

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 11 «ОЛЕНЕНОК»
Г.МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

393760, г. Мичуринск, ул. Мира, дом 11 «а», тел.(847545)2-60-19,
www.michdou11.68edu.ru , michdou11@obr.g45.tambov.gov.ru

УТВЕРЖДАЮ.
Заведующий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №11 «Олененок»



Примерные десятидневные циклические меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет

Мичуринск-наукоград РФ

1 день Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Вит. С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Пр.3.70 стр135	Завтрак Макароны отварные с сыром	104	134	5.19	5.49	2.79	2.5	35.1	41.64	181.24	198.68	-	-
Пр3.180 стр199	Чай	150	200	-	-	-	-	11.25	15.0	42.75	57	-	-
Г.П.	Печенье	40	40	2.16	2.16	5.72	5.72	28.6	28.6	170.8	170.8	-	-
	2 Завтрак												
Г.П.	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10.1	10.1	43	43	1	1
	Обед												
Пр3.18 стр.200	Щи с мясом и сметаной	150	200	6.45	8.61	2.8	3.72	6.88	9.17	83.85	111.8	21.5	24.6
Пр 3.58 стр.128	Котлета «Здоровье»	70	60	9.6	11.9	8.3	10.4	5.6	6.7	135.6	170	-	-
Пр.3.38 стр.119	Каша гречневая	100	100	8.4	8.4	5	5	44.24	44.24	243.8	243.8	-	-
Пр.3.152	Соус томатный	40	40	0.4	0.48	1.37	1.37	2.16	2.16	21.7	21.7	-	-
стр.180	Компот из	150	200	0.97	1.3	-	-	17.8	23.7	72	97	0.4	0.53
Пр3.55стр.127	сухофруктов												
	Хлеб ржаной	40	40	2.4	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	72.4	96	-	-
Г.П.	Хлеб												
Г.П	пшеничный	25	25	2.1	2.1	0.7	0.7	13.9	13.9	76	76	-	-
	Полдник												
Пр.3.37стр118	Каша молочная «Дружба»	150	200	6.05	8.02	8.66	11.55	32.8	43.73	225	300	-	-
Пр.3.29стр.114	Какао с молоком	150	200	4.5	5.6	5.06	6.4	18.75	24.4	140	172.1	-	-
Г.П.	Хлеб пшеничный	25	25	2.1	2.1	0.7	0.7	13.9	13.9	76	76	-	-
												-	-
Итого за день				50.82	59.96	41.58	48.66	254.76	294.34	1584.14	1833.88	22.9	26.13

2 день Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Вит. С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Пр.3.40 стр120 Пр3.180 стр199 Г.П. Г.П.	Завтрак												
	Каша рисовая молочная	150	200	6.02	8.02	8.66	11.55	32.8	43.73	225	300	-	-
	Чай	150	200	-	-	-	-	11.25	15.0	42.5	57	-	-
	Хлеб пшеничный	25	25	2.1	2.1	0.7	0.7	13.9	13.9	76	76	-	-
Г.П.	Мало сливочное	5	5	1.8	1.8	3.62	3.62	0.06	0.06	43	43	-	-
	2 Завтрак												
Г.П.	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10.1	10.1	43	43	1	1
	Обед												
Пр. 3.157 стр.184 Пр.3.60 стр.129 Пр.3.34 стр.117 Пр.3.55стр.127 Г.П.	Суп гороховый с курицей.	150	200	6.3	8.4	3.24	4.32	15.23	20.3	111.8	149	4.9	5.81
	Котлета из курице	60	60	9.02	10.68	12.1	14.52	6.7	8.04	168	201.6	0.9	1.92
	Картофельное пюре	120	150	2.7	3.2	4.2	5.1	15.3	22	110	148	-	-
	Компот из сухофруктов	150	200	0.97	1.3	-	-	17.8	23.7	72	97	0.4	0.53
	Г.П.	Хлеб ржаной	40	40	2.4	2.4	0.48	0.48	13.68	13.68	72.4	72.4	-
Пр.3.19стр109 Г.П. Пр.3.63 стр132 Г.П.	Уплотненный полдник												
	Запеканка творожно – манная	120	120	25.8	25.8	18.34	18.34	43.03	43.03	440	440	-	-
	Йогурт	40	40	1.3	1.3	-	-	-	-	21	21	-	-
	Кофейный напиток с молоком	150	200	4.2	5.8	4.8	5	7.05	9.6	87	108	1.9	2.6
Г.П.	Хлеб пшеничный	25	25	2.1	2.1	0.7	0.7	13.9	13.9	76	76	-	-
Итого за день				65.21	73.4	56.84	64.33	200.8	237.04	1587.95	1832	9.1	11.86

3 день Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Вит. С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак												
Пр.3.371 стр118	Каша геркулесовая молочная	150	200	6.38	8.5	9.56	12.75	29.8	33.13	205.2	273.6	-	-
Пр3.180 стр199	Чай	150	200	-	-	-	-	11	15	42.73	57	-	-
Г.П.	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.2	0.2	14.94	14.94	78.6	78.6	-	-
Г.П.	Мало сливочное	5	5	1.8	1.8	3.62	3.62	0.06	0.06	43	43	-	-
Г.П.	сыр	10	10	2.3	2.3	2.9	2.9	-	-	36	36	-	-
	2 Завтрак												
Г.П.	Йогурт	120	120	3.6	3.6	2.9	2.9	5.1	5.1	63	63	-	-
Г.П.	Печенье	20	20	1.08	1.08	2.86	2.86	14.3	14.3	85.4	85.4	-	-
	Обед												
Пр3.142 стр.175	Свекольник на мясном курином бульоне со сметаной.	150	200	1.16	1.54	3.8	5.07	6.03	8.04	62.5	83.33	5.28	8.04
Пр 3.98 стр.151	Запеканка-рисовая с говядиной.	120	130	7.08	10.63	10.6	16	22	33	279.4	419.2	5.1	7.94
Пр3.38 стр119	Соус томатный	40	40	0.48	0.48	1.37	1.37	2.16	2.16	21.7	21.7	-	-
Пр.3.152стр.180	Компот из сух-в	150	200	0.97	1.3	-	-	17.8	23.7	72	97	04	0.53
Г.П.	Хлеб ржаной	40	40	2.4	2.4	0.48	0.48	13.68	13.68	72.4	72.4	-	-
Г.П.	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.2	02	14.94	14.94	78.6	78.6	-	-
Пр.385стр 142	Полдник Оладьи с сах и м.слив.	100	100	9.47	9.47	7.93	7.93	65	65	360	360	-	-
Г.П.	Молоко	150	150	4.2	4.2	4.8	4.8	7.05	7.05	87	87	26	26
Итого за день				45.54	51.92	51.22	61.08	223.86	250.1	1587.55	185583	13.38	19.11

4 день Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		ит. С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Пр.3.40 стр120	Завтрак Каша молочная Пшеничная	150	200	6.02	8.02	8.66	11.55	32.8	43.73	225	300	-	-
Пр3.180стр199	Чай	150	200	-	-	-	-	11	15	12.75	57	0.87	1.17
Г.П.	Хлеб пшеничный	25	25	2.1	2.1	0.7	0.7	13.9	13.9	76	76	-	-
Г.П.	Мало сливочное	5	5	1.8	1.8	3.62	3.62	0.06	0.06	43	43	-	-
	2 Завтрак												
Г.П.	Сок	100	100	0.5	0.5	-	-	10.1	10.1	43	43	1	1
	Обед												
Пр3.121 стр.166 Пр 3.158 стр.184	Салат из капусты	40	50	0.7	0.81	1.7	2	4.1	4.8	36	39.6	8.6	10.28
Пр.3.175стр.196 П.р3.15стр.179 Пр.3.34стр117	Суп вермишелевый с курицей. Тефтеля рыбная	150	200	4	5	5.2	6.5	27.8	34.8	108	135	4.7	5.81
Пр.3.53стр126. Г.П.	Соус сметанный Картофельное пюре Компот из яблок Хлеб ржаной	60 30 100 150 40	70 30 130 200 40	8.4 0.45 2.16 0.18 2.4	9.3 0.45 2.81 0.23 2.4	0.51 5.06 3.73 0.21 0.48	0.6 5.06 4.85 0.29 0.48	10.37 1.62 14.7 15.27 13.68	12.1 1.62 19.1 20.36 13.68	75.5 45 104 70.77 72.4	88.1 45 135.2 103.6 72.4	0.54 0.06 - 1.79 -	0.63 0.06 - 2.25 -
Пр.3.87стр143	Полдник Омлет натуральный	80	80	12.9	16.2	16.9	13.56	2.18	2.63	213.4	250.73	0.4	0.5
Пр.3.63стр.132	Какао с молоком	150	200	4.5	5.6	5.06	6.4	18.75	24.4	140	172.1	-	-
Г.П.	Хлеб пшеничный	25	25	2.1	2.1	0.7	0.7	13.9	13.9	76	76	-	-
Итого за день				48.21	50	52.52	56.31	190.23	250.18	1400	1800	16.96	21.7

5 день Источник	Наименование блюд	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Вит. С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Пр3.166 стр191	1/2яйца	20	20	2.55	2.55	2.3	2.3	0.15	0.15	31.5	31.5	-	-
Пр 3.180 стр199	Суп вермишелевый молочный.	150	200	4.19	5.58	4.59	6.12	14.8	19.73	117.06	156.08	-	-
Г.П. Г.П.	Чай	150	200	-	-	-	-	11	15	42.75	57	0.75	1.17
	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.2	0.2	14.94	14.94	78.6	78.6	-	-
	Мало сливочное	5	5	1.8	1.8	3.62	3.62	0.06	0.06	43	43	-	-
	2 Завтрак												
Г.П.	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10.1	10.1	43	43	1	1
	Обед												
Пр3.160 стр.186	Суп гречневый с мясом и сметаной.	150	200	3.48	4.67	3.18	4.24	15.3	20.4	96	128	5.6	7.87
Пр 3.14 стр.106	Капуста тушеная с говядиной.	160	180	19.4	21	12.	16.6	11	15	256.7	291.7	-	-
Пр.3.152 стр.180	Компот из сухофруктов	150	200	0.97	1.3	-	-	17.8	23.7	72	97	0.4	0.53
Г.П.	Хлеб ржаной	40	40	2.4	2.4	0.48	0.48	13.68	13.68	72.4	72.4	-	-
Г.П.	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.2	0.2	14.94	14.94	78.6	78.6	-	-
Пр.3.180.стр199	Уплотненный полдник Яблоко печеное	120	150	0.3	0.4	-	-	35	40	140	153	-	-
П.р.3.11 стр 104	Чай Ватрушка с творогом	150 60	200 60	- 12.3	- 6.8	- 6.8	- 6.8	11 40.3	15 40.3	42.75 276	57 276	0.75 -	1.17 -
Итого за день				52.21	56.72	33.37	40.56	175.07	203	1440	1562.88	8.5	11.74

6 день Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Вит. С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Пр3.39 стр119	Завтрак Каша гречневая молочная Какао с молоком. Печенье	150	200	7.06	9.4	9.09	12.1	28.3	37.74	217.3	282.4	-	-
Пр 3.29 стр 114		150	200	4.5	5.6	5.06	6.4	18.75	24.4	140	172	-	-
Г.П		40	40	2.16	2.16	5.72	5.72	28.6	28.6	170.8	170.8	-	-
	2 Завтрак												
Г.П.	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10.1	10.1	43	43	1	1
	Обед												
Пр3.156 стр.183	Обед Суп пшенный с рыбой Гуляш из говядины Макароны отварные Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	150	200	3.1	5.12	2	2.26	15	17.76	71.8	103.24	-	-
Пр 3.17 стр.108		50	60	17.37	20.89	7.93	9.52	2.37	2.85	149	179	-	-
Пр.3.70 стр.135		94	124	4.29	5.01	2.31	2.49	29.04	38.1	149.9	181.8	-	-
Пр.3.55стр.127		150	200	0.97	1.3	-	-	17.8	23.7	72	97	-	-
Г.П.		40	40	2.4	2.4	0.48	0.48	13.68	13.68	72.4	72.4	-	-
Г.П.		30	30	2.31	2.31	0.2	0.2	14.94	14.94	78.6	78.6	-	-
Пр.3.105 стр154 Г.П	Полдник Овощное рагу Хлеб пшеничный	120	140	2.28	3.83	10	12.2	11.5	16	68	84	-	-
		30	30	2.31	2.31	0.2	0.2	14.94	14.94	78.6	78.6	-	-
Пр.3.180.стр199 П.р.396стр.149	Чай Пирожок с повидлом	150	200	-	-	-	-	11	15	42.75	57	-	-
		60	60	4	4	5	5	42.1	42.1	221	221	-	-
Итого за день				53.25	64.83	47.99	56.57	258.12	299.91	1575.15	1820.84	1.1	1.1

7 день Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Вит. С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Пр3.40 стр120	Каша пшениная молочная	150	200	6.02	8.02	8.66	11.55	32.8	43.73	225	300	-	-
Пр 3.180 стр 199	Чай	150	200	-	-	-	-	11	15	42.75	57	0.82	1.17
Г.П	Хлеб пшеничный	25	25	2.1	2.1	0.7	0.7	13.9	13.9	76	76	-	-
Г.П	Мало сливочное	5	5	1.8	1.8	3.62	3.62	0.06	0.06	43	43	-	-
Г.П	Сыр	10	10	2.3	2.3	2.9	2.9	-	-	36	36	-	-
	2 Завтрак												
Г.П.	Сок фруктовый	100	100	0.5	0.5	-	-	10.1	10.1	43	43	1	1
	Обед												
Пр3.165стр.190	Домашняя лапша с курицей	150	200	1.85	2.47	2.55	3.4	9.56	12.74	75	150	0.8	1.56
Пр 3.60 стр.129	Котлета из курицы	60	60	10.68	10.68	14.52	14.52	8.04	8.04	201	201	1.92	1.92
Пр.3.101 стр.153	Гороховое пюре	100	100	11.52	11.52	4.1	4.1	28.94	28.94	191.9	191.9	-	-
Пр.3.55стр.127	Компот из сухофруктов	150	200	0.97	1.3	-	-	17.8	23.7	72	97	-	-
Г.П.	Хлеб ржаной	40	40	2.4	2.4	0.48	0.48	13.68	13.68	72.4	72.4	-	-
Пр.3.19стр109	Уплотненный полдник Запеканка творожно – манная	120	120	18.8	18.8	15.5	15.5	34.5	34.5	320	320		
Г.П Пр.3.621 стр 132	Сметана с сахаром	32	32	2.8	2.8	20	20	3.2	3.2	206	206		
	Кофейный напиток с молоком.	150	200	4.2	5.6	4.8	6.4	18.08	24.1	134.18	178.9		
Г.П	Хлеб пшеничн.	25	25	2.1	2.1	0.7	0.7	13.9	13.9	76	76		
Итого за день				6804	72.39	78.53	83.87	215.56	245.59	1814.23	2048.2	4.54	5.65

8 день Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Вит. С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак												
Пр3.166 стр191	Суп вермишелевый молочный	150	200	4.19	5.58	4.59	6.12	14.8	19.73	117.06	156.08	-	-
Пр 3.180 стр 199	Чай	150	200	-	-	-	-	11	15	42.75	57	0.82	1.17
Г.П	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	1.2	1.2	19.92	19.92	78.6	78.6	-	-
Г.П	Мало сливочное	5	5	1.8	1.8	3.62	362	0.06	0.06	43	43	-	-
	2 Завтрак												
Г.П.	Снежок	140	150	4	4.34	4.2	4.96	6.9	7.28	84	90	-	-
	Печенье	20	20	1.08	1.08	2.86	2.86	14.3	14.3	85.4	85.4	-	-
	Обед												
Пр3.107стр.156	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	1.7	2.2	3.1	3.7	16.3	18.7	107.3	112	-	-
Пр.3.33 стр.116	Жаркое по- домашнему	150	180	2.8	3.2	6.5	8.1	21.1	24.03	160.6	180.7	-	-
Пр 3.53 стр 126	Компот из яблок	150	200	0.18	0.23	0.21	0.29	15.27	20.36	70.77	103.6	1.79	2.25
Г.П.	Хлеб ржаной	40	40	2.4	2.4	0.48	0.48	13.68	13.68	72.4	72.4	-	-
Г.П.	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.9	0.9	14.49	14.49	78.6	78.6	-	-
Пр.3.85стр142	Полдник Оладьи с сах и м/слив.	100	100	9.47	9.47	7.93	7.93	65	65	360	360	-	-
Г.П	Молоко	150	250	4.2	4.2	4.8	4.8	7.05	7.05	87	87	1.7	2.6
Итого за день				32.44	34.78	36.19	40	212.97	232.32	1387.48	1504.38	4.31	6.02

9 день Источник	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Вит. С	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Пр3.40 стр120	Каша молочная	150	200	6.02	8.02	8.66	11.55	32.8	43.73	225	300	-	-
Пр 3.180 стр 199	Дружба Чай	150	200	-	-	-	-	11	15	42.75	57	0.82	1.17
Г.П	Хлеб пшеничный	25	25	2.1	2.1	0.7	0.7	13.9	13.9	76	76	-	-
Г.П	Мало сливочное	5	5	1.8	1.8	3.62	3.62	0.06	0.06	43	43	-	-
	2 Завтрак												
Г.П.	Сок	100	100	0.5	0.5	-	-	10.1	10.1	43	43	-	-
	Обед												
Пр3.5стр.98	Борщ с курицей и сметаной	150	200	1.25	1.67	3.78	5.04	6.42	8.56	92.6	103.4	-	-
Пр3.59стр.129	Котлета рыбная	60	70	7.09	13.5	4.7	7.9	4	7.7	87.15	158	-	-
Пр.3.34 стр.117	Картофельное пюре	120	150	3.2	4.6	4.1	5.62	15.6	22.05	130	156	-	-
Пр.3.55 стр127	Компот из сухофруктов	150	200	0.97	1.3	-	-	17.8	237	72	97	-	-
Г.П.	Хлеб ржаной	40	40	2.4	2.4	0.48	0.48	13.68	13.68	72.4	72.4	-	-
Пр.3.87стр143 Пр.3.62стр132	Полдник Омлет запеченный с сыром	80	80	5.37	5.37	5.9	5.9	0.74	0.74	166.16	166.16		
Г.П	Кофейный напиток с молоко	150	200	4.2	5.6	4.8	6.4	18.08	24.1	134.18	178.9		
	хлеб пшеничный	25	25	2.1	2.1	0.7	0.7	13.9	13.9	76	76		
Итого за 1день				37	40.94	37.44	47.91	158.08	197.22	1260.24	1526.89		

