

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Улыбка»
с. Бисерово Афанасьевского муниципального округа Кировской области

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ д/с «Улыбка»
с. Бисерово
от «2» сентября 2024 г.
_____ Бисерова Л.В.

ПРИМЕРНОЕ
циклическое десятидневное меню для организации питания детей в
возрасте от 1 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Улыбка» с. Бисерово (МБДОУ детский сад «Улыбка» с. Бисерово)
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
на 2024-2025 учебный год
(зима-осень)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Каша манная 2. Какао с молоком 3. Хлеб	1. Суп молочный с крупой 2. Кофейный напиток 3. Хлеб с сыром	1. Омлет 2. Кофейный напиток 3. Хлеб	1. Каша овсяная 2. Чай с молоком 3. Хлеб с сыром	1. Суп молочный с крупой 2. Какао с молоком 3. Хлеб	1. Омлет 2. Кофейный напиток 3. Хлеб	1. Каша манная 2. Чай с молоком 3. Хлеб с маслом	1. Суп молочный с крупой 2. Кофейный напиток 3. Хлеб	1. Каша пшеничная 2. Какао с молоком 3. Хлеб с маслом	1. Суп молочный с крупой 2. Кофейный напиток 3. Хлеб
II Завтрак									
Яблоко свежее		Сок персиковый		Банан свежий	Яблоко свежее		Сок персиковый		Банан свежий
Обед									
1. Суп с рыбной консервой (сайра) 2. Картофельное пюре 3. Котлета из говядины 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с вермишелью 2. Плов из курицы 3. Компот из свежих плодов 4. Хлеб ржаной	1. Суп из овощей 2. Рыба припущенная (минтай) 3. Макароны изделия с маслом 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб ржаной	1. Борщ 2. Тефтели из говядины с рисом 3. Греча с маслом 4. Кисель из яблок 5. Хлеб ржаной	1. Рассольник домашний 3. Тефтели рыбные (минтай) 4. Картофельное пюре 5. Компот из свежих плодов 6. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с бобовыми 2. Жаркое по - домашнему 3. Кисель из яблок 4. Хлеб ржаной	1. Свекольник 3. Греча с маслом 4. Гуляш из говядины 4. Компот из смеси сухофруктов витамином 5. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с вермишелью 2. Рагу из овощей 3. Котлета из птицы 4. Компот из свежих плодов 5. Хлеб ржаной	1. Суп крестьянский с крупой 2. Котлеты рыбные (минтай) 3. Макароны изделия с маслом 4. Кисель из яблок 5. Хлеб ржаной	1. Рассольник ленинградский 2. Рис с маслом 3. Фрикадельки из говядины 4. Компот из смеси сухофруктов 5. Хлеб ржаной
Полдник									
1. Суп молочный с вермишелью 2. Чай с лимоном и сахаром 3. Хлеб	1. Булочка школьная 2. Йогурт	1. Пряник 2. Чай с лимоном и сахаром	1. Ватрушка творожная 2. Чай с сахаром	1. Омлет 2. Кисель из яблок 3. Хлеб	1. Коржик молочный 2. Чай с лимоном и сахаром 3. Хлеб	1. Суп молочный с вермишелью 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	1. Пряник 2. Йогурт	1. Булочка школьная 2. Чай с лимоном и сахаром.	1. Запеканка творожная 2. Чай с сахаром
Калорийность всего за день (ккал):									
1396,388	1297,34	1231,46	1450,32	1257,21	1327,29	1354,47	1246,83	1279,4	1476,6

1.Суп крестьянский с крупой	180/9	200/10					1,77	1,92	4,66	5,04	9,27	10,3	84,81	94,2	54-10с
капуста			27	30	21,6	24									Новос.
картофель			24,5	27,2	18	20									2020
крупя перловая			7,2	8	7,2	8									
морковь			9	10	7,2	8									
лук			9	10	7,2	8									
масло растительное			3,6	4	3,6	4									
сметана			9	10	9	10									
лавровый лист			0,04	0,04	0,04	0,04									
соль			0,24	0,3	0,24	0,3									
вода			153	170											
2.Котлета рыбная с макаронами	60/120	80/150													54-3р
минтай (филе)			54,2	72,3	48	64	8,4	11,2	1,6	2,1	5,1	6,8	68,6	91,5	Новос.
хлеб пшеничный			11,4	15,2	11,4	15,2									2020
масло сливочное			1,2	1,6	1,2	1,6									
яйцо			4	5,3	3,6	4,8									
соль			0,2	0,3	0,2	0,3									
вода			8,4	11,2	8,4	11,2									
соус красный основной:	20	30					0,66	0,99	0,48	0,72	1,78	2,67	14,16	21,24	54-3соус
томат-паста			4	6	4	6									Новос.
морковь			2	3	1,6	2,4									2020
лук			0,9	1,4	0,8	1,2									
мука пшеничная			1	1,5	1	1,5									
масло сливочное			0,6	0,9	0,6	0,9									
сахар			0,5	0,75	0,5	0,75									
соль			0,01	0,01	0,01	0,01									
бульон			20	30	20	30									
макаронны	120	150	40,8	51	40,8	51	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	157,4	196,8	54-1г
масло сливочное			5,4	6,8	5,4	6,8									Новос.
соль			0,4	0,5	0,4	0,5									2020
вода			244,8	306	244,8	306									
3. Кисель из смородины	180	200													54-23хн
крахмал картофельный			4,05	4,5	4,05	4,5	0,18	0,2	0,09	0,1	11,07	12,3	45,5	50,5	Новос.
сахар			4,77	5,3	4,77	5,3									2020
вода			121,5	180											
смородина			16,2	19,3	16,2	19,3									
4.Хлеб ржаной	40	50					2,72	3,4	0,48	0,6	18,56	23,2	86	107,5	
Всего в обед							17,99	23,11	11,09	13,46	71,98	88,07	456,98	562,34	
Полдник															
1.Булочка школьная	60	70													
мука пшеничная			49	57	49	57	5,2	6	1,8	2,1	34	40	172,6	201,4	54-9в

2. Чай с сахаром	180	180													54-2гн
чай			0,9	0,9	0,9	0,9	0,18	0,18	0	0	5,85	5,85	24,12	24,12	Новос.
сахар			6,3	6,3	6,3	6,3									2020
вода			180	180	180	180									
Всего в полдник							14,66	29,88	5,2	10,7	18,55	27,55	204,82	325,32	
ВСЕГО В ДЕНЬ							42,71	65,83	27,77	39,42	172,48	218,8	1125,95	1476,6	

Примечание

Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения.