



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 55 «Веснушка» г. Южно-Сахалинска
Курчатова Л.В.
2023 г.



ПРИМЕРНОЕ

циклическое 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12-часовым пребыванием Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 55 «Веснушка» г. Южно-Сахалинска (МАДОУ № 55 «Веснушка» г. Южно-Сахалинска)

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Сад (12-час) 55

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	4	4	36	176	199
	Какао с молоком	200	3	3	12	104	416
	Яйца вареные	40	4	4		63	227
	Итого за Завтрак	475	13	15	63	450	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	4	1	45	20
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	6	8	16	185	73,01
	Тефтели мясные с соусом сметанным	160	7	8	26	213	304
	Компот из сушеных фруктов	180	1	2	19	82	394
	Хлеб зерновой пшеничный	30	2		14	68	900
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Итого за Обед	660	18	23	87	644	
Полдник							
	Кефир 2,5%	200	6	5	8	118	420,02
	Булочка с маком	70	5	6	39	188	456,02
	Итого за Полдник	270	11	11	47	306	
Ужин							
	Вареники ленивые отварные	200	16	10	25	282	231
	Соус молочный сладкий	50	1	3	7	45	282,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	24	301,01
	Яблоки	100			12	37	401
	Итого за Ужин	550	17	13	51	388	
	Итого за день	2 055	59	62	262	1 838	

Менюготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад (12-час) 55

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	200	5	3	38	220	199
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Итого за Завтрак	415	10	10	64	421	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Салат из свеклы	60	1	2	5	43	34
	Суп картофельный с клецками	200	4	5	19	149	91
	Биточки рыбные с кальмаром	100	13	7	9	174	288,02
	Компот из свежих ягод	180			15	52	393
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2		19	63	0,1
	Пюре картофельное с молоком	150	2	3	19	115	339,01
	Итого за Обед	750	23	18	97	647	
Полдник							
	Йогурт фруктовый 2.5%	200	6	5	8	108	420,03
	Коржики молочные	60	4	10	41	245	492
	Яблоки	100			12	37	401
	Итого за Полдник	360	10	15	61	390	
Ужин							
	Икра овощная	80	1	4	6	62	56,03
	Омлет с сыром	180	13	13	6	160	230
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	24	301,01
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Итого за Ужин	490	15	18	30	297	
	Итого за день	2 115	58	61	266	1 805	

Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад (12-час) 55

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом и сахаром	200	4	3	20	181	199
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Итого за Завтрак	415	9	10	46	382	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		4	1	38	15
	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200	5	8	15	150	89,01
	Суфле из говяжьей печени	100	16	10	14	158	222,01
	Соус сметанный н/сл	20		1	1	11	372,01
	Компот из плодов консервированных (персик, абрикосы)	180	1		16	107	395,01
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2		19	63	0,1
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6	4	41	142	219
	Итого за Обед	770	31	28	118	720	
Полдник							
	Коктейль молочный 2,5% в индивид.уп.	200	6	3	20	134	311,04
	Крендель сахарный	60	6	11	24	152	443
	Бананы	100			17	96	401,01
	Итого за Полдник	360	12	14	61	382	
Ужин							
	Оладьи из кабачков и соусом молочным	200	6	9	20	177	157,02
	Напиток из плодов шиповника	180	1		12	73	417
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Помидоры свежие	40			2	9	27
	Итого за Ужин	450	8	10	45	310	
	Итого за день	2 095	60	62	284	1 844	

Менюготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад (12-час) 55

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Каша пшеничная жидкая молочная	200	3	3	37	194	199
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Итого за Завтрак	415	8	10	63	395	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Помидоры свежие	50	1		2	11	27
	Суп картофельный с пельменями (бабушкин)	200	5	8	13	181	92,01
	Запеканка из мяса птицы с морковью	80	14	16	5	223	222,04
	Компот из плодов консервированных (ананас)	180			19	68	395,02
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2		19	63	0,1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6	2	36	192	0,01
	Итого за Обед	700	29	27	105	789	
Полдник							
	Снежок 2,5%	200	7	5	8	104	420,04
	Бутерброды (батон с маслом и сыром)	45	5	7	15	142	3
	Желе фруктовое	140	3		16	76	434,01
	Итого за Полдник	385	15	12	39	322	
Ужин							
	Рыба (горбуша/кета), запеченная с картофелем и овощами	200	15	10	21	228	264,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	24	301,01
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		4	1	38	15
	Итого за Ужин	490	16	15	40	341	
	Итого за день	2 090	68	64	261	1 897	

Менюготавливаемых блюд (лист 5)

Неделя: 1

День: 5

Рацион: Сад (12-час) 55

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с джемом или повидлом)	55	2	4	20	121	2
	Каша гречневая жидкая молочная	200	6	4	24	187	0,02
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Итого за Завтрак	435	11	11	55	402	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Салат из картофеля с зеленым горошком "Деревенский"	80	1	4	15	73	26
	Суп картофельный мясной с бобовыми	200	10	8	22	176	87,01
	Голубцы ленивые формовые - Соус сметанный с томатом	200	15	13	17	277	315
	Компот из сушеных фруктов	180	1	2	19	82	394
	Хлеб зерновой пшеничный	30	2		14	68	900
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Итого за Обед	720	30	28	98	727	
Полдник							
	Йогурт фруктовый 2.5%	200	6	5	6	108	420,03
	Печенье	30	2	5	14	99	508
	Конфеты (шоколад)	25		7	16	110	508,02
	Итого за Полдник	255	8	17	38	317	
Ужин							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки) Фарш рисовый с яйцом	100	4	7	38	188	437
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	24	301,01
	Апельсин	100	1		8	43	404
	Салат из кальмаров с огурцом, кукурузой	120	14	2	4	108	28,03
	Итого за Ужин	520	19	9	57	363	
	Итого за день	2 030	68	65	262	1 859	

Менюготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад (12-час) 55

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Каша жидкая молочная ячневая	200	6	6	26	188	199,04
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Сыр (порциями)	10	2	3		36	7
	Итого за Завтрак	425	13	16	52	425	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Помидоры свежие	50	1		2	11	27
	Бульон с лапшой домашней	200	6	4	15	137	118
	Плов с мясом	180	15	22	40	381	321,01
	Компот из свежих плодов (яблоки/груши)	200			24	99	390
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2		19	63	0,1
	Итого за Обед	690	25	27	111	742	
Полдник							
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	24	301,01
	Песочник с изюмом	60	5	8	28	151	488
	Итого за Полдник	260	5	8	35	175	
Ужин							
	Запеканка из творога с курагой - Соус фруктовый	220	19	13	25	247	251,02
	Кефир 2,5%	200	6	5	8	118	420,02
	Бананы	100			17	96	401,01
	Итого за Ужин	520	25	18	50	461	
	Итого за день	1 995	68	69	262	1 853	

Меню приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад (12-час) 55

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом и сыром)	45	5	7	15	142	3
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	6	23	165	100
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Итого за Завтрак	425	13	16	49	401	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Салат из картофеля с кукурузой "Мозайка"	150	3	8	13	136	26,03
	Рассольник ленинградский	200	9	10	16	194	82
	Руллет мясной с луком и яйцом - Соус молочный (для подачи к блюду)	100	11	8	17	149	312
	Компот из плодов консервированных (персик, абрикосы)	180	1		16	107	395,01
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2		19	63	0,1
	Итого за Обед	690	27	27	92	700	
Полдник							
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня/слива/смородина)	200			19	79	396
	Пицца "Детская"	60	8	7	23	197	448
	Желе фруктовое	140	3		16	76	434,01
	Итого за Полдник	400	11	7	58	352	
Ужин							
	Картофель, запеченный в сметанном соусе с сыром	200	7	8	48	247	163
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	24	301,01
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		4	1	38	15
	Итого за Ужин	490	8	13	67	360	
	Итого за день	2 105	59	63	280	1 863	

Менюготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад (12-час) 55

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200	5	4	32	178	199
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Яйца вареные	40	4	4		63	227
	Итого за Завтрак	455	14	15	58	442	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60		4	1	38	15
	Суп картофельный с морской капустой "Сахалинский"	200	3	7	6	137	87,01
	Птица тушеная - Соус сметанный	100	11	11	2	160	318
	Компот из свежих ягод	180			15	52	393
	Хлеб зерновой пшеничный	30	2		14	68	900
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Пюре картофельное с молоком	150	2	3	19	115	339,01
	Итого за Обед	750	19	26	68	621	
Полдник							
	Снежок 2,5%	200	7	5	8	104	420,04
	Булочка "Веснушка"	70	3	4	47	186	456
	Яблоки	100			12	37	401
	Итого за Полдник	370	10	9	67	327	
Ужин							
	Рыба (минтай/треска), запеченная в молочном соусе "по-польски"	80	12	11	2	120	265
	Рис отварной с маслом	130	2	3	38	165	258
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	24	301,01
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1	5	5	70	37
	Итого за Ужин	520	16	20	63	430	
	Итого за день	2 195	59	70	270	1 870	

Менюготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад (12-час) 55

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Каша молочная "Дружба" (рис-пшено/гречка)	200	4	3	28	162	71,01
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Яйца вареные	40	4	4		63	227
	Итого за Завтрак	455	13	14	54	426	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	4	2	1	76	4
	Суп картофельный мясной с гречневой крупой	200	3	5	17	136	85,01
	Жаркое по-домашнему	200	7	14	28	249	292
	Компот из сушеных фруктов	180	1	2	19	82	394
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2		19	63	0,1
	Итого за Обед	700	18	24	95	657	
Полдник							
	Йогурт фруктовый 2.5%	200	6	5	8	108	420,03
	Ватрушки (из дрожжевого теста) повидло	60	2	3	35	124	441
	Итого за Полдник	260	8	8	43	232	
Ужин							
	Соус сметанный н/сл	20		1	1	11	372,01
	Оладьи из печени	120	25	16	24	343	222,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	24	301,01
	Груши	100			8	37	402
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Винегрет овощной	120	2	4	12	69	46
	Итого за Ужин	590	28	22	63	535	
	Итого за день	2 105	67	68	269	1 900	

Меню приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад (12-час) 55

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды (батон с маслом)	35	2	4	15	107	1,02
	Макароны отварные с сыром	180	5	6	38	202	220
	Какао с молоком	180	3	3	11	94	416
	Икра кабачковая для детского питания	80	2	4	6	72	57
	Итого за Завтрак	475	12	17	70	475	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100			14	50	418
	Итого за Завтрак 2	100			14	50	
Обед							
	Помидоры свежие	50	1		2	11	27
	Борщ с картофелем (Свекольник)	200	4	14	14	154	64
	Калуста тушеная с мясом	200	21	12	15	232	143,03
	Компот из сушеных фруктов	180	1	2	19	82	394
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2		19	63	0,1
	Итого за Обед	690	30	29	80	593	
Полдник							
	Кефир 2,5%	200	6	5	8	118	420,02
	Печенье	40	2	7	19	133	508
	Конфеты (шоколад)	25		7	16	110	508,02
	Итого за Полдник	265	8	19	43	361	
Ужин							
	Соус сметанный н/сл	20		1	1	11	372,01
	Котлеты картофельные с маслом	180	6	9	38	261	150
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	24	301,01
	Апельсин	100	1		8	43	404
	Хлеб ржаной	30	1	1	11	51	0,1
	Итого за Ужин	530	8	11	65	390	
	Итого за день	2 060	58	76	272	1 869	

Составил _____

Дата _____