	2,3 2	0,2 4	20,0 8	92,0	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	ИТОГО		12, 13	11, 53	63,1 7	400,04	0,2	0,17	2,96	313, 50	1,31
	<u>Второй завтрак</u>										
	Сок фруктовый	180	0,9	0	22,9	99,0	0	0	7,2	36,0	0,4
	<u>Обед</u>										
44	Суп картофельный с вермишелью	250	5,8 5	8,6 8	18,9 8	177,06	0,112	0,082	15,1	19,5 2	1,4
112	Огурец порционно	50	0,4	0,1	1,3	7			5		
150	Голубцы «ленивые» с соусом	220/50	16, 28	16, 87	21,9 7	303,72	0,15	0,21	68,6 4	86,9 3	3,76
206	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	0,15	0,1	24,3	49,6	1,1
250	Компот из чернослива	200	0,3 6	0	23,9	91,96	0,015	0,03	0,45	12,2 8	2,0
1	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,5 4	29,8 2	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,09 6
	ИТОГО		31, 35	32, 69	119, 47	880,64	0,502	0,482	118, 49	183, 93	8,35 6
	<u>Полдник</u>										
459	Пирог с повидлом	70	4,3 3	2,2 5	38,7 2	192,5 0	0,08	0,07	0,06	13,6 5	0,97
264	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,7	95,40	0,03	0,13	1,0	121, 20	0,13
	ИТОГО		7,1 3	5,4 5	53,4 2	290,90	0,11	0,2	1,06	134, 85	1,1
	ИТОГО за IX день		50, 71	49, 47	256, 36	1656,5 8	0,812	0,852	119, 71	668, 28	11,1 66

Неделя: вторая
 День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<u>Завтрак</u>											
161	Каша гречневая молочная с маслом слив.	150/5	6,9 8	10, 42	25,0	240,0	0,01	0,22	0,9	184, 48	1,5
689	Кофейный напиток с молоком	200	4,5 8	5,0 4	21,1 5	152,0	0,12	0,3	7,36	190, 62	0,14
1	Бутерброд с маслом	40/9	1,9 5	1,3	14,9	184	0,05	0,45	0,05	58,5	0,55 7
	Итого		13, 51	16, 76	61,0 5	576,0	0,18	0,97	8,31	433, 6	2,19 7
<u>Второй завтрак</u>											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	10,0	16,0	2,2
<u>Обед</u>											
76	Рассольник на мясном бульоне «Ленинградский»	250	1,9 9	5,1 1	16,9 2	121,75	0,095	0,06	7,53	24,9 5	0,93
169	Рулет мясной с яйцом	85	14, 92	14, 37	3,59	204,23	0,07	0,22	0,21	29,2 52	2,48
233	Кисель плодово-ягодный	200	2,5	0	28,0	113,2	0	0	0	0,16	0,02 4
1	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,5 4	29,8 2	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,09 6
	ИТОГО		23, 97	20, 02	78,3 3	574,78	0,255	0,34	7,74	69,9 62	3,53
<u>Полдник</u>											
275	Сосиска отварная	70	7,7	16, 73	0,28	182,0	0,14	0,112	16,9 50	24,5	1,26
194	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,8	34,0	204,9	0,09	0,04	0,03 5	10,1	0,6
486	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	14,7	95,40	0,03	0,13	1,0	121, 20	0,13
1	Хлеб пшеничный	60	16, 371	0,5 4	29,8 2	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,09 6
	Итого:		32, 275	25, 27	78,7 8	617,9	0,35	0,342	17,9 85	171, 4	2,08 6
	ИТОГО за X день		70, 155	64, 45	227, 96	1815,6 8	0,785	1,652	44,0 35	690, 962	10,0 13

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262766

Владелец Колоколова Татьяна Дмитриевна

Действителен с 10.10.2023 по 09.10.2024