

Горноуральский городской округ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 30 комбинированного вида

622911, Свердловская область, Пригородный район, с. Николо - Павловское,
улица Юбилейная, 1-А, факс, тел. 8(3435)915-215, 8(3435)915-270,
E-mail: detsad30ggo@yandex.ru



Пудова Е.С.

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей групп дошкольного возраста (с октября по март)

МЕНЮ

Сад

1 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,79	90,54			0	0
27/10	Чай (вариант 2)	220	0,08	0,02	9,84	37,8			10	0
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,03	5,87	28,83	196,4			0	1
Итого за 'Завтрак'			9,05	9,74	50,45	324,7		22,87	10	1
10:00										
-	Сок	150	0,75	0,15	15,45	64,86			0	0
Итого за '10:00'			0,75	0,15	15,45	64,86		4,57	0	0
Обед										
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99			0	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55			0	0
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,7	0,97	19,42	96,29			0	1
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,89	3,09	6,52	56,27			0	1
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,51	0,03	13,55	51,23			7	0
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	2,03	3,77	13,52	93,33			0	1
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10	8,44	5,13	136,9			0	1
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,11	1,76	4,67	38,74			0,3	0,24
Итого за 'Обед'			25,01	20,58	89,96	628,3		44,25	7,3	4,24
Полдник										
-	Кефир	200	5,8	6,4	8	116,6			0	0
26/12	Шаньга со сметаной	80	7,32	9,54	42,87	285,3			8	1
Итого за 'Полдник'			13,12	15,94	50,87	401,9		28,31	8	1
Итого за день			47,93	46,41	206,7	1420			25,3	6,24

Содержание, % от
калорийности

14 30 56

МЕНЮ

Сад

2 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,38	4,99	30,67	184,7			4	1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,05	2,94	13,52	89,42			9,5	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,36	6,3	11,79	122,8			0	0
Итого за 'Завтрак'			12,78	14,23	55,98	396,9		37,80	13,5	1
10:00										
-	Яблоки	170	0,68	0,68	19,72	82,76			0	0
Итого за '10:00'			0,68	0,68	19,72	82,76		7,88	0	0
Обед										
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	180	4,12	8,93	11,41	141			0	2
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,53	0,02	17,33	65,76			7,5	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55			0	0
16/3	Морковь тушеная	150	2,3	5,94	17,22	124,4			3	1
42/8	Тефтели из мяса говядины	60	9,63	9,32	8,11	154,8			0	1
Итого за 'Обед'			20,68	24,82	81,22	613,5		58,43	10,5	4
Полдник										
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	170	0,33	0,14	16,7	63,73			10	0
20/5	Суфле творожное	100	14,89	12,3	12,56	221,8			5	0,25
	Джем	20	0,1	0	14,52	55,58			0	0
Итого за 'Полдник'			15,32	12,44	43,78	341,1		32,48	15	0,25
Итого за день			49,46	52,16	200,7	1434			39	5,25
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			17,96	16,91	48,46	384,2				
Содержание, % от калорийности			14	34	52					

МЕНЮ

Сад

3 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,57	2,58	10,53	73,74			7	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,12	6,05	11,79	119,6			0	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,78			0	0
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6,19	7,47	28,05	201			5	1
Итого за 'Завтрак'			17,96	20,7	50,65	457,1		43,53	12	1
10:00										
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,24			0	0
-	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,7			0	0
Итого за '10:00'			2,75	3,04	33,31	169,9		16,18	0	0
Обед										
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,98	3,84	14,55	98,77			0	1
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55			0	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
4/10	Компот из яблок и изюма	150	0,17	0,1	12,96	50,56			7,5	0
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,76	2,98	5,15	48,23			2	1
38/3	Рис припущенный с овощами	120	3,02	5,32	31,64	186,4			0	1
9/8	Печень по-строгановски	70	13,52	9,93	3,25	156,8			0	1
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99			0	0
Итого за 'Обед'			26,23	24,71	94,71	696,3		66,31	9,5	4
Полдник										
27/10	Чай	180	0,08	0,02	7,88	30,37			8	0
23/12	Манник	80	5,33	8,17	44,84	270,3			21	0
Итого за 'Полдник'			5,4	8,19	52,72	300,6		28,63	29	0
Итого за день			52,34	56,64	231,4	1624			50,5	5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			20,84	21,39	79,14	573,8				
Содержание, % от калорийности			13	32	55					

МЕНЮ

Сад

4 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,79	90,54			0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,59	12,14	66,5			10	0
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,47	6,25	27,66	187,1				
Итого за 'Завтрак'			8,91	11,69	51,59	344,2		32,78	15	0,45
10:00										
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,02			0	0
Итого за '10:00'			0,6	0,6	17,4	73,02		6,95	0	0
Обед										
3/9	Рагу из мяса кур	180	10,84	14,43	19,5	249,1			0	1
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55			0	0
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	4,91	3,71	14,26	108,5			0	0,9
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	50	0,56	3,02	6,25	51,78			1,5	0,5
12/10	Компот из чернослива и изюма	150	0,29	0,07	15,99	61,86			7	0
Итого за 'Обед'			20,7	21,84	83,16	598,8		57,03	8,5	2,4
Полдник										
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	110	19,47	10,78	17,19	245,7			5	1
-	Кефир	200	5,8	6,4	8	116,6			0	0
	Джем	20	0,1	0	14,38	55,03			0	0
Итого за 'Полдник'			25,37	17,18	39,57	417,4		39,75	5	1
Итого за день			55,58	51,31	191,7	1433			28,5	3,85
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			24,08	16,06	39,46	383,4				
Содержание, % от калорийности			16	33	51					

МЕНЮ

Сад

5 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	190	2,85	2,89	10,99	79,48			7	0
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5,91	6,72	32,05	210,9			5	1
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,79	90,57			0	0
Итого за 'Завтрак'			10,7	13,47	54,84	380,9		36,28	12	1
10:00										
-	Сок	180	0,48	0,1	9,93	41,68			0	0
Итого за '10:00'			0,48	0,1	9,93	41,68		3,97	0	0
Обед										
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	180	2,43	3,92	14,45	97,93			0	1
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,72	55,97			0	0
-	Хлеб ржаной	37	2,45	0,44	15,46	71,7			0	0
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	2,98	4,95	47,66			2	1
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	15,1	15,07	27,86	305,4			0	0,36
-	Напиток с витаминами Витошка	150	0	0	14,21	53,03			0	0
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,11	1,4	4,67	35,5			0,3	0,24
Итого за 'Обед'			23,54	23,98	93,33	667,2		63,54	2,3	2,6
Полдник										
21/7	Суфле из рыбы	70	10,88	5,49	4,91	112,2			0	1
37/10	Напиток из шиповника	180	0,33	0,14	16,7	63,73			10	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
Итого за 'Полдник'			12,87	5,79	33,33	231,9		22,08	10	1
Итого за день			47,59	43,34	191,4	1322			24,3	4,6
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			16,09	8,09	39,18	271,7				
Содержание, % от калорийности			15	30	55					

МЕНЮ

Сад

6 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,79	90,54			0	0
27/10	Чай (вариант 2)	220	0,08	0,02	6,9	26,65			7	0
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,03	5,87	28,83	196,4			0	1
Итого за 'Завтрак'			9,05	9,74	47,52	313,6		29,86	7	1
10:00										
-	Сок	150	0,75	0,15	15,45	64,86			0	0
Итого за '10:00'			0,75	0,15	15,45	64,86		6,18	0	0
Обед										
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	180	1,8	2,48	10,59	69,08			0	1
42/8	Тефтели из мяса говядины	60	9,66	9,99	8,31	161,6			0	1
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55			0	0
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,53	0,02	17,33	65,76			7,5	0
16/3	Морковь тушеная	150	2,3	5,94	17,22	124,4			3	1
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99			0	0
Итого за 'Обед'			21,06	20,96	80,6	576,4		54,89	10,5	3
Полдник										
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,4			0	0
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	80	6,38	5,09	59,69	304,1			3	1
Итого за 'Полдник'			12,19	11,5	69,11	421,5		40,14	3	1
Итого за день			43,05	42,34	212,7	1376			20,5	5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			11,55	7,09	60,44	326,2				
Содержание, % от калорийности			13	28	59					

МЕНЮ

Сад

7 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,79	90,54			0	0
-	Печенье	20	1,5	1,96	15,34	84,45			0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,57	2,58	10,53	73,74			7	0
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,89	6,26	30,58	200,6			5	1,2
Итого за 'Завтрак'			11,9	14,65	68,24	449,3		42,79	12	1,2
10:00										
-	Яблоки	170	0,68	0,68	19,72	82,76			0	0
Итого за '10:00'			0,68	0,68	19,72	82,76		7,88	0	0
Обед										
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	160	12,39	11,31	23,11	241,9			0	1
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55			0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	180	4,07	4,41	17,7	122,8			0	1
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,8	2,98	4,95	47,66			2	1
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,51	0,03	13,55	51,23			7	0
Итого за 'Обед'			21,87	19,34	86,46	591,1		56,29	9	3
Полдник										
-	Кефир	200	5,8	6,4	8	116,6			0	0
15/5	Запеканка из творога с рисом	100	15,25	9,91	18,01	223,5			7	1,11
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	47,61			0	0
Итого за 'Полдник'			22,13	17,59	34,33	387,7		36,93	7	1,11
Итого за день			56,58	52,26	208,8	1511			28	5,31
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			25,08	17,01	56,5	460,9				
Содержание, % от калорийности			15	32	52					

МЕНЮ

Сад

8 день

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,79	90,54			0	0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	180	4,65	6,39	33,39	208,6			5	1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	190	3,05	2,94	13,97	91,14			10	0
Итого за 'Завтрак' 10:00			9,63	13,18	59,15	390,3		28,91	15	1
-	Сок	180	0,9	0,18	18,54	77,83			0	0
Итого за '10:00'			0,9	0,18	18,54	77,83		5,77	0	0
Обед										
3/3	Картофельное пюре	150	3,4	3,9	24,46	145,3			0	1
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55			0	0
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	50	0,56	3,02	6,25	51,78			1,5	1
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	80	13,48	5,77	3,57	118,9			0	1
-	Кисель с витаминами Витошка	150	0	0	16,74	68,65			0	0
8/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	180	1,65	4,2	8,37	74,91			0	1
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99			0	0
Итого за 'Обед'			25,87	19,42	86,55	615,1		45,56	1,5	4
Полдник										
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,12	0,02	6,16	24,72			6	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	150	3,21	2,82	15,67	92,83			3	1
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,78			0	0
Итого за 'Полдник'			10,07	7,61	33,84	236,3		17,50	9	1
Итого за день			46,47	40,4	198,1	1319			25,5	6
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			5,97	-4,6	2,33	-30,5				
Содержание, % от калорийности			15	28	57					

МЕНЮ

Сад

9 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						
Завтрак										
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	3,85	11,79	90,54			0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	180	1,5	1,59	12,14	66,5			10	0
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	190	6,21	6,03	32	202,7			4	1
Итого за 'Завтрак'			9,65	11,47	55,93	359,8		26,65	14	1
10:00										
-	Яблоки	150	0,67	0,67	19,33	81,13			0	0
Итого за '10:00'			0,67	0,67	19,33	81,13		6,01	0	0
Обед										
29/2	Суп-пюре из картофеля	180	2,37	2,79	12,56	83,77			0	1
21/3	Свекла, тушенная в молочном соусе	150	3,41	3,35	20,54	117,1			2	1
8/9	Суфле из мяса кур паровое	70	13,74	11,12	5,83	177,9			0	1
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	180	0,54	0,08	15,95	60,53			8	0
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
40/2	Гренки (сухарики)	37	2,3	0,39	14,04	65,38			0	0
Итого за 'Обед'			24,01	17,9	80,65	560,7		41,53	10	3
Полдник										
7/5	Вареники ленивые	100	19,09	11,86	18,59	259,2			6,5	1
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,08	0,02	6,9	26,65			7	0
9/11	Соус фруктовый (из яблок)	30	0,03	0,03	5,71	22,29			4	0
Итого за 'Полдник'			19,2	11,91	31,2	308,2		22,83	17,5	1
Итого за день			53,53	41,95	187,1	1310			41,5	5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 3-7 лет)			40,5	45	195,8	1350				
Отклонение			13,03	-3,05	-8,64	-40,3				
Содержание, % от калорийности			17	30	53					

МЕНЮ

Сад

10 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
Завтрак										
2/6	Омлет запеченный или паровой	80	6,16	7,37	2,43	100,4			0	1
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,57	2,58	10,53	73,74			7	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,43	5,58	12,25	118,5			0	0
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,02			0	0
Итого за 'Завтрак'			13,76	16,13	42,61	365,6		34,82	7	1
10:00										
-	Сок	150	0,75	0,15	15,45	64,86			0	0
-	Печенье	30	2,25	2,94	23,01	126,7			0	0
Итого за '10:00'			3	3,09	38,46	191,5		18,24	0	0
Обед										
10/2	Рассольник домашний со сметаной	180	1,75	3,93	11,5	86,85			0	1
-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,73	55,98			0	0
-	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	15,43	71,55			0	0
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,78	2,98	5,06	47,95			2	1
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,51	0,03	13,55	51,23			7	0
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	150	3,21	2,82	15,67	92,83			3	1
42/8	Тефтели из мяса говядины	70	9,77	9,99	9,94	167,5			0	1
-	Мясо говядины отварное	10	2,68	1,92	0	27,99			0	0
Итого за 'Обед'			22,8	22,28	82,87	601,9		57,32	12	4
Полдник										
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,4			0	0
38/12	Расстегаи с рыбой (вариант 2)	80	20,32	7,77	34,39	287,5			2	1
Итого за 'Полдник'			26,13	14,19	43,81	404,9		38,56	2	1
Итого за день			65,69	55,69	207,8	1564			21	6
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)			31,5	35,25	152,3	1050				
Отклонение			34,19	20,44	55,5	514				
Содержание, % от калорийности			17	33	50					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891289

Владелец Пудова Елена Сергеевна

Действителен с 04.07.2024 по 04.07.2025