

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ детский сад №1 «Аист»
Е. В. Москаленко
Заведующий МКДОУ детский сад №3 «Радуга»
О. А. Труфанова
Заведующий МКДОУ детский сад №4 «Калинка»
А. Н. Князькова
Заведующий МКДОУ детский сад №5 «Березка»
А. Н. Полянская
Заведующий МКДОУ детский сад №8 «Огонек»
О. С. Гурова
Заведующий МКДОУ детский сад №12 «Родничек»
С. Н. Киричек
Заведующий МКДОУ детский сад №21 «Дюймовочка»
Е. В. Олейникова
Заведующий МКДОУ детский сад №23 «Березка»
А. Н. Бакулина
Заведующий МКДОУ детский сад №27 «Солнышко»
А. П. Рыгова
Заведующий МКДОУ детский сад №28 «Ивушка»
О. А. Костенко
Заведующий МКДОУ детский сад №30 «Лесная сказка»
Е. М. Шрам
« » 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

И.О. начальника отдела образования
администрации Труновского
муниципального округа
Е.Н. Трунова
« » 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ген. директор ООО
«Северная Пальмира СК»
Кулев М. Б.
« » 2022 г.

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 8 лет, посещающих МКДОУ детский сад №1 «Аист» с. Труновское, МКДОУ детский сад №3 «Радуга» с. Донское, МКДОУ детский сад №4 «Калинка» с. Новая Кугульта, МКДОУ детский сад №5 «Березка» с. Безопасное, МКДОУ детский сад №8 «Огонек» пос. им. Кирова, МКДОУ детский сад №12 «Родничек» с. Подлесное, МКДОУ детский сад №21 «Дюймовочка» с. Донское, МКДОУ детский сад №23 «Березка» с. Труновское, МКДОУ детский сад №27 «Солнышко» с. Безопасное, МКДОУ детский сад №28 «Ивушка» с. Донское, МКДОУ детский сад №30 «Лесная сказка» с. Донское, филиал №1 МКДОУ детский сад №8 «Огонек» пос. Правоегорлыкский, филиал №2 МКДОУ детский сад №8 «Огонек» пос. Новотерновский, филиал МКДОУ детский сад №5 «Березка» с. Безопасное с 10,5 часовым режимом работы.

День 1											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
168	Каша молочная из манной крупы.	200,00	4,52	4,07	30,57	177,00	150,00	3,40	3,96	22,94	141,00
392	Чай с сахаром.	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	150,00	0,04	0,01		28,00
	Хлеб пшеничный.	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Масло сливочное.	5,00	0,04	4,12	0,04	37,40	3,00	0,02	2,47	0,02	22,44
	Итого		6,66	14,50	52,78	367,70		5,09	11,47	32,70	282,10
2 Завтрак											
	Сок фруктовый	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00
Обед											
46	Суп свекольный со сметаной	180/8	3,55	5,51	11,83	101,76	150/5	2,95	4,59	9,86	84,80
313	Каша рассыпчатая гречневая.	130,00	10,32	7,31	46,37	292,50	110,00	8,60	6,09	38,64	243,75
277	Гуляш из отварного мяса.	40/40	20,63	16,30	5,24	250,00	30/30	15,42	12,41	3,96	189,00
372	Компот из свежих яблок	180,00	0,14	0,14	21,50	87,80	150,00	0,12	0,12	17,91	73,20
	Хлеб пшеничный	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30
	Итого		39,13	43,10	111,74	981,36		30,76	34,53	92,29	794,71
Полдник											
394	Чай с молоком	180,00	2,67	2,34	14,31	89,00	150,00	2,65	2,33	11,31	77,00
	Пряники	50,00	2,40	1,40	38,80	167,91	30,00	1,40	0,80	23,29	100,74
	Итого		5,07	3,74	53,11	256,91		4,05	3,13	34,60	177,74

	Всего за день					1637,97					1286,55
День 2											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
93	Суп молочный с макаронными изделиями.	200,00	5,75	5,20	18,84	145,20	150,00	4,31	3,90	14,13	108,90
393	Чай с лимоном.	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00
	Хлеб пшеничный.	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Масло сливочное.	5,00	0,04	4,12	0,04	37,40	3,00	0,02	2,47	0,02	22,44
	Итого		7,89	15,63	41,05	335,90		6,00	11,41	30,88	250,00
2 Завтрак											
	Сок фруктовый	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00
Обед											
81	Суп картофельный с рисовой крупой.	180,00	1,41	1,96	10,49	65,34	150,00	1,19	1,64	8,75	54,45
318	Картофель отварной(картофельное пюре).	130,00	2,86	4,32	23,01	142,35	110,00	2,29	3,45	18,41	113,88
287	Тефтели из говядины.	70,00	10,91	12,53	13,79	212,00	50,00	8,83	6,24	133,00	109,48
36	Свекла тушеная.	50,00	2,26	1,52	11,26	168,45	20,00	1,05	0,84	4,75	62,67
372	Компот из свежих яблок	180,00	0,14	0,14	21,50	87,80	150,00	0,12	0,12	17,91	73,20
	Хлеб пшеничный	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30
	Итого		22,07	34,31	106,85	925,24		17,15	23,61	204,74	617,64

Полдник											
379	Кофейный напиток с молоком.	180,00	3,60	2,70	28,40	152,00	150,00	1,05	0,94	16,76	76,35
21	Бутерброд с сыром и маслом сливочным.	,40/15/5	6,68	8,45	19,39	180,00	,30/10/5	4,73	6,88	139,00	127,00
	Итого		10,28	11,15	47,79	332,00		5,78	7,82	155,76	203,35
	Всего за день					1625,14					1102,99
День 3											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
173	Каша молочная из пшеничной крупы.	200,00	4,74	4,26	16,66	124,52	15,00	3,74	3,26	12,66	114,52
397	Какао с молоком.	180,00	3,15	2,72	12,96	89,00	150,00	2,63	2,26	10,80	75,00
	Хлеб пшеничный	25,00	1,73	0,89	17,44	97,68	20,00	1,38	0,71	13,95	78,14
	Итого		9,62	7,87	47,06	311,20		7,75	6,23	37,41	267,66
2 Завтрак											
	Сок фруктовый	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00
Обед											
262	Борщ с фасолью и сметаной.	180/8	7,24	10,69	15,28	190,65	1508/5	1,16	2,98	9,21	78,17
204	Макаронные изделия отварные.	130,00	5,52	4,52	26,45	168,45	110,00	4,40	3,61	21,15	134,76
305	Котлета рубленая из птицы	70,00	13,76	3,50	10,31	128,82	50,00	9,83	2,50	7,37	92,01
1011	Соус красный.	50,00	0,41	1,03	2,45	20,68	30,00	0,25	0,62	1,47	12,41

376	Компот из сушеных сухофруктов	180,00	0,40	0,02	24,99	101,70	150,00	0,33	0,02	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30
	Итого		31,82	33,60	106,28	859,60		19,64	21,05	81,95	606,06
Полдник											
392	Чай с сахаром.	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	150,00	0,04	0,01		28,00
449	Оладьи с повидлом(кондитерские изделия).	70/20	4,70	1,40	25,70	134,40	50/15	3,60	1,00		102,70
	Итого		4,76	1,42	35,69	174,40		3,64	1,01	0,00	130,70
	Всего за день					1202,80					905,72
День 4											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры		углеводы	белки	жиры			углеводы			
Завтрак											
132	Капуста тушенная	60,00	1,25	2,23	5,75	48,00	45,00	0,94	1,67	4,31	36,00
575	Яйцо куриное отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
	Масло сливочное.	5,00	0,04	4,12	0,04	37,40	3,00	0,02	2,47	0,02	22,44
392	Чай с сахаром.	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	150,00	0,04	0,01		28,00
	Хлеб пшеничный	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Итого		8,49	17,26	28,26	301,70		7,73	13,78	14,37	240,10
2 Завтрак											

	Сок фруктовый	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00
Обед											
99	Суп из овощей со сметаной.	180,00	0,92	1,33	5,26	37,38	150,00	1,10	1,85	7,22	46,91
318	Картофель отварной(картофельное пюре)	130,00	2,86	4,32	23,01	142,35	110,00	2,29	3,45	18,41	113,88
247	Рыба тушеная с овощами(Котлета рыбная).	70,00	7,93	4,55	2,20	81,00	50,00	5,94	3,42	1,54	61,00
376	Компот из сухеных сухофруктов	180,00	0,40	0,02	24,99	101,70	150,00	0,33	0,02	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30
	Итого		16,60	24,06	82,26	611,73		13,33	20,06	69,92	510,50
Полдник											
379	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,60	2,70		152,00	150,00	1,05	0,94		76,35
1355	Ватрушка с повидлом(кондитерские изделия)	70,00	6,26	10,02		258,56	50,00	4,69	7,51		193,32
	Итого		9,86	12,72		410,56		5,74	8,45		269,67
	Всего за день					1355,99					1052,27
День5											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1- 3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											

121	Каша молочная из гречневой крупы	200,00	4,74	4,26	16,66	124,52	150,00	3,56	3,20	12,99	94,95
392	Чай с сахаром.	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	150,00	0,04	0,01		28,00
	Хлеб пшеничный	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Масло сливочное	5,00	0,04	4,12	0,04	37,40	3,00	0,02	2,47	0,02	22,44
	Итого		6,88	14,69	38,87	315,22		5,25	10,71	22,75	236,05
	2 Завтрак										
	Сок фруктовый	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00
	Обед										
307	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	2,24	2,02	17,36	96,06	150,00	1,69	1,51	13,12	72,05
	Плов из птицы.	150,00	6,81	5,18	21,43	189,46	130,00	5,90	4,49	18,57	164,20
376	Компот из сушеных сухофруктов	180,00	0,40	0,02	24,99	101,70	150,00	0,33	0,02	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный.	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной.	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30
	Итого		13,94	21,06	90,58	636,52		11,59	17,34	74,44	524,96
	Полдник										
	Кефир.	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	150,00	4,35	3,75	6,00	75,00
	Печенье.	50,00	2,80	11,00	33,95	237,50	30,00	1,68	6,60	20,37	142,50
	Итого		8,02	15,50	41,15	327,50	180,00	6,03	10,35	26,37	217,50
	Всего за день					1311,24					1010,51

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет			Категория: дети 1-3 лет		
		Масса порции,г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал

День 7											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
174	Каша молочная с рисовой крупой.	200,00	5,96	10,74	42,22	290,84	150,00	4,47	8,45	31,67	221,68
393	Чай с лимоном.	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00
	Хлеб пшеничный	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Итого		8,06	17,05	64,39	444,14		6,14	13,49	48,40	340,34
2 Завтрак											
	Сок фруктовый	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00
Обед											
67	Щи из свежей капусты и картофелем.	180,00	1,74	4,89	8,48	84,75	150,00	1,04	2,93	5,09	50,85
318	Картофель отварной(картофельное пюре).	130,00	2,86	4,32	23,01	142,35	110,00	2,29	3,45	18,41	113,88
247	Рыба, тушеная с овощами(Котлета рыбная).	70,00	7,93	4,55	2,20	81,00	50,00	5,94	3,42	1,54	61,00
43	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,99	101,70	150,00	0,33	0,02	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30
	Итого		17,42	27,62	85,48	659,10		13,27	21,14	67,79	514,44
Полдник											
394	Чай с молоком.	180,00	2,67	2,34	14,31	89,00	150,00	2,65	2,33	11,31	77,00

21	Бутерброд с сыром и маслом сливочным.	40/15/5	6,68	8,45	19,39	180,00	,30/10/5	4,73	6,88	14,56	139,00
	Итого		9,35	10,79	33,70	269,00		7,38	9,21	25,87	216,00
	Всего за день					1404,24					1102,78

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
121	Суп молочный с пшеном.	200,00	4,74	4,26	16,66	124,52	150,00	4,47	8,45	31,67	221,68
397	Какао с молоком.	180,00	3,15	2,72	12,96	89,00	150,00	2,63	2,26	10,80	75,00
	Хлеб пшеничный	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Масло сливочное	5,00	0,04	4,12	0,04	37,40	3,00	0,02	2,47	0,02	22,44
	Итого		9,97	17,39	41,84	364,22		8,75	18,21	52,23	409,78
2 Завтрак											
	Сок фруктовый	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00
Обед											
81	Суп картофельный с горохом.	180,00	5,49	5,27	16,32	134,75	150,00	3,29	3,17	7,28	80,87
	Плов из птицы.	150,00	6,81	5,18	21,43	189,46	130,00	5,90	4,49	18,57	164,20
376	Компот из сушеных сухофруктов	180,00	0,40	0,02	24,99	101,70	150,00	0,33	0,02	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30
	Итого		17,19	24,31	89,54	675,21		13,19	19,00	68,60	533,78

Полдник											
394	Чай с сахаром.	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00
1312	Пирожки печеные с картофелем(кондитерские изделия).	70,00	4,10	3,20	23,80	140,00	50,00	2,92	2,28	17,00	100,00
	Итого		4,16	3,22	33,79	180,00		2,96	2,29	23,99	128,00
	Всего за день					1251,43					1103,56
День 9											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
620	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/25	16,71	12,24	12,86	232,43	100/20	13,93	10,20	10,72	193,69
394	Чай с молоком	180,00	2,67	2,34	14,31	89,00	150,00	2,65	2,33	11,31	77,00
	Итого		19,38	14,58	27,17	321,43		16,58	12,53	22,03	270,69
2 Завтрак											
	Сок фруктовый	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00	75,00	0,38	0,00	7,58	32,00
Обед											
307	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	2,24	2,02	17,36	96,06	150,00	1,69	1,51	13,12	72,05
313	Каша рассыпчатая пшеничная.	130,00	8,60	6,09	38,64	243,75	110,00	6,88	4,87	30,91	195,00
287	Тефтели из говядины.	70,00	10,91	12,53	13,79	212,00	50,00	8,83	6,24	133,00	109,48
1011	Соус красный	50,00	0,41	1,03	2,45	20,68	30,00	0,25	0,62	1,47	12,41
376	Компот из свежих яблок.	180,00	0,40	0,01	24,99	101,70	150,00	0,33	0,02	20,83	84,75

	Хлеб пшеничный	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30
	Итого		27,05			842,47		19,35	25,70	88,25	677,65
Полдник											
393	Чай с лимоном.	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00
449	Оладьи с повидлом(кондитерские изделия).	70/20	4,70	1,40	25,70	134,40	50/15	3,60	1,00	19,60	102,70
	Итого		4,76	1,42	35,69	174,40		3,64	1,01	26,59	130,70
	Всего за день					1370,30					1111,04
День 10											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
548/2	Каша геркулесовая молочная жидкая	200/5	7,60	10,90	24,00	220,00	150/5	5,20	8,20	18,00	165,00
392	Чай с сахаром.	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00
	Хлеб пшеничный	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Масло сливочное	5,00	0,04	4,12	0,04	37,40	3,00	0,02	2,47	0,02	22,44
	Итого		9,74	21,33	46,21	410,70		6,89	15,71	34,75	306,10
2 Завтрак											
	Сок фруктовый	75,00	0,38		7,58	32,00	75,00	0,38		7,58	32,00
Обед											
57	Борщ с капустой и картофелем.	180,00	1,82	4,91	12,74	102,50	150,00	1,09	2,95	7,64	61,50

318	Картофель отварной(картофельное пюре)	130,00	2,86	4,32	23,01	142,35	110,00	2,29	3,45	18,41	113,88
305	Котлета рубленая из птицы	70,00	13,76	3,50	10,31	128,82	50,00	9,83	2,50	7,37	92,01
36	Свекла тушеная	50,00	2,26	1,52	11,26	168,45	20,00	1,05	0,84	4,75	62,67
376	Компот из сухофруктов.	180,00	0,40	0,02	24,99	101,70	150,00	0,33	0,02	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30	20,00	1,63	5,03	9,74	90,66
	Хлеб ржаной	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	25,00	2,04	6,29	12,18	113,30
	Итого		25,59	28,11	109,11	893,12		18,26	21,08	80,92	618,77
	Полдник										
379	Кофейный напиток с молоком.	180,00	3,60	2,70	28,40	152,00	150,00	1,05	0,94	16,76	76,35
21	Бутерброд с сыром и маслом сливочным.	40/15/5	6,68	8,45	19,39	180,00	,30/10/5	4,73	6,88	14,56	139,00
	Итого		10,28	11,15	47,79	332,00		5,78	7,82	31,32	215,35
	Всего за день					1667,82					1172,22
	Всего за 10 дней.					14271,29					10894,46
	Среднее за 10 дней					1427,13					1089,45