

Согласовано
 Руководитель управления
 по Иркутской области
 А. Н. Пережогин
 2018г

Утверждено:
 Заведующая МКДОУ
 детский сад «Радуга» с. Ербогачен
 Т. М. Новожилов
 02.07.2018 г.

Примерное десятидневное цикличное меню для МКДОУ детский сад «Радуга» с. Ербогачен с длительностью пребывания 10 часов на 2018-2019 учебный год.

Номер раскладки	Наименование блюд	Выход блюд до 3-х лет	Выход блюд с 3-х до 7 лет	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, мг			Минеральные вещества мг		
								B1	B2	C	Ca	Fe	
День 1-ой													
Завтрак													
263	Каша гречневая вязкая молочная, со сливочным маслом	170	200	285,3	9,1	12,65	32,8	0,96	1,10	7,15	708,84	17,23	
510	Какао с молоком сгущенным	180	200	148,17	2,74	3,83	24,49	0,03	0,15	0,38	121,87	0,97	
107	Батон с маслом	20/5	20/10	134,28	3,00	16,6	26,2	0,02	0,03	0,00	6,40	0,26	
Фрукты													
		75	120	45	0,4	0,4	10,4	0,04	0,05	10,0	8	0,6	
Обед													
57	Огурец с луком	40	60	61,50	0,85	5,11	2,59	0,02	0,02	4,12	23,05	0,65	
173	Суп с макаронными изделиями с мясом кур	200	250	103,6	2,6	3,9	13,6	0,04	0,03	16,96	21,59	0,66	
380	Плов с мясом говядины	130	180	463,00	21,83	17,00	30,67	0,05	0,11	0,00	15,29	2,87	
534	Напиток ягодный витаминный	150	180	84,99	0,11	0,03	21,07	0,00	0,00	0,75	2,66	0,15	
122	Хлеб пшеничный	25	40	235	7,6	0,8	27,9	0,11	0,03	0,00	20,00	1,10	
Полдник													
438	Картофель отварной	60	70	86,3	1,84	4,78	10,95	0,09	0,06	13,4	8,76	0,75	
351	Котлета рыбная	50	60	51,1	7,2	1,15	2,8	0,20	0,14	11,54	31,54	1,16	
531	Йогурт питьевой	100	100	113,1	6,5	4,1	11,5	0,00	0,00	0,00	5,40	0,87	
122	Хлеб пшеничный	15	20	113,08	0,6	0,00	27,9	0,11	0,03	0,00	20,00	1,10	
Итого в день					1924,37,	64,36	70,35	242,85	1,58	1,61	50,9	984,64	25,62

№ 99 от 23.07.18.

Специалист-эксперт отдела надзора за
 качеством питания и обучения
 Управление
 Иркутской области
 по Иркутской области

Номер раскладки	Наименование блюд	Выход блюд до 3-х лет	Выход блюд с 3-х до 7 лет	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, мг			Минеральные вещества мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
	День 2-ой Завтрак											
275	Каша «Дружба» (рисово-пшённая) молочная, со сливочным маслом	170	200	215,2	5,27	11,3	26,69	0,45	0,83	6,63	632,46	2,82
512	Кофейный напиток с молоком	150	180	89	1,4	1,6	17,4	0,02	0,11	0,28	89,20	0,09
104	Хлеб с сыром	20/5	30/10	162,6	1,9	5,9	49,3	0,03	0,08	0,14	184,60	0,41
	Фрукты	100	120	45	0,4	0,4	10,4	0,03	0,02	10	16	2,2
	Обед											
364	Сельдь соленая с луком	45	60	129,31	10,11	7,99	4,24	0,02	0,17	3,19	43,80	0,84
142	Борщ с капустой и картофелем, с мясом говядина со сметаной	200	250	101,5	1,8	5,2	11,3	0,18	0,18	53,55	119,09	4,40
308	Макаронник с мясом говядины	100	150	550,82	25,42	12,79	71,02	0,20	2,61	0,92	45,79	3,28
532	Сок фруктовый	130	150	46	0,00	0,00	10,1	0,00	0,00	2,00	7,00	0,2
123	Хлеб ржаной	30	40	174	6,6	1,2	33,4	0,18	0,08	0,00	35,00	3,90
	Полдник											
573	Булочка домашняя «Веснушка»	80	100	196,64	4,86	3,85	35,66	0,08	0,03	0,00	10,69	0,63
531	Биойогурт	130	150	94,5	5,6	14	8,18	0,06	0,30	1,20	283,00	0,20
	Итого в день			1804,57	63,36	64,23	277,69	1,22	13,92	65,91	1399,31	13,85

Номер раскладки	Наименование блюд	Выход блюд до 3-х лет	Выход блюд с 3-х до 7 лет	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, мг			Минеральные вещества мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
	День 3-ий Завтрак											
281	Каша овсяная жидкая из хлопьев «Геркулес» молочная, со сливочным маслом	170	200	227,1	7,16	8,98	28,8	0,83	1,00	7,67	783,91	6,19
512	Чай с лимоном	150	180	148,17	3,71	3,83	124,49	0,02	0,11	0,28	89,20	0,09
125	Батон нарезной с джемом	20/10	30/10	78,6	2,25	2,9	15,42	0,11	0,03	0,00	19,00	1,20
	Фрукты	100	120	45	0,4	0,4	10,4					
	Обед											
16	Салат из свежих огурцов	40	60	102,64	0,73	10,1	2,28	0,05	0,04	20,48	12,74	0,82
168	Суп с рыбными консервами	200	250	142,5	7,7	5,49	12,9	0,41	0,45	29,16	371,75	5,03
391	Котлета из мяса говядины	60	70	280,66	17,92	16,86	14,31	0,09	0,14	0,00	14,05	1,77
441	Картофельное пюре	70	100	96,86	2,05	4,24	9,39	0,09	0,07	3,40	24,24	0,76
522	Компот из сухофруктов	130	150	111,8	0,5	0,00	27,4	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58
122	Хлеб пшеничный	30	40	235	7,6	0,8	27,9	0,11	0,03	0,00	20,00	1,10
	Полдник											
306	Вермишель с сыром запечённая	150	180	164,30	6,61	6,25	20,40	0,04	0,06	0,08	101,69	0,72
507	Чай с молоком	100	150	87,12	1,45	1,25	17,4	0,01	0,00	0,65	65,4	0,92
	Итого в день			1719,75	58,08	61,1	311,09	1,78	1,8	63,22	1499,9	19,46

Главный специалист-эксперт отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись *Александров*
ФИО *Александров*

Номер раскладо к	Наименование блюд	Выход блюд до 3-х лет	Выход блюд с 3-х до 6 лет	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, мг			Минеральные вещества мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
	День 4-ый Завтрак											
277	Каша манная молочная, жидкая, со сливочным маслом	170	200	214,9	6,2	7,08	30,9	0,38	0,83	6,89	663,84	2,18
506	Напиток витаминный с шиповником	150	180	61,6	0,07	-	15,3	0,00	0,00	2,80	2,92	0,91
107	Хлеб с маслом	20/5	30/10	134,28	1,92	16,6	26,26	0,02	0,02	0,18	9,50	0,69
	Фрукты	100	120	89	1,5	0,1	21	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед											
57	Соленый огурец	30	60	61,50	0,85	5,11	2,59	0,02	0,02	4,12	23,05	0,65
145	Свекольник с мясом говядины и сметаной	200	250	115,7	2,2	4,4	12,07	0,26	0,26	34,97	150,97	6,11
255	Рисовый гарнир	100	150	42,15	0,29	0,4	9,1	0,2	0,14	0,00	32,34	3,47
358	Фрикадельки рыбные	50	70	105,31	14,69	2,07	6,98	0,08	0,09	0,32	41,12	0,63
519	Кисель из свежих ягод	150	180	121,5	1,36	-	25,02	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17
122	Хлеб пшеничный	20	40	235,00	7,60	0,80	27,09	0,11	0,03	0,00	20,00	1,10
	Полдник											
569	Крендель сахарный	40	50	294,5	5,39	14,1	45,95	0,05	0,04	0,00	12,55	0,65
531	Йогурт	110	150	94,52	10,6	4,38	8,18	0,06	0,30	1,40	240,00	0,20
504	Чай	100	150	1,09	-	-	0,27	0,00	0,00	0,00	99	16,4
	Итого в день			1571,03	52,67	55,04	230,71	1,24	1,78	60,96	1311,75	40,76

Номер раскладок	Наименование блюд	Выход блюд до 3-х лет	Выход блюд с 3-х до 6 лет	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, мг			Минеральные вещества мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
	День 5-ый Завтрак											
263	Каша гречневая вязкая молочная, со сливочным маслом	170	200	285,3	9,1	12,65	32,8	0,96	1,10	7,15	708,84	17,23
505	Чай сладкий	150	180	56,0	--	---	15,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,87
104	Хлеб с сыром	20/5	30/10	151,73	6,67	9,5	49,3	0,03	0,08	0,14	184,60	0,41
530	Ряженка	60	100	94,52	5,6	4,38	8,18	0,06	0,30	1,40	240,00	0,20
	Обед											
364	Сельдь соленая	30	50	129,31	10,11	7,99	4,24	0,02	0,17	3,19	43,80	0,84
145	Суп с клецками и мясом говядины	200	250	261,48	4,86	10,89	26,69	0,23	0,15	31,4	39,65	2,05
407	Картофельная запеканка с тушеным мясом говядины	90	120	324,92	8,3	7,45	14,17	0,03	0,10	0,00	8,79	2,51
523	Компот из свежих яблок и лимона	150	180	104,3	0,25	0,21	25,35	0,02	0,01	2,60	9,3	0,44
122	Хлеб пшеничный	30	40	235,0	7,60	0,80	27,9	0,11	0,03	0,00	20,00	1,10
	Полдник											
334	Зразы творожные с изюмом	70	130	412	14,1	20,13	49,3	0,00	0,00	0,00	7,44	1,74
512	Какао с молоком	120	140	148,1	2,3	3,38	14,9	0,06	0,30	1,40	240,00	0,20
	Фрукты	60	80	45	0,4	0,4	10,4	0,03	0,03	10	16	2,2
	Итого в день			2247,66	69,29	77,78	278,23	1,55	2,27	48,28	1523,82	29,79

Главный специалист-эксперт отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения Управление
 Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

Номер раскладок	Наименование блюд	Выход блюд до 3-х лет	Выход блюд с 3-х до 6 лет	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, мг			Минеральные вещества мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
	День 6-ой <i>Завтрак</i>											
282	Каша пшённая молочная жидкая, с сливочным маслом	180	200	266,8	7,79	9,89	35,9	0,95	0,91	7,28	723,64	6,05
512	Кофейный напиток с молоком	150	180	148,17	3,71	3,83	29,49	0,02	0,11	0,28	89,20	0,09
107	Хлеб с вареной колбасой	20/0	30/10	124,8	3,66	5,72	9,8	0,02	0,03	0,00	6,40	0,26
	Фрукты	100	120	89	1,5	0,1	10,4	0,04	0,05	10	8	0,6
	<i>Обед</i>											
35	Зеленый горошек с луком и маслом	30	40	33,2	1,05	2,00	4,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
151	Солянка рыбная	200	250	66,6	5,8	4,01	1,8	0,15	0,13	2,00	41,07	1,74
379	Жаркое по-домашнему	100	150	247,5	14	15,5	11,7	0,16	0,23	7,84	26,58	4,13
534	Сок фруктовый	130	150	84,99	0,11	0,03	21,07	0,00	0,00	0,75	2,66	0,15
123	Хлеб ржаной	30	40	235,0	7,60	0,80	27,9	0,11	0,03	0,00	20,00	1,10
	<i>Полдник</i>											
544	Блинчики с джемом	80	100	370,05	12,04	10,17	37,59	0,13	0,30	8,03	223,14	1,3
530	Биоогурт	130	150	94,52	5,6	14,38	8,18	0,06	0,30	1,40	240,00	0,20
	Итого в день			1760,63	62,86	66,5	198,38	1,64	2,09	37,58	1478,09	32,02

Номер раскладок	Наименование блюд	Выход блюд до 3-х лет	Выход блюд с 3-х до 6 лет	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, мг			Минеральные вещества мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
	День 7-ой Завтрак											
270	Каша ячневая молочная, вязкая, со сливочным маслом	170	200	271,2	5,2	10,47	38,3	0,28	0,62	12,18	489,90	3,50
505	Чай с вареньем	150	180	60,12	-	-	15,4	0,00	0,00	0,00	5,4	0,87
125	Батон нарезной с маслом	25/5	30/10	78,6	2,25	0,87	15,42	0,11	0,03	0,00	19,00	1,20
531	Йогурт	100	130	113,1	6,5	4,1	11,5	0,03	0,02	10	16	2,2
	Обед											
60	Салат из свеклы отварной	30	60	90,55	1,71	5,09	9,31	0,02	0,05	8,45	42,75	1,62
146	Рассольник домашний с мясом говядины	200	250	111,8	2,07	5,35	10,3	0,37	0,24	66,40	88,95	3,61
420	Фрикадельки рыбные	50	70	161,58	20,25	9,80	6,21	0,02	0,08	0,56	35,66	0,80
441	Картофельное пюре	90	130	96,86	2,05	3,24	9,39	0,09	0,07	3,40	24,24	0,76
517	Кисель плодово-ягодный	150	180	121,52	1,36	--	25,02	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
122	Хлеб пшеничный	30	40	235,00	7,60	0,80	49,20	0,11	0,03	0,00	20,00	1,10
	Полдник											
180	Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	143,13	5,7	5,25	17,25	0,34	0,98	4,55	782,78	1,87
	Фрукты	40	75	45	0,4	0,4	10,4	0,00	0,00	0,00	99,00	16,40
504	Чай	80	125	1,09	-	-	0,27	0,00	0,00	0,00	99	16,4
	Итого в день			1946,85	62,59	52,17	282,1	1,48	2,24	97,19	1764,67	34,97

Главный специалист-эксперт отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения Управления
 Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись *Зинина*
 ФИО *Зинина*

Номер раскладки	Наименование блюд	Выход блюд до 3-х лет	Выход блюд с 3-х до 6 лет	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, мг			Минеральные вещества мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
	День 8-ой Завтрак											
277	Каша манная молочная, жидкая, со сливочным маслом	170	180	214,9	6,2	7,08	30,9	0,38	0,83	6,89	663,84	2,18
506	Чай с лимоном	150	200	61,60	0,07	--	13,30	0,00	0,00	2,80	2,92	0,91
104	Хлеб с сыром	20/5	30/10	162,6	1,09	5,9	27,9	0,03	0,08	0,14	184,60	0,41
	Фрукты	100	120	45	0,4	0,4	10,4,	0,03	0,03	10	16	2,2
	Обед											
21	Салат из свежих помидоров	30	50	55,87	0,5	5,1	1,73	0,05	0,04	20,48	12,74	0,82
156	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом говядины и сметаной	200	250	66,7	1,3	3,5	5,19	0,047	0,04	16,7	25,75	0,6
345	Кнели куриные	50	70	89,67	13,52	1,35	5,86	0,06	0,06	0,24	40,31	0,46
425	Рис припущенный	80	100	18,52	0,29	0,4	3,1	0,20	0,14	0,00	32,34	3,47
534	Напиток клюквенный	150	180	84,9	0,11	0,03	21	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17
123	Хлеб пшеничный	30	40	235,00	0,6	0,80	27,9	0,11	0,03	0,00	20,00	1,10
	Полдник											
556	Пирожок, печенный с повидлом	80	100	187,32	3,29	3,8	28,6	0,04	0,03	0,03	10,11	0,64
530	Йогурт питьевой	130	150	113,1	6,5	4,1	11,5	0,06	0,30	1,40	240,00	0,20
	Итого в день			1335,18	33,87	32,46	187,38	1,363	1,51	48,9	1241,07	27,99

Номер раскладок	Наименование блюд	Выход блюд до 3-х лет	Выход блюд с 3-х до 6 лет	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, мг			Минеральные вещества мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
	День 9-ый Завтрак											
282	Каша пшеничная молочная жидкая, с сливочным маслом	170	200	266,8	7,79	9,89	35,9	0,89	0,88	7,15	772,60	8,48
507	Чай с молоком	150	180	87,12	1,45	1,25	17,4	0,01	0,00	0,65	65,4	0,92
109	Хлеб с джемом	20/10	30/10	124,8	1,25	4,25	20,4	0,02	0,03	0,00	6,40	0,26
530	Ряженка	60	100	94,52	5,6	4,38	8,18	0,06	0,30	1,40	240,0	0,20
	Обед											
6	Салат из моркови	40	60	132,67	1,14	10,10	9,07	0,05	0,04	20,48	12,74	0,82
158	Суп картофельный с бобовыми с мясом говядины	170	200	101	2,3	4,46	9,92	0,41	0,26	49,05	72,14	3,24
432	Макаронные изделия	100	150	18,3	3,6	0,52	22,82	0,20	2,61	0,92	45,79	3,28
360	Тефтели рыбные	70	80	90,53	8,8	2,05	9,18	0,05	0,03	0,31	27,66	0,71
526	Компот из кураги	150	180	113,00	0,50	--	27,90	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17
122	Хлеб пшеничный	20	40	235,0	7,60	0,80	27,9	0,11	0,03	0,00	20,00	1,10
	Полдник											
330	Сырники из творога	60	80	376,05	25,49	15,91	51,02	0,08	0,37	0,34	210,50	0,95
505	Чай сладкий	120	175	60,12	0,00	0,00	15,04	0,00	0,00	0,00	5,40	0,87
125	Батон нарезной	10	20	78,6	2,25	0,87	15,42	0,11	0,03	0,00	19,00	1,20
	Фрукты	60	75	45	0,4	0,4	10,4	0,06	0,3	1,4	240	0,2
	Итого в день			1823,51	68,17	54,88	280,55	2,07	4,88	81,98	1746,09	29,4

Новосибирская область, г. Новосибирск, ул. Тургенева, 10
 Управление Федеральной службы по надзору за
 исполнением требований к образованию
 Новосибирская область, г. Новосибирск
 Подпись: *Смирнов*
 ФИО: *Смирнов*

Номер раскладок	Наименование блюд	Выход блюд до 3-х лет	Выход блюд с 3-х до 6 лет	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, мг			Минеральные вещества мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
	День 10-ый											
	<i>Завтрак</i>											
281	Каша овсяная жидкая молочная, со сливочным маслом	180	200	227,1	7,16	8,9	28,8	0,45	0,83	6,63	632,46	2,82
512	Кофейный напиток с молоком	150	180	148,17	3,71	3,83	24,49	0,02	0,11	0,28	89,20	0,09
104	Хлеб с маслом	20/5	30/10	175	3	4,4	28	0,03	0,08	0,14	184,60	0,41
	Фрукты	90	120	45	0,4	0,4	10,4	0,04	0,05	10,00	8,0	0,6
	<i>Обед</i>											
364	Сельдь с луком	30	40	129,31	10,11	7,99	4,24	0,02	0,17	3,19	43,80	0,84
142	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины со сметаной	200	250	101,5	1,8	5,2	11,3	0,18	0,18	53,55	119,09	4,40
441	Картофельное пюре	80	100	96,8	2,05	3,24	9,39	0,09	0,07	3,40	24,24	0,76
422	Биточки из мяса кур	50	60	154,8	8,89	10,45	6,3	0,02	0,07	0,57	27,84	0,87
521	Компот из свежих фруктов	130	150	60,68	0,48	0,28	14,07	0,02	0,01	2,60	14,86	0,44
123	Хлеб пшеничный	30	40	104,4	3,96	0,72	20,04	0,18	0,08	0,00	35,00	3,90
	<i>Полдник</i>											
531	Йогурт	100	130	113,1	6,5	4,1	11,5	0,06	0,30	1,20	238,00	0,20
604	Печенье	20	30	517,00	7,50	10,80	34,40	0,08	0,05	0,00	29,00	2,10
504	Чай	100	150	5,44	-	-	1,36	0,00	0,00	0,00	99,00	16,40
	Итого в день			1878,3	55,56	60,31	204,29	1,19	2	81,56	1545,09	33,83

При составлении меню использованы:

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и оздоровительных учреждений» 6-е издание, переработанное и дополненное, Пермь, 2012г