

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ детский сад «Ручеек»

\_\_\_\_\_ Голубева С.С.

Приказ № 25 от 05.06.2020 года

**Примерное  
десятидневное цикличное меню  
для организации питания  
в муниципальном бюджетном дошкольном  
образовательном учреждении  
детский сад «Ручеек»**

(ясли - сад)

# ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
Завтрак	Каша манная	200	6,0	7,0	30,0	203,0	0,5	
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9,2</b>	<b>15,66</b>	<b>61,68</b>	<b>416,5</b>	<b>1,3</b>	
II-Завтрак	Фрукт свежий/сок	<b>150</b>	<b>0,7</b>	<b>0,15</b>	<b>17,0</b>	<b>75,0</b>	<b>3,58</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250/5	4,9	7,8	7,4	122,6	-	
	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	2,8	2,3	3,5	51,0	2,7	
	Тефтели мясные	70	5,0	6,5	7,8	114,0	0,6	
	Гречка	150	8,0	5,7	47,0	250,0	-	
	Соус сметанный	20	0,3	4,0	1,49	44,0	0,02	
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	
	Кисель + вит. «С»	200	-	-	20,0	80,0	-	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>23</b>	<b>26,85</b>	<b>108,84</b>	<b>671,6</b>	<b>3,32</b>	
Полдник	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,9	
	Вафли	40	1,0	1,3	30,9	142	-	
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>6,6</b>	<b>7,7</b>	<b>40,3</b>	<b>258</b>	<b>0,9</b>	
Ужин	Запеканка творожная с изюмом	110	12,5	13,0	35,0	290,0	11,0	
	Молочный сладкий соус	20	0,5	1,2	1,8	50,0	0,2	
	Чай полусладкий	200	0,2	-	12,8	51,0	-	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>16,2</b>	<b>14,56</b>	<b>69,48</b>	<b>481,4</b>	<b>11,2</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>2010</b>	<b>55,7</b>	<b>64,92</b>	<b>297,30</b>	<b>1902,5</b>	<b>20,3</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 2</b>								
Завтрак	Омлет	120	11,6	18,0	2,1	195,0	-	
	Повидло	10	0,03	-	6,09	25,1	0,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	
	Кофейный напиток	200	4,5	3,5	20,0	125,0	0,7	
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>19,13</b>	<b>21,86</b>	<b>48,07</b>	<b>435,5</b>	<b>1,06</b>	
II-Завтрак	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250/5	3,6	1,7	15,0	95,0	5,0	
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2,0	8,4	6,0	
	Гуляш из говядины	80	18,56	20,72	5,77	283,79	1,2	
	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	20,1	130,0	8,5	
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	
	Компот из свежих яблок + вит. «С»	200	0,2	0,2	22,0	90,0	0,9	
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>27,86</b>	<b>28,27</b>	<b>86,52</b>	<b>617,19</b>	<b>21,6</b>	
Полдник	Чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	
	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109	-	
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>4,4</b>	<b>3,6</b>	<b>41,5</b>	<b>215,4</b>	<b>0,5</b>	
Ужин	Запеканка пшеничная	120	6,8	6,7	28,0	195,0	0,6	
	Чай с сахаром	200	-	-	12,8	51,0	-	
	Мармелад	20			14,5	57,8		
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>9,8</b>	<b>7,06</b>	<b>75,18</b>	<b>394,2</b>	<b>0,6</b>	
Итого за второй день		<b>1920</b>	<b>61,89</b>	<b>60,94</b>	<b>268,27</b>	<b>1737,29</b>	<b>27,34</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,5	8,3	27,0	210,0	0,6	
	Сыр	15	3,2	3,8	-	40,0	-	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	140,0	0,8	
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>18,2</b>	<b>17,46</b>	<b>66,88</b>	<b>480,4</b>	<b>1,4</b>	
<b>II-Завтрак</b>	Фрукт свежий/сок фруктовый	<b>150</b>	<b>0,7</b>	<b>0,15</b>	<b>17,0</b>	<b>75,0</b>	<b>3,58</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,3	5,2	30,0	218	4,6	
	Салат из свеклы с черносливом	60	4,0	1,9	9,0	110	3,5	
	Рыбные биточки запеченные	70	8,0	3,0	6,0	81,0	0,26	
	Рис с маслом сливочным	150	5,0	7,0	38,0	253,0	-	
	Соус сметанный	20	0,3	4,0	1,40	48,0	0,03	
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	
	Компот из сушеных фруктов + вит. «С»	200	0,5	0,05	25,0	102,0	0,36	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>27,1</b>	<b>21,7</b>	<b>131,05</b>	<b>822</b>	<b>8,75</b>	
<b>Полдник</b>	Чай полусладкий	200	-	-	12,8	51,0	-	
	Коржик молочный	45	3,08	5,28	30,53	182,03	-	
	<b>Итого:</b>	<b>245</b>	<b>3,08</b>	<b>5,28</b>	<b>43,33</b>	<b>233,03</b>	<b>-</b>	
<b>Ужин</b>	Суп картофельный с мясными	200	7,44	5,85	14,33	112,0		
	Напиток лимонный	200	0,11	0,01	18,32	72	16,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	
	Конфета шоколадная	15	1,47	5,21	7,56	83,1	-	
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>12,02</b>	<b>11,43</b>	<b>60,09</b>	<b>357,5</b>	<b>16,9</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>2105</b>	<b>61,1</b>	<b>56,02</b>	<b>318,35</b>	<b>1967,93</b>	<b>30,63</b>	

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Вита- мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	200	6,7	8,4	24,0	198,0	0,8	
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	
	Чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	
	<b>Итого:</b>							
<b>П- Завтрак</b>	Фрукт свежий/сок фруктовый	<b>150</b>	<b>0,7</b>	<b>0,15</b>	<b>17,0</b>	<b>75,0</b>	<b>3,58</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный на курином бульоне	250	4,0	7,0	9,0	132,0	7,8	
	Салат из зеленого горошка консервированного	60	0,9	1,8	20,0	4,0	2,9	
	Кнели куриные	70	17,0	14,0	5,30	217,0	0,03	
	Макароны	150	5,0	2,5	17,0	110,0	-	
	Соус сметанный	20	0,3	4,0	1,49	44,0	0,02	
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	
	Кисель + вит. «С»	200	-	-	20,0	80,0	-	
	<b>Итого:</b>							
<b>Полдник</b>	Сырник из творога	120	19,0	15,0	21,0	292,0	12,0	
	Молочный сладкий соус	30	0,5	1,2	1,8	50,0	0,2	
	Ряженка	200	4,5	6,8	7,7	122,0	-	
	<b>Итого:</b>							
<b>Ужин</b>								
	<b>Итого</b>							
<b>Итого за четверт ый день</b>			66,0	70,0	229,0	1644,0	28,0	

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5,0	7,0	30,0	200,0	0,5	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
<b>II-Завтрак</b>	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
<b>Обед</b>	Борщ вегетарианский со сметаной	250/5	4,0	3,85	16	115	-	59
	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,1	-
	Жаркое по-домашнему	200	14,0	10,0	15,0	244,0	7,8	276
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Компот из кураги и изюма + вит. «С»	200	0,5	0,1	22,0	90,0	0,36	376
<b>Полдник</b>	Булочка «Домашняя»	60	5,0	3,0	42,0	224,0	-	469
	Йогурт	150	4,6	5,4	8,4	110,0	-	-
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,9	400
<b>Итого за пятый день</b>			46,5	45,0	233,0	1451,0	41,0	

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная	200	7,3	7,5	36,0	240,0	0,5	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
<b>II-Завтрак</b>	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
<b>Обед</b>	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250/5	4,0	7,3	9,4	122,0	7,8	106
	Икра морковная	60	1,83	3,5	5,9	55	3,8	54
	Куры отварные порц.	70	17,0	11,0	-	185,0	1,072	300
	Макароны	150	5,0	2,5	17,0	110,0	-	205
	Соус сметанный	20	0,3	4,0	1,49	44,0	0,02	354
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Компот из свежих фруктов + вит. «С»	200	0,1	0,1	26,0	100,0	0,7	372
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога со свежими яблоками	150	17,2	12,0	52,0	355,0	5,4	240
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,9	400
	Печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,0	-	-
<b>Итого за шестой день</b>			64,0	61,5	243,0	1659,0	22,0	

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 7</b>								
	Каша манная	200	6,0	7,0	30,0	203,0	0,5	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Кофейный напиток	200	4,5	3,5	20,0	125,0	0,7	395
<b>II-Завтрак</b>	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
<b>Обед</b>	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250/5	4,6	6,6	19,0	120,0	4,8	73
	Икра овощная	60	0,8	2,7	3,0	97,0	2,5	55
	Шницель рубленый мясной	70	11,5	10,6	10,5	184	-	282
	Рис	150	4,0	3,0	44,0	251,0	-	165
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	4,0	1,40	48,0	0,03	355
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Кисель + вит. «С»	200	-	-	20,0	80,0	-	378
<b>Полдник</b>	Омлет	120	11,6	18,0	2,1	195,0	-	215
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
<b>Итого за седьмой день</b>			58,0	74,0	247,0	1888,0	58,0	

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша из пшена и риса «Дружба»	200	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Какао с молоком	200	5,5	5,0	20,0	140,0	0,8	397
<b>II-Завтрак</b>	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
<b>Обед</b>	Суп геркулесовый на курином бульоне	250	3,0	3,8	20,0	130,0	9,0	80
	Огурец свежий	60	0,72	0,12	6,0	54,0	15,6	-
	Тефтели рыбные тушеные	70	17,0	13,0	10,0	147,0	0,8	261
	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	20,0	130,0	8,5	126
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Компот из изюма и кураги + вит. «С»	200	0,5	0,1	22,0	90,0	0,36	376
<b>Полдник</b>	Макароны отварные с маслом	200	5,0	2,5	17,0	110,0	-	205
	Чай с сахаром	200	0,2	-	12,8	51,0	-	392
<b>Итого за восьмой день</b>			55,0	56,0	233,0	1508,0	40,0	

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,5	8,3	27,0	210,0	0,6	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Сыр	15	3,2	3,8	-	40,0	-	7
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с молоком	200	2,6	2,2	19,0	106,4	0,5	394
<b>II-Завтрак</b>	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
<b>Обед</b>	Щи со свежей капустой и мясом, со сметаной	250/5	4,9	7,8	7,4	122,6	-	66
	Винегрет овощной	60	3,0	1,0	-	29,0	-	45
	Печеночное суфле	70	10,0	9,0	2,0	180,0	12,0	284
	Гречка	150	8,0	5,7	47,0	250,0	-	165
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	4,0	1,49	44,0	0,02	355
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Компот из свежих яблок + вит. «С»	200	0,2	0,2	22,0	90,0	0,9	372
<b>Полдник</b>	Котлеты картофельные	150	4,86	7,70	25,0	200,0	16	139
	Соус сметанный	20	0,3	4,0	1,49	44,0	0,02	354
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
<b>Итого за девятый день</b>			51,3	63,0	229,49	1654,0	88,02	

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (САД)

Приложение № 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	200	6,7	8,4	24,0	198,0	0,8	4.4
	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	8,30	0,10	75,0	-	6
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,36	19,88	90,4	-	1
	Чай с лимоном	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8	393
<b>II-Завтрак</b>	Фрукт свежий/сок фруктовый	150	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58	399
<b>Обед</b>	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6	81
	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,1	-
	Биточки рубленые мясные	70	11,0	10,0	10,0	184,0	-	282
	Овощное рагу	150	3,0	3,1	13,0	93,0	9,1	344
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-	-
	Кисель + вит. «С»	200	-	-	20,0	80,0	-	378
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые со сливочным маслом	120	20,0	18,0	35,0	350,0	10,0	229
	Кефир	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,9	401
	Печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,0	-	-
<b>Итого за десятый день</b>			62,0	62,0	235,0	1660,0	46,0	
<b>Среднее значение за период</b>			57,0	60,0	245,0	1710,0		
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			54,0	60,0	261,0	1800,0		