



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ д/с «Семипалатинский»
 /С. А. Алексеева/
 «01» сентября 2023 г.

Примерное циклическое перспективное десятидневное меню для организации питания детей, посещающих дошкольные муниципальные образовательные учреждения п.Залари и Заларинского района с 12 ч. пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов МБДОУ детский сад «Семипалатинский» р. п. Тыреть 1-я

№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр)		Питательные ве-ва (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
		1-3 года	3-7 лет	б	ж	у		В1	А	Е	С	Ca	Fe	P
	1 день													
	Завтрак													
№35 2011г	1. Суп молочный с макаронными изделиями с маслом.	200	250	5,4/7,05	6,6/8,2	20,64/23,38	127,03/193,8				0,92/ 1,125			
№1 2011	2. Бутерброд с маслом	40/10	40/10	1,44	7,52	14,62	126				0			
№120 2011	3. какао - напиток на молоке	180	200	4,58/6,2	3,97/4,42	20,1/22,66	93,94/106,6				0,98/ 1,08			
	Итого:	430	500	12,42/14,69	18,09/20,14	55,36/60,66	346,97/426,4				2,2			
	Второй завтрак													
	1. Фрукты	95	100	0,3	0	10,3	37				7			
	Обед													
№6/н	1. Огулец свежий порционный	25	25	0,2	0	0,6	3,5							
№161 2011	2. Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/б	150	200	3,07/4,1	3,21/4,28	9,67/12,9	79,95/106,6	0			3,5 3,19/ 5,3			
№50 2011	3. Рис отварной	100	120	2,12/3,8	4,48/8,06	4,65/8,4	79,8/143,64				11,3/ 20,34			
№109	4. Фрикадельки из говядины	60	60	9,02	6,74	3,6	112,8				0			

[illegible]

					65	63		2		7,4		
	Второй завтрак											
№ 134 2007	1.сок фруктовый	100	150	1,0	0,2	20,2	72	4				
	обед											
№ 4 2007	1.Салат из свеклы	40	60	1,24/1,86	0,08/0,1	2,5/3,75	14/22	4/6				
№ 34 2011	2.Рассольник на м/б со сметаной	150	150	2,53	1,42	9,18	71,05	5,47/ 9,12				
№ 70 2011	3. суфле из курицы	70	70	11,5	12,53	2,1	145,62	0,49				
№205	4. макароны отварные с маслом	100	150	3,13/4,7	2,4/3,61	20,84/31,4	120,25/160,8 5	0				
№ 122 2011	4. Кисель	150	200	0	0	14,7/19,6	60/80	17,5/ 20,0				
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	72,49/90,5	0				
	Итого:	550	680	20,08/23, 59	16,83/18, 16	67,05/88,18	483,41/570,0 2	27,46/ 35,61				
	ПОЛДНИК											
№ 237 2011	1.Коржик молочный	50	50	3,39	5,8	32,28	141,67	0,06				
№ 136 2011	2. Компот из сухофруктов	150	200	5,82/7,76	5,82/7,76	13,39/17,86	52,03/69,38	2,88/ 3,2				
	Итого:	200	250	9,21/11,1 5	11,62/13, 56	45,67/50,14	193,7/211,05	2,94/ 3,26				
	УЖИН											
№ 321 2011	1.Каша манная молочная с маслом	200	250	14,58/18, 44	5,88/5,61	29,17/30,78	223,9/264,68	3,12/ 3,76				58
№147 2011	2.Хлеб пшеничный	40	50	2,44	0,85	16,7	85,77	0				
№ 138 2007	3. Чай с молоком и сахаром	200	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	75,96/109,28	0,49/ 0,66				
	Итого:	440	400	20,17/25, 46	8,31/ 10,25	42,44/48,48	299,86/373,9 6	4,45/ 5,54				
	Итого за день:	1760	2140	60,72/74, 85	50,92/ 61,8	222,5/269,02	1386,01/1687 ,61	37,9/ 51,81				
	Средняя сбалансированность:			1	0,9	3,7						

[illegible]

№ 136 2011	2. Чай с сахаром	150	200	0,15/0,16	0,03/0,06	9,75/13	36,96/49,28			4,5/6	
	Итого:	410	520	13,22/14,23	11,1/13,14	60,33/72,37	424,44/491,881			5,19/6,69	
	Итого за день:	1645	1990	46,12/56,12	48,76/56,88	216,12/259,07	1563,33/1857,35			35,7/48,28	
	Средняя сбалансированность:			1	1,1	4,6					
	4 день										
	Завтрак										
№ 69 2011	1. Каша овсяная «Геркулес» жидкая	180	200	5,99/6,66	2,9/6,1	19,27/22,64	117,33/130,3			0,81/0,9	
№ 1 2011	2. Бутерброд с маслом	40/10	40/10	1,44	4,82	13,52	126			0	
№ 7 2011	3. Сыр порциями	10	10	1,82	2,7	0	35,2			0,28	
№ 129 2007	4. Напиток из цикория с молоком	170	170	3,08	1,08/4,8	16,5	70,67			0,76/0,9	
	Итого:	410	430	12,33/13,0	11,5/14,7	49,29/52,66	349,2/362,17			1,85/2,08	
№ 134 2007	Второй завтрак 1. сок фруктовый	100	150	0,85	0,02	20,2	70			4	
	Обед										
№ 20 2007	1. Горошек зеленый	40	60	0,66/0,99	2,8/4,25	3,4/5,1	41,41/62,11			1,92/2,89	
№ 44 2007	2. Суп рыбный из консервов	150	200	10,8/14,4	1,56/2,08	9,99/13,32	102,51/136,68			4,8/6,42	
№ 59 2007	3. Запеканка картофельная с отварным мясом	100	150	3,0/3,75	5,08/6,78	14,44/19,26	146,31/182,88			4,43/8,24	
№ 122 2011	4. Кисель	150	200	0	0	14,7/19,6	60/80			17,5/20,0	
№ 148 2011	5. Хлеб пшеничный	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	75,6/94,5			0	
	Итого:	500	660	16,86/22,14	9,84/13,61	60,26/79,43	425,83/556,17			28,65/37,55	
№ 124 2011	Полдник 1 Молоко кипяченое	150	200	4,44/5,6	3,6/4,8	13,94/19,51	108,4/165,4			1,36	

№ 151 2007	2. Печенье	50	70	3,1/4,1	2,3/3,22	13,2/18,28	94/98			0		
	Итого:	200	270	7,54/9,7	5,9/8,02	27,14/37,79	202,4/263,4			1,36		
№ 102 2007	Ужин 1. Плов с курицей	180	200	10,14/11, 26	7,48/8,3	15,64/17,38	221,12/280,1 4			3,09/ 4,88		
№ 147 2007	3. Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	97,2			0		
№ 136 2011	2. Чай с сахаром	170	200	0,2/0,23	2,6/3,06	11,05/13	31,88/49,28			5,1/6		
	Итого:	400	450	13,41/14, 56	11,15/12, 43	47,62/51,31	350,2/431,62			8,19/ 10,88		
	Итого за день:	1710	2010	50,99/60, 25	38,41/48, 78	204,51/241,1 9	1397,63/1679 36			35,05/ 52,41		
	Средняя сбалансированность:			1	0,8	4,0						
	5 день											
	Завтрак											
№ 68 2007	1. каша молочная из пшена и риса «Дружба».	200	250	10,32/12, 9	7,18/8,87	28,34/34,9	183,16/228,9 5			0,9/ 1,125		
№ 1 2011	2. Бутерброд с маслом	40/15	40/15	1,44	4,82	14,62	126			0		
	3. Чай с сахаром	150	200	0,16/0,22	0,05/0,06	9,97/13,3	29,04/52,58			2,04/ 3,06		
	Итого:	405	505	11,92/14, 56	12,05/13, 75	52,93/62,82	338,2/407,23			2,94/ 4,2		
	Второй завтрак											
	Яблоко	95	100	0,4	0,04	9,8	47			5		
	Обед											
№ 19 2004	1. Салат из огурцов св. с растительным маслом	40	60	0,34/0,51	2,84/4,26	1,04/1,56	50,9/46,35			3,78/ 5,67		
№ 38 2007	2. Суп картофельный на м/б с клецками	200	250	3,72/4,65	2,0/2,5	15,5/19,4	112,52/140,6 5			4,75/ 6,65		
№ 94 2007	3. Голубцы ленивые с отварным мясом (бигус)	100	150	6,31/9,45	7,32/10,9 8	9,34/14,01	133,24/199,8			5,14/ 8,7		
№ 148 2011	4. Хлеб пшеничный	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	75,6/94,5			0		
№ 128 2011	5. Компот из с/ф	150	200	3,42/4,56	2,24/3,0	23,39/27,86	52,03/69,38			2,88/ 3,2		

[illegible]

№ 323.1 2007	1. Каша манная молочная жидкая	200	250	6,44/8,55	3,5/4,13	0,7/0,9	140,9/176,13				0			
№ 1 2011	2. Бутерброд с маслом	40/15	40/15	2,44	7,52	14,62	126				0			
№ 433 2011	3. Какао с молоком	150	200	3,27/4,36	2,82/3,76	27,9/37,2	110,75/146,6				1,13/ 1,5			
	Итого:	405	505	12,15/15, 35	13,84/15, 41	43,2/52,72	377,65/448,7 3				1,13/ 1,5			
	Второй завтрак													
	1. Груша	95	100	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03		5	2,3	19	
	Обед													
№ 22 2011	1. Салат из картофеля с солеными огурцами	40	60	0,55/0,8	2,08/3,13	3,43/5,14	34,64/51,96				4,8/ 7,2			
№ 86 2011	2. Суп-лапша домашняя с курицей	150	200	7,28/9,24	6,27/7,87	20,8/24,42	239,2/302,7				0,3/ 0,4			
97	3. Рыба тушеная с овощами (под маринадом)	60	80	8,49/12,7 4	8,35/12,5	7,28/10,92	151,94/227,9				4,35/ 6,5			
	Картофельное пюре	120	150	2,8/3,5	5,84/6,8	17,6/22,03	98,4/123,0				3,3/ 5,4			
№ 126 2011	4. компот из с/ф	150	200	0,78/1,04		20,22/26,96	40,58/57,44				0,6/ 0,8			
№ 148 2011	5. Хлеб пшеничный	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	75,6/94,5	0	0	0	0	0	0	
	Итого:	480	660	19,5/26,7 8	17,1/24,0	69,46/89,59	541,96/640,0				10,05/ 14,9			
	Полдник													
№ 447 2007	1. Блинчики со стуженным молоком	50/10	70/20	8,9/10,87	7,55/11,0 9	24,1/27,0	184,04/236,7 2				0,5/1			
№ 150 2011	3. Чай с сахаром	150	200	0,15/0,17	0,03/0,04	9,75/13	36,96/49,28				4,5/6			
	Итого:	210	270	9,05/11,0 4	7,58/11,0 4	33,85/40,0	221,0/286,0				5/7			
	Ужин													
60	1. Рис отварной с овощами	200	200	7,99	9,32	33,94	221,4							
№ 147 2007	2. Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	97,2	0	0		0			

№ 138 2011	3. Чай с сахаром с молоком	150	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	51,98/69,28					
	Итого:	400	450	13,4/14,18	12,82/13,63	68,14/72,57	370,58/387,88					0,49/ 0,66
	Итого за день:	1540	1940	54,4/67,65	58,01/72,35	224,94/265,18	1558,19/1809,61					3,15/ 3,32
	Средняя сбалансированность:											34,33/ 50,72
	8 день											
	Завтрак											
№ 189 2007	1. Каша рисовая молочная жидкая	200/5	250/5	6,0/8,5	4,2/8,5	29,3/35,86	154,3/249,62					0,22/ 0,27
№ 1	2. Бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,44	5,52	13,62	126					0
№ 29 2011	3. Сыр порциями	10	10	2,6	2,7	0	35,2					0,28
№ 150 2011	4. Чай с сахаром	150	200	0,15/0,17	0,03/0,04	9,05/13	36,96/49,28					1,5/ 2,0
	Итого:	410	510	11,9/13,71	12,45/16,76	51,97/62,48	352,5/460,176					2,0/ 2,55
	Второй завтрак											
№ 134 2007	1. сок фруктовый	100	150	1,0	0,02	20,2	72					4
	Обед											
№ 6/н	1. Помидор свежий порционный	25	25	0,3	0	0,9	4,9					
№ 34 2011	2. Рассольник домашний на м/б со сметаной	150	200	4,27/5,7	2,94/3,93	12,48/16,65	97,22/129,63		0	0		3,5 2,47/ 4,12
247	Котлета мясная	60	80	7,56/9,74	5,06/8,09	3,54/4,05	84/112,0					1,73/ 2,3
№ 324	Вермишель отварная	120	150	2,8/3,5	5,84/6,8	17,6/22,03	98,4/123,0					3,3/ 5,4
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	75,6/94,5		0	0		0
№ 122 2011	6. Кисель	150	200	0	0	14,7/19,6	60/80					8,5/ 10,0
	Итого:	545	705	17,33/21,94	14,24/19,31	66,95/85,38	420,12/541,03					19,5/ 25,32
	Полдник											
№ 85	1. Ватрушка с творогом	100	100	12,53	16,13	18,13	183,04					0,07

[illegible]

№ 148 2011	4. Хлеб пшеничный	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	75,6/94,5		0			
№ 128 2011	5. Компот из с/ф	150	200	5,82/7,76	5,82/7,76	13,39/17,86	52,03/69,38		2,88/ 3,2			
	Итого:	535	655	27,82/33,17	20,08/24,72	67,16/78,6	509,7/588,0		14,59/ 17,65			
	Полдник											
493	1. Пряник	50	50	1,46	1,66	38,75	177,08		0			
№ 136 2011	2. Чай с сахаром	150	200	6/8	2,29/3,06	9,75/13	36,96/49,28		4,5/6			
	Итого:	200	250	7,46/9,46	3,95/4,72	48,5/51,75	214,04/226,36		4,5/ 6,0			
	Ужин											
№ 275 2011	1. Фрикаделька мясная	35	35	3,85	8,3	0,14	91		0,36			
50	Капуста тушеная	180	180	3,18	5,63	6,97	119,7		16,95			
№ 147 2007	2. Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,2		0			
№ 138 2011	3. Чай с сахаром с молоком	150	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	81,96/109,28		0,49/0,66			
	Итого:	415	465	12,44/13,22	17,43/18,24	41,31/45,74	399,86/427,18		0,85/ 1,02			
	Итого за день:	1655	1975	60,7/71,62	54,18/62,4	229,36/259,01	1567,4/1753,08		36,5/ 48,16			
	Средняя сбалансированность:			1	0,9	3,8						
	10 день											
	Завтрак											
№ 68 2007	1. каша молочная пшеничная	180	200	6,32/7,9	7,7/8,6	26,34/32,9	208,8/232		0,9/ 1,13			
№ 1 2011	2. Бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,44	7,52	14,62	126		0			
137	3. Чай с сахаром	170	200	0,19/0,22	3,45/4,06	11,3/13,3	44,69/52,58		2,04/ 3,06			
№ 29 2011	4. Сыр порциями	10	10	2,6	2,7	0	35,2		0,28			

	Итого:	410	460	11,55/13, 16	21,3/22,8	52,26/54,26	413,8/445,78			3,22/ 4,47		
	Второй завтрак											
№ 134 2007	1. сок фруктовый	100	150	1,0	0,2	18,2	92			4	14	2,8
	Обед											
№ 28 2011	1. Винегрет	40/3	50/5	4,91/6,18	4,8/5,98	1,12/1,4	66,1/82,67			0,99/ 1,32		
№ 36 2007	2. Суп картофельный с крупой на м/б	145	200	4,61/6,35	0,4/0,54	10,89/14,26	64,23/85,64			2,22/ 2,96		
№ 89 2007	3. Азу	120	150	3,7	3,8	5,3	89,2			0		
№ 148 2011	4. Хлеб пшеничный	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	75,6/94,5			0		
№ 122 2011	5. Кисель	150	200	0	0	14,7/19,6	60/80			8,5/ 10,0		
	Итого:	550	680	16,45/20, 43	15,2/17,1 2	63,04/77,41	497,06/668,5 1			18,03/ 24,18		
	Полдник											
№ 400 2011	Молоко кипяченое	150	200	4,6/6,1	4,08/5,44	7,58/10,1	85,0/113,3			2,1/ 2,74		
№ 466 2011	печенье	50	50	6,66	3,34	25,0	263,34			0		
	Итого:	200	250	11,26/12, 76	7,42/8,78	32,58/35,1	348,34/376,6 4			2,1/ 2,74		
	Ужин											
№ 1976 2011	1. Пудинг рисовый со стуженным молоком	200	200	17,6	11,02	41,62	334,6			0,2		
147	2. Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,2			0		
№ 150 2011	3. Чай с сахаром	150	200	3/4	2,29/3,06	9,75/13	36,96/49,28			1,5/2		
	Итого:	400	450	23,67/23, 09	14,38/15, 15	72,3/75,55	468,76/481,0 8			1,7/ 2,2		
	Итого за день:	1760	2100	63,93/69, 44	58,5/64,0 6	238,38/260,5 2	1819,9/2064, 01			34,05/ 49,51		
	Итого в среднем в день на ребенка за 10 дней			553,83/6 62,04	516,95/6 24,96	2205,19/257 3,82	15280,65/177 56,17			352,7/ 495,5		

