

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №37
с.Раздольное Моздокского района Республики Северная Осетия-Алания**

Согласовано
Заведующая МБДОУ
детский сад №37 с. Раздольное



Утверждаю
Организатор питания
в МБДОУ - детский сад №37
с.Раздольное
ИП Филкова Е.А.



**10-дневное меню
(циклическое меню)
Для организации питания
Воспитанников
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного
учреждения- детский сад №37 с.Раздольное
Моздокского района
РСО-Алания
(младшая, средняя, старшая группы)**

**Десятидневное меню муниципального
бюджетного дошкольного образовательного
учреждения -детский сад № 37 с.Раздольное
Моздокского Района РСО-Алания для категории
детей от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименован ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1							
День 1 1 Понедельник							
ЗАВТРАК	Каша пшенная млочная со сливочным маслом	190/5	12,67	8,94	35,61	220,00	6
	Хлеб с маслом и повидлом	30/20/5	5,47	4,88	9,07	102,01	7
	Чай с сахаром	180/10	0,40	0,10	10,20	41,00	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	18,5 4	13,9 2	54,88	363,01	
ЗАВТРАК 2	Фрукты/ (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00	153
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,60	0,60	14,70	66,00	
ОБЕД	Суп картофельны й с клёцками	200	2,05	3,10	12,58	86,50	100
	Капуста тушенная с мясом	180	3,71	5,83	16,97	135,18	14м
	Салат "свекольный"	60	0,85	4,13	5,02	5,70	2с
	Компот из сухофруктов	150	0,56		27,89	113,79	25
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	150
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	11,1 2	13,5 6	86,61	458,67
ПОЛДНИК УПЛОТНЕНН ЫЙ	Омлет с макаронами, икра кабачковая	50/130/50 (200)	16,76	16,33	22,57	355,80	130
	кисель Ягодный	200	0,07	0,00	20,03	80,46	7т
	конфета в шоколадной глазури	30	0,30	11,85	16,26	170,70	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	145
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	18,7 1	28,3 8	68,52	653,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	48,9 7	56,4 6	224,7 1	1 541,64	

День 2 1 Вторник							
ЗАВТРАК	Каша молочная (манная)	180/5	5,40	9,49	28,67	222,31	38
	Хлеб с маслом	30.май	1,90	0,20	8,00	58,90	1
	Чай с сахаром	190/10	0,40	0,10	10,20	41,00	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	7,70	9,79	46,87	322,21	
ЗАВТРАК 2	кефир с сахаром	200	6,00	5,00	10,20	112,00	62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6,00	5,00	10,20	112,00	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,60	7,50	17,80	169,70	12
	Пироги осетинские с картофилем и сыром	200	12,30	16,50	73,25	357,40	350
	Салат "Витаминный"	60	0,65	1,07	2,24	32,00	44
	Компот из сухофруктов	150	0,56		27,89	113,79	25
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	150
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		650	23,51	25,87	137,88	758,59	
ПОЛДНИК	Сырники со сгущёнкой	175/15	9,25	12,48	45,75	453,04	202
	Какао с молоком	200	6,20	6,40	22,36	169,82	5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	15,45	18,88	68,11	622,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	52,66	59,54	263,06	1 815,66	
День 3 1 Среда							
ЗАВТРАК	суп крестьянский с крупой	150	2,14	2,24	13,71	83,60	83
	Хлеб с маслом	03.май	1,90	0,20	8,00	58,90	1
	хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,00	145
	Чай с сахаром	180/10	0,40	0,10	10,20	41,00	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	10,51	16,27	60,95	431,99	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	2,20	92,00	17
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,00	0,20	2,20	92,00	17
ОБЕД	свекольник со сметаной	200	3,74	3,54	10,18	107,78	77
	соус томатный	30	20,62	16,30	5,25	250,00	12
	котлета мясная	70	8,60	8,80	10,10	200,50	51

	Картофельно е Пюре	130	3,07	2,02	20,44	97,25	13,00
	Салат " морковный"	60	0,75	0,06	6,97	3,38	30
	компот из сухофруктов	150	0,56		27,89	113,79	25
	Хлеб пшеничной	50	3,95	0,50	24,15	117,50	150
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	41,2 9	31,2 2	104,9 9	918,20	
ПОЛДНИК	каша молочная ячневая	180/5	4,10	4,10	29,50	170,01	110
	печенье	25	0,70	0,08	18,60	85,00	126
	Кисель	200	0,07	0,00	20,03	80,46	7Т
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	4,87	4,18	67,68	335,47	37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	53,1 8	38,3 4	234,4 3	1 576,17	
День 4 1 Четверг							
ЗАВТРАК	молочная рисовая	180/5	7,25	12,25	38,87	188,75	222
	гренки с сыром	45	2,49	0,32	15,21	73,64	153
	Чай с сахаром	180/10	0,40	0,10	10,20	41,00	2Г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	10,1 4	12,6 7	64,28	303,39	
ЗАВТРАК 2	сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	17
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,80	0,18	5,22	30,01	
ОБЕД	Суп гороховый	200	2,14	2,20	15,08	109,00	43
	тефтели "Ёжики" в томатном соусе	100/20	7,99	10,83	8,55	163,70	70
	Салат из свежей капусты	60	0,65	1,07	2,24	32,00	55
	компот из сухофруктов	150	0,56		27,89	113,79	25
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	150
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		580	15,2 9	14,6 0	77,91	535,99	
ПОЛДНИК	макаронная запеканка	200/50	11,00	9,96	54,11	350,04	10
	кисель ягодный	200	0,07	0,00	20,03	80,46	7Т
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	11,0 7	9,96	74,14	430,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	37,5 0	37,4 3	236,5 3	1 361,88	
День 5 1 Пятница							
ЗАВТРАК	вареники ленивые с молочным соусом	160/40(200)	31,13	24,05	31,15	528,80	33;29

	Хлеб с маслом	30.май	1,90	0,20	8,00	58,90	33;29
	кофе с молоком	180	3,10	3,10	17,10	103,20	38
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	36,13	27,35	56,25	690,90	
ЗАВТРАК 2	Фрукты/ (Бананы)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	104
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	19,95	2,13	10,53	79,00	94
	Слат "Винигрет"	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67
	Тефтеля рыбная в томатном соусе	70\30(100)	32,57	19,31	12.,25	383,00	48;12
	Компот из сухофруктов	150	0,56		27,89	113,79	25
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	150
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	39,87	27,96	79,19	768,35	
ПОЛДНИК	каша молочная пшеничная	180/5	12,67	8,94	35,61	220,00	101
	чай с сахаром	180/10	0,40	0,10	10,20	41,00	4
	вафли	30	1,00	8,80	18,80	154,20	39
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	14,07	17,84	64,61	415,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	90,47	73,55	209,85	1 918,45	
Неделя 2							
День 6 2 Понедельник							
ЗАВТРАК	каша молочная геркулесовая	200	6,33	6,00	28,33	192,62	9
	Хлеб с маслом	30.май	1,90	0,20	8,00	58,90	1
	Чай с сахаром	180/10	0,40	0,10	10,20	41,00	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		425	8,63	6,30	46,53	292,52	
ЗАВТРАК 2	Фрукты / (Апельсин)	100	1,80	0,18	5,22	30,01	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,80	0,18	5,22	30,01	
ОБЕД	Суп с крупой и мясом	180	1,83	4,90	1 275,0 0	102,50	55
	вареники с картофилем и сливочным маслом	170	5,90	1,46	48,53	218,79	218
	Салат "Свекольный"	60	0,85	0,02	5,05	113,79	25
	Компот из сухофруктов	150	0,56		27,89	84,50	132
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	150
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	11,54	7,18	110,92	526,48	

ПОЛДНИК	Запеканка творожная с молочным соусом	160/40(200)	11,74	11,63	34,75	296,45	40
	Какао с молоком	200	6,20	6,40	22,36	169,82	5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	17,9 4	18,3 0	57,11	466,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	39,9 1	31,6 9	219,7 8	1 315,28	
День 7 2 Вторник							
ЗАВТРАК	макаронны отварные с сыром	115	9,56	8,58	39,24	272,00	89
	кофе с молоком	180	3,10	3,10	17,10	103,20	38
	Хлеб с маслом	30.май	1,90	0,20	8,00	58,90	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	8,78	12,8 6	52,72	361,01	
ЗАВТРАК 2	кефир с сахаром	200	6,00	5,00	10,20	112,00	62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	6,00	5,00	10,20	112,00	62
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметеной	180/5	1,49	3,98	8,74	85,25	603
	Котлеты рыбная в томатном соусе с картофельны м пюре	70/30/130(200)	35,64	21,33	3 269,0 0	480,25	64K;12;13
	Салат "марковский"	60	0,75	0,06	6,97	31,38	30
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,02	24,98	101,70	132
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	150
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		645	42,3 9	25,8 7	100,4 4	828,17	
ПОЛДНИК	каша молочна пшеничная	190/5	12,67	8,94	35,61	220,00	6K
	Чай с сахаром	180/10	0,40	0,10	10,20	41,00	4
	конфеты	30	0,30	11,85	16,26	170,70	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	13,3 7	20,8 9	62,07	431,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	76,3 2	63,6 4	237,0 5	1 805,97	
День 8 2 Среда							
ЗАВТРАК	Каша молочная (пшенная) с маслом сливочным	180/5	12,67	8,94	35,61	220,00	101
	чай с сахаром	180/10	0,40	0,10	10,20	41,00	4
	хлеб с маслом и сыром	30/5/10(45)	6,31	7,08	24,22	186,00	11

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	19,3 8	16,1 2	70,03	447,00	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	17
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,00	0,20	20,20	92,00	
ОБЕД	Суп фасолевый	200	4,39	4,22	13,06	107,80	41
	Бефстроганы в сметанном соусе с гречневой кашей (перловый)	70;30;110(2 10)	26,52	27,90	13,85	525,00	106
	салат "Винигрет"	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67
	Компот из сухофруктов	150	0,56		27,89	113,79	25
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	36,2 6	38,6 4	83,32	939,15	
ПОЛДНИК	Омлет с картофельны м пюре .Икра кабачковая	50;30,120(2 00)	11,15	6,74	25,20	389,27	96
	кисель	200	0,07		20,03	80,46	7Т
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	145
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	12,8 0	694, 00	54,89	516,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	69.4 4	61,9 0	228,4 4	1 994,88	
День 9 2 Четверг							
ЗАВТРАК	каша молочная ячневая	180/5	4,10	4,10	29,05	170,01	110
	гренки с сыром	45	2,49	0,32	15,21	73,64	2Г
	чай с сахаром	180/10	0,40	0,10	10,20	41,00	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	6,99	4,52	54,46	284,65	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	17
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	1,00	0,20	20,20	92,00	
ОБЕД	Суп картофельны й с клёцками	200	2,05	3,10	12,58	86,50	100
	Плов с отварной курицей (говядиной)	180	21.46	19,70	35,70	405,99	77
	Салат "Свекольный "	60	0,85	4,13	5,02	5,70	2С
	Компот из сухофруктов	150	0,56		27,89	113,79	25
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	150
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	28,2 2	28,8 0	99,43	770,53	
ПОЛДНИК	макароны отварные с	200	8,24	10,50	4,65	358,32	7М

	сахаром						
	какао с молоком	200	6,20	6,40	22,36	169,82	5
	Вафли(пряники)	30	1,00	8,80	18,80	154,20	39
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	15,44	25,70	45,81	682,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	52,30	57,85	225,81	1 788,17	
День 10 2 Пятница							
ЗАВТРАК	Сырники со сгущёнкой	170/15	9,25	12,48	45,75	453,04	202
	какао с молоком	200	6,20	6,40	22,36	169,82	5
	Хлеб с маслом	30.май	1,90	0,20	8,00	58,90	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	17,35	19,08	76,11	681,76	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие/ (Апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	163
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,90	0,20	8,10	43,00	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	1,68	4,09	13,27	96,60	30
	картофельная запеканка с отварной курицей(или говядиной)	200	20,73	24,78	21,42	391,68	10K
	компот из сухофруктов	150	0,56		27,89	113,79	25
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	150
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	27,57	30,44	80,97	751,57	
ПОЛДНИК	каша молочная кукурузная	200	5,30	10,06	29,77	225,31	122
	Чай с сахаром	180/10	0,40	0,10	10,20	41,00	4
	конфеты	30	0,30	11,85	16,26	170,70	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	6,00	22,01	56,23	437,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	51,82	71,73	229,41	1 913,34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16135	572,57	552,13	2309,07	16031,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		161,35	57,257	55,213	230,907	1603,144	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587346

Владелец Выпукина Галина Васильевна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023