



Утверждаю  
Заведующая МДОАУ  
детский сад с. Наумовка  
З.Р. Табулдина  
Приказ № 46 от 31.08.2018 г.

**Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение МДОАУ детский сад с. Наумовка, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

"Утверждаю"  
Заведующий МДОАУ детский сад

"Утверждаю"  
Директор ООО "Магнат"  
Р.Р. Хисамов

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша манная молочная		200/5	9,1	10,2	33,8	259
	Кофейный напиток на молоке		200	1,51	1,3	22,4	107
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	Масло сливочное		10	0,7	7,8	3,0	60,9
	Итого		<b>445</b>	<b>14,31</b>	<b>20,50</b>	<b>82,8</b>	<b>532,7</b>
Обед	Щи со свеж. капусты на кур. Бульоне		200/8	7,2	9,6	8,7	151
	Куры отварные		70	19,9	16,39	48,3	273
	Вермишель отварная		150/5	9,5	4,2	33,3	284
	Компот из сухофруктов		200	0,45	0,08	23,78	98,25
	Хлеб пшеничный		20	3,0	1,2	23,6	105,8
	Хлеб ржаной		50	2,3	0,35	14,8	104
	Итого		<b>703</b>	<b>42,35</b>	<b>31,82</b>	<b>152,48</b>	<b>1016,05</b>
Полдник	Кисель «Валитек»		200	0,1	0	1,95	8
	Итого		<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>8</b>
Ужин	Омлет		90/4	11,9	15,2	2	255,2
	Чай с сахаром		200	0,15	0,08	11,25	45
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	Итого		<b>324</b>	<b>15,05</b>	<b>16,48</b>	<b>36,85</b>	<b>406</b>
<b>Итого в день (энергетическая ценность)</b>			1672	71,81	68,8	274,08	1962,75
<b>Итого стоимость:</b>							

"Утверждаю"  
Заведующий МДОАУ детский сад

"Утверждаю"  
Директор ООО "Магнат"  
Р.Р. Хисамов

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная		200/5	9,7	9,6	32,4	247
	Кофейный напиток		200	1,51	1,3	22,4	107
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	Масло сливочное		10	0,7	7,8	3,0	60,9
	Итого		<b>445</b>	<b>14,91</b>	<b>19,9</b>	<b>81,4</b>	<b>520,7</b>
	Свекла отварная		60	0,8	0,1	4,3	21
Обед	Суп овощной с конс.овощами		200/20	2,0	4,3	10,8	91
	Куры отварные		70	15,9	13,39	0,3	288
	Гречневая каша		150	11,2	7,0	36,2	196
	Чай с сахаром		200	0,15	0,08	11,25	45
	Хлеб ржаной		50	2,3	0,35	14,8	104
	Хлеб пшеничный		20	3,0	1,2	23,6	105,8
	Итого		<b>770</b>	<b>35,35</b>	<b>26,42</b>	<b>101,25</b>	<b>850,8</b>
Полдник	Чай с сахаром		200	0,15	0,08	11,25	45
	Печенье		<b>25</b>	<b>7,0</b>	<b>11,0</b>	<b>6,9</b>	<b>177</b>
	Итого		<b>225</b>	<b>7,15</b>	<b>11,08</b>	<b>18,15</b>	<b>222</b>
Ужин	Суп молочный с крупой		200/2	11,2	12,0	39,2	216
	Чай с сахаром,лимоном		200	0,15	0,08	11,25	45
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	Итого		<b>432</b>	<b>14,35</b>	<b>13,28</b>	<b>74,05</b>	<b>366,8</b>
<b>Итого в день (энергетическая ценность)</b>							
<b>Итого стоимость:</b>			1872	71,76	70,68	274,85	<b>1960,3</b>

"Утверждаю"  
Заведующий МДОАУ детский сад

"Утверждаю"  
Директор ООО "Магнат"  
Р.Р. Хисамов

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша молочная ячневая		200/5	7,1	7,6	36,7	245
	Кофейный напиток		200	1,51	1,3	22,4	107
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	Масло сливочное		10	0,7	7,8	0,1	46,2
	Итого		<b>445</b>	<b>12,31</b>	<b>17,9</b>	<b>82,8</b>	<b>504</b>
	Салат витаминный		60	0,9	2,7	6,6	54
Обед	Свекольник со сметаной		200/8	10,8	12,0	15,0	174,8
	Рыбные тефтели		70/30	23,68	16,06	7,4	221
	Рис отварной		150/5	7,56	8,69	34,7	245,3
	Чай с сахаром		200	0,15	0,08	11,25	45
	Хлеб ржаной		50	2,3	0,35	14,8	104
	Хлеб пшеничный		20	3,0	1,2	23,6	105,8
	Итого		<b>793</b>	<b>48,39</b>	<b>41,08</b>	<b>113,35</b>	<b>949,9</b>
Полдник	Кисель		200	0,45	0,08	23,78	110,52
	Итого		<b>200</b>	<b>0,45</b>	<b>0,08</b>	<b>23,78</b>	<b>110,52</b>
Ужин	Суп молочный с крупой		200/2	8,4	8,2	19,9	244
	Чай с сахаром, лимоном		200	0,15	0,08	11,25	48
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	Итого		<b>432</b>	<b>11,55</b>	<b>9,48</b>	<b>54,75</b>	<b>397,8</b>
<b>Итого в день (энергетическая ценность)</b>				<b>72,7</b>	<b>68,54</b>	<b>274,68</b>	<b>1962,22</b>
<b>Итого стоимость:</b>			1870				

"Утверждаю"  
Заведующий МДОАУ детский сад

"Утверждаю"  
Директор ООО "Магнат"  
Р.Р. Хисамов

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша молочная пшеничная		200/5	8,1	7,6	74,4	394
	Кофейный напиток		200	1,51	1,3	22,4	107
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	20,6	105,8
	Масло сливочное		10	0,7	7,8	3,0	60,9
	Итого		<b>445</b>	<b>13,31</b>	<b>17,9</b>	<b>120,4</b>	<b>667,7</b>
	Огурцы консервир. порционн.		30	0,7	0,1	3,0	36
Обед	Уха с крупой		200/20	8,8	4,4	15,1	137
	Куры отварные		70	24,15	22,39	0,3	185
	Картофельное пюре		150	3,1	4,6	8,1	137
	Чай с сахаром		200	0,15	0,08	11,25	45
	Хлеб пшеничный		20	3,0	1,2	23,6	105,8
	Хлеб ржаной		50	2,3	0,35	14,8	104
	Итого		<b>740</b>	<b>42,20</b>	<b>33,12</b>	<b>76,15</b>	<b>749,8</b>
Полдник	Яблоко		180	5,5	5,6	16,4	140
	Итого		<b>180</b>	<b>5,5</b>	<b>5,6</b>	<b>16,4</b>	<b>140</b>
Ужин	Суп молочный с крупой		200/2	9,4	10,9	27,4	244
	Чай с сахаром		200	0,15	0,08	11,25	45
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	Итого		<b>432</b>	<b>9,45</b>	<b>12,18</b>	<b>62,25</b>	<b>394,8</b>
<b>Итого в день (энергетическая ценность)</b>			1800	70,46	68,8	275,2	1952,3
<b>Итого стоимость:</b>							

"Утверждаю"  
Заведующий МДОАУ детский сад

"Утверждаю"  
Директор ООО "Магнат"  
Р.Р. Хисамов

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша молочная манная		200/5	8,1	10,2	33,8	259
	Какао с молоком		200	2,9	2,1	24,8	134
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	Итого		<b>435</b>	<b>14,0</b>	<b>13,5</b>	<b>82,2</b>	<b>498,8</b>
Обед	Салат из зелен. горошка с луком		60	1,24	0,10	2,47	16,39
	Рассольник со сметаной		200/8	7,6	9,1	15,7	178
	Гречневая каша с мясом		220	22,79	28,0	18,1	341,50
	Компот из сухофруктов		200	0,2	0,08	23,78	98,25
	Хлеб ржаной		50	2,3	0,35	14,8	104
	Хлеб пшеничный		20	3,0	1,2	23,6	105,8
	Итого		<b>758</b>	<b>37,13</b>	<b>38,83</b>	<b>98,45</b>	<b>843,94</b>
Полдник	Ряженка		200	6,0	2,0	8,4	80
	Итого		<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>2,0</b>	<b>8,4</b>	<b>80</b>
Ужин	Суп молочный с крупой		200/2	9,4	10,9	22,4	244
	Чай с сахаром		200	0,15	0,08	11,25	45
	Булочка с повидлом		70	4,4	2,3	40,2	198
	Хлеб пшеничный		15	1,5	0,6	11,8	52,9
	Итого		<b>487</b>	<b>15,45</b>	<b>13,88</b>	<b>85,65</b>	<b>539,9</b>
<b>Итого в день (энергетическая ценность)</b>			1880	72,58	68,21	274,7	1962,64
<b>Итого стоимость:</b>							

"Утверждаю"  
Заведующий МДОАУ детский сад

"Утверждаю"  
Директор ООО "Магнат"  
Р.Р. Хисамов

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша молочная манная		200/5	8,1	10,2	33,8	259
	Какао на молоке		200	2,9	2,1	24,8	134
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	Сыр		15	0,1	3,4	1,5	58,2
	Итого		<b>450</b>	<b>14,1</b>	<b>16,9</b>	<b>83,7</b>	<b>557</b>
Обед	Суп картофельн. с крупой		200	8,0	6,4	10,6	171
	Овощи тушенные с курицей		220	22,0	24,8	28,6	263,75
	Компот из сухофруктов		200	0,45	0,08	23,78	98,25
	Хлеб ржаной		50	2,3	0,35	14,8	104
	Хлеб пшеничный		20	3,0	1,2	23,6	105,8
	Итого		<b>690</b>	<b>35,75</b>	<b>32,83</b>	<b>101,38</b>	<b>742,80</b>
Полдник	Напиток из свежих плодов		200	0,2	0,1	7,2	68
	Итого		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>68</b>
Ужин	Булочка с повидлом		70	4,4	7,3	20,2	198
	Суп молочный с крупой		200/2	9,4	10,9	23,77	244
	Чай с сахаром		200	0,15	0,08	11,25	45
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	Итого		<b>472</b>	<b>16,95</b>	<b>19,48</b>	<b>78,82</b>	<b>592,8</b>
<b>Итого в день (энергетическая ценность)</b>			1812	67,0	69,31	271,1	1960,6
<b>Итого стоимость:</b>							

"Утверждаю"  
Заведующий МДОАУ детский сад

"Утверждаю"  
Директор ООО "Магнат"  
Р.Р. Хисамов

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная		200/5	8,1	7,6	40,2	394
	Кофейный напиток		200	1,51	1,3	22,4	107
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	<b>Итого</b>		<b>435</b>	<b>12,61</b>	<b>10,1</b>	<b>86,2</b>	<b>606,8</b>
ОБЕД	Суп Рассольник		200/8	8,20	5,3	15,4	120
	Куры отварные		70	15,9	13,39	0,3	185
	Рожки отварные		150/5	5,5	4,2	23,3	196
	Компот из сухофруктов		200	0,45	0,08	23,78	98,25
	Хлеб ржаной		50	2,3	0,35	14,8	105
	Хлеб пшеничный		20	3,0	1,2	23,6	105,8
	<b>Итого</b>		<b>703</b>	<b>35,35</b>	<b>24,52</b>	<b>101,18</b>	<b>810,05</b>
Полдник	Чай с сахаром		200	0,15	0,08	11,25	45
	Сушка		<b>25</b>	<b>9,4</b>	<b>9,6</b>	<b>36,7</b>	<b>93,4</b>
	<b>Итого</b>		<b>225</b>	<b>9,55</b>	<b>9,68</b>	<b>47,95</b>	<b>138,4</b>
Ужин	Омлет натуральный		90/4	11,9	22,2	2,0	260,2
	Чай с сахаром		200	0,15	0,08	11,25	45
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>15,05</b>	<b>23,48</b>	<b>36,85</b>	<b>411</b>
<b>Итого в день (энергетическая ценность)</b>			1687	72,56	67,78	272,18	1966,25
<b>Итого стоимость:</b>							



"Утверждаю"  
Заведующий МДОАУ детский сад

"Утверждаю"  
Директор ООО "Магнат"  
Р.Р. Хисамов

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша молочная пшеничная		200/5	8,1	7,6	74,4	394
	Какао с молоком		200	2,9	2,1	24,8	134
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	Сыр		15	0,1	3,4	1,5	58,2
	Итого		<b>450</b>	<b>14,1</b>	<b>14,3</b>	<b>124,3</b>	<b>692</b>
Обед	Огурцы консервир.порционные		50	0,7	0,1	3,0	36
	Уха с крупой		200/20	11,8	9,4	5,1	137
	Плов с курицей		220	23,3	31,0	29,0	347,27
	Компот из сухофруктов		200	0,45	0,08	13,78	98,25
	Хлеб пшеничный		20	3,0	1,2	23,6	105,8
	Хлеб ржаной		50	2,3	0,35	14,8	104
	Итого		<b>760</b>	<b>41,56</b>	<b>42,13</b>	<b>89,28</b>	<b>828,32</b>
Полдник	Яблоко		200	0,4	0,4	9,0	47
	Итого		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,0</b>	<b>47</b>
Ужин							
	Суп молочный с крупой		200	9,4	10,9	17,4	244
	Чай с сахаром		200	0,15	0,08	11,25	45
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	Итого		<b>430</b>	<b>12,55</b>	<b>12,18</b>	<b>52,25</b>	<b>394,8</b>
<b>Итого в день (энергетическая ценность)</b>			1840	68,61	69,01	274,83	<b>1962,12</b>
<b>Итого стоимость:</b>							

"Утверждаю"  
Заведующий МДОАУ детский сад

"Утверждаю"  
Директор ООО "Магнат"  
Р.Р. Хисамов

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша молочная ячневая		200/5	7,1	7,6	36,7	245
	Кофейный напиток		200	1,51	1,3	22,4	107
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	Масло сливочное		10	0,7	7,8	3,0	60,9
	Итого		<b>445</b>	<b>12,31</b>	<b>17,9</b>	<b>85,7</b>	<b>518,7</b>
	Свекла отварная		60	0,8	0,1	4,3	21
Обед	Суп Крестьянский со сметаной		200/8	2,0	2,99	3,16	65,22
	Перловая каша с мясом		220	31,4	35,13	32,35	501
	Компот из сухофруктов		200	0,45	0,08	23,78	98,25
	Хлеб пшеничный		20	3,0	1,2	23,6	105,8
	Хлеб ржаной		50	2,3	0,35	14,8	104
	Итого		<b>758</b>	<b>39,95</b>	<b>39,85</b>	<b>115,04</b>	<b>895,27</b>
Полдник	Кисель « Валитек»		200	0,1	0	1,95	8
	Итого		200	0,1	0	1,95	8
Ужин	Суп молочный с крупой		250	8,4	8,2	19,9	244
	Чай с сахаром		200	0,15	0,08	11,25	45
	Булочка молочная		70	9,28	1,98	55,22	264
	Итого		<b>520</b>	<b>17,83</b>	<b>10,26</b>	<b>86,37</b>	<b>553</b>
<b>Итого в день (энергетическая ценность)</b>			1923	70,19	68,01	276,01	<b>1974,97</b>
<b>Итого стоимость:</b>							

"Утверждаю"  
Заведующий МДОАУ детский сад

"Утверждаю"  
Директор ООО "Магнат"  
Р.Р. Хисамов

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2018-2019 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша молочная манная		200/5	8,1	10,2	33,8	259
	Кофейный напиток		200	1,51	1,3	22,4	107
	Хлеб пшеничный		30	3,0	1,2	23,6	105,8
	Итого		<b>435</b>	<b>12,61</b>	<b>12,7</b>	<b>79,8</b>	<b>471,8</b>
Обед	Огурцы свежие порционные		50	0,5	2,7	1,8	33
	Борщ со сметаной		200/8	11,2	9,5	12,8	214,53
	Плов с говядиной		220	22,2	23,0	43,9	434
	Чай с сахаром		200	0,15	0,08	11,25	45
	Хлеб пшеничный		20	3,0	1,2	23,6	105,8
	Хлеб ржаной		50	2,3	0,35	14,8	104
	Итого		<b>748</b>	<b>39,35</b>	<b>36,83</b>	<b>108,15</b>	<b>936,33</b>
Полдник	Яблоко		200	0,4	0,4	9,8	47
	Итого		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
Ужин	Суп молочный с крупой		200/2	9,4	10,9	27,4	244
	Чай с сахаром		200	0,15	0,08	11,25	45
	Ватрушка с творогом		70	8,1	5,1	38,43	218,52
	Итого		<b>472</b>	<b>17,65</b>	<b>16,08</b>	<b>77,08</b>	<b>507,52</b>
	<b>Итого в день (энергетическая ценность)</b>			1855	70,01	66,01	274,83
<b>Итого стоимость:</b>							