

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ №57 «Святки» города
Кирова

Л.Г. Алалыкина

"14" *ноября* 20*19* г.

Рацион питания и цикличное 10-дневное меню для организации питания детей в
возрастных группах 3-7 лет в МКДОУ №57 «Святки» города Кирова в осенне —
зимний период

Киров

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
д/с 57 01 день О-3								
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	230	6,6	5,7	27,9	190,5	0,6	N 184
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98		36,51		N 14
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,78	85,91	4	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	3,58	N 20
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (вегетар.)	220	2	4,1	8	86,1	9	N 22
	ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	51,03	54,49	28,94	799,89	3,09	N 262
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7		N 402
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	1,98	N 435
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ	100	4,61	6,32	25,25	177,35		N 191
Ужин 1	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	144	10,7	14,5	32	314,7	0,3	
	ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	
	БАТОН	30	2,4	0,3	14,76	71,4		
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			11,5	47,3	0,72	
На весь день	Соль	6						
Итого за д/с 57 01 день О-3		2140	97,46	95,71	255,66	2302,61	31,87	
д/с 57 02 день О-3								
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	230	5,7	6,9	25	186,1	0,7	N 184
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63		N 213
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6,1	7,69	22,61	184,35		N 413
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,78	133,87	1	N 433
Завтрак 2	ГРУША	120	0,48	0,36	12,36	56,4	6	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	6,2	N 51
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	6	N 99
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	4,9	3,4	3,1	75,9	1,2	N 231
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,9	18	169,4	14,4	N 333
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	200	0,1		13,1	55,5	2,6	N 436
Полдник	ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	1,4	
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,84	3,2	30,88	175,6		N 464
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	11,1	75,8	0,09	N 121
	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	150	3,9	5,4	33	209,9	2,4	N 198
	БАТОН	30	2,4	0,3	14,76	71,4		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3		N 430

На весь день	Соль	6						
Итого за д/с 57 02 день О-3		2146	54,02	55,15	267,49	1887,22	41,99	
д/с 57 03 день О-3								
Завтрак 1	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	7,1	8,7	32,3	236,7		N 210
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5		N 13
	БАТОН	45	3,6	0,45	22,14	107,1		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,78	85,91	4	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	4	4	58,1	1,8	N 48
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4	6,36	8,1	119,5	8,6	N 142
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	75	7,2	9,9	6,1	146,2		N 148
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	4,7	17,1	152,8	12,9	N 335
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5	33,7	1	N 364
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200			16,1	64,8	0,6	N 110
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	3	N 434
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,3	15,1	83,4		
	ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	1,9	6,7	9,8	107,5		
Ужин 1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4	4,5	57,9	7,2	N 61
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	70	2,2	2,4	2	81	0,2	N 233
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	160	2,5	10,3	21,8	188,1	1,73	N 136
	БАТОН	30	2,4	0,3	14,76	71,4		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,9	0,8	12,8	61,5	0,2	N 1210
На весь день	Соль	6						
Итого за д/с 57 03 день О-3		2241	52,85	75,16	255,13	1996,61	41,83	
д/с 57 04 день О-3								
Завтрак 1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21,87	12,95	23,45	302,04		N 227
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	3,11	3,31	45,09		N 366
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	55	3,89	5,13	25,12	162,15		N 1
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,78	133,87	1	N 433
Завтрак 2	АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,3	12,15	64,5	90	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,9	3,9	4	56,8	2	N 211
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	3,6	N 120
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1,1	0,1	7,9	37		N 73
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,1	0,6	N 59
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,4	3,7	15,2	115,9	37,7	N 346
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1		9,5	38,65	0,4	N 410
	Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	1,98
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,93	7,39	33,27	214,71		N 467
Ужин 1	ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	120	1,7	4,9	8,28	92	5,4	N 301

	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6,9	8,1	4,1	131,3	0,4	N 214
	БАТОН	30	2,4	0,3	14,76	71,4		
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			11,5	47,3	0,72	
На весь день	Соль	6						
Итого за д/с 57 04 день О-3		2081	77,23	70,08	247,51	1996,25	143,8	
д/с 57 05 день О-3								
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	200	5,1	5,5	26,1	172,6	0,6	N 164
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5		N 13
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,78	85,91	4	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	11,1	75,8	0,09	N 121
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117	8	N 91
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (ЛЕНИВЫЕ)	190	8,33	11,25	10,8	198	14,5	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	200	0,1		16,5	67,6	0,4	N 210
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	3	N 434
	ВАФЛИ	30	0,8	1	13,6	85,8		
	МАРМЕЛАД	20	0,3	1,7	12,4	67,7		
Ужин 1	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	3,2	3,6	2,36	89,56	0,1	N 250
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180 гр	180	3,23	9,96	15,4	183,25	15,8	N 183
	БАТОН	30	2,4	0,3	14,76	71,4		
	ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,2	13,9	66,9	179,82	N 441
На весь день	Соль	6						
Итого за д/с 57 05 день О-3		2121	43,91	53,66	243,35	1741,52	226,91	
д/с 57 06 день О-3								
Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ПШЕНИЧНАЯ	200	7,38	12,34	45,21	322,24		N 192
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2		4,6	19,9	0,2	N 711
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,2	3,5	23,9	151,8		N 3
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,78	133,87	1	N 433
Завтрак 2	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,4	12	
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8	3,3	N 301
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	4,45	5,56	10,2	121,48	11	N 22
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	8,7	12,13	0,96	193,48		N 289
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,4	3,7	15,2	115,9	37,7	N 346
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7		N 402
Полдник	ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	1,4	
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА "	60	4,32	3,6	32,64	182,4		N 471
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130	8,2	7,9	17,6	201,2	0,4	N 155

	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30							N 364
	ГРУША	80	0,32	0,24	8,24	37,6	4		
	БАТОН	30	2,4	0,3	14,76	71,4			
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			11,5	47,3	0,72		
На весь день	Соль	6							
Итого за д/с 57 06 день О-3		2136	57,75	61,55	262,15	1970,47	71,72		
д/с 57 07 день О-3									
Завтрак 1	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	230	7	6,6	28,8	200,7	0,9		N 184
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	55	3,89	5,13	25,12	162,15			N 1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6		N 432
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63			N 213
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,78	85,91	4		N 442
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,9	3,9	4,2	56,3	6,8		N 39
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4,6	4,1	7,8	106,5	5,7		N 192
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	70	6,9	6,9	2,8	119	1,33		N 118
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5,56	4,85	33,71	208,94	0,9		N 443
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98			
	КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2		14,3	59,5	5,3		N 436
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	3		N 434
	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	5,7	4,7	29,2	188,9			N 479
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,76	3,27	3,93	48,65	2,65		N 101
	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150	4,2	6	20,3	181,4	12,6		N 143
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5			N 371
	БАТОН	30	2,4	0,3	14,76	71,4			
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3			N 430
На весь день	Соль	6							
Итого за д/с 57 07 день О-3		2241	60,41	60,76	261,29	1929,66	43,78		
д/с 57 08 день О-3									
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	230	6,2	8,3	25,7	201,9	0,8		N 84
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98		36,51			N 14
	БАТОН	40	3,2	0,4	19,68	95,2			
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3			N 430
Завтрак 2	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,18	0,09	15,03	58,5	80,1		
Обед	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3	6,3	55,6	1,4		N 131
	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	3,2	4	9,68	87,2	6,4		N 115
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1,1	0,1	7,9	37			N 73
	АЗУ	250	18,73	19,73	28,63	320,18	20,8		N 260
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98			
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,2	0,1	20,5	83,4			N 510
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	1,98		N 435
	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8			

	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,53	1,53	10,07	55,6		
Ужин 1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44	16,08	N 40
	РЫБА ОТВАРНАЯ ПОД МАРИНАДОМ	90	5,2	2,4	5,6	78,9	1,4	N 27
	РИС ОТВАРНОЙ	100	2	2,2	22,7	115,8		N 325
	БАТОН	30	2,4	0,3	14,76	71,4		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,9	0,8	12,8	61,5	0,2	N 1210
На весь день	Соль	6						
Итого за д/с 57 08 день О-3		2126	59,4	50,99	263,46	1713,17	129,16	
д/с 57 09 день О-3								
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	230	9,5	10,53	45,25	314,5	1,48	N 184
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5		N 13
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
Завтрак 2	СОК	200	1	0,2	19,78	85,91	4	N 442
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,6	3,07	3,87	49,6	2,27	
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	3,9	5,1	10,1	105	0,6	
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	180	4,1	5,2	17,7	151,5	23,1	N 346
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	17,09	3,49	0,48	102,33	10,83	N 313
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,37	107,89	3	N 438
Полдник	ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	1,4	
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	60	3,94	8,23	27,34	215,31	0,09	N 612
Ужин 1	АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60	
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ	120	8,13	7,97	22,46	211,26	1	N 135
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	3,11	3,31	45,09		N 366
	БАТОН	30	2,4	0,3	14,76	71,4		
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180			11,5	47,3	0,72	
На весь день	Соль	6						
Итого за д/с 57 09 день О-3		2231	67,72	58,25	277,57	2001,3	109,08	
д/с 57 10 день О-3								
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	230	5,6	6,1	29,4	194,3	0,7	N 324
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6,1	7,69	22,61	184,35		N 413
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0,6	N 432
Завтрак 2	ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,4	12	
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	2,4	N 201
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250	4,1	4,96	7,8	101,6	14,1	N 83
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13,4	9,6	5,9	163	13	N 256
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	3,9	5,6	29,5	170,6		N 331
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	20,2	98		
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	200	0,1		16,5	67,6	0,4	N 210
Полдник	КЕФИР С САХАРОМ	200	5,99	0,2	7,98	61,94	2	N 435

	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,3	15,1	83,4		
	МАРМЕЛАД	20	0,3	1,7	12,4	67,7		
Ужин 1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9	7,9	N 35
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	9,09	0,31	0,4	38,98		N 228
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	9,3	14,74	18,13	242,63	9,21	N 132
	БАТОН	50	4	0,5	24,6	119		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3		N 430
На весь день	Соль	6						
Итого за д/с 57 10 день О-3		2161	72,56	64,38	255,18	1892,3	62,31	
Итого за весь период		21624	643,32	645,68	2588,8	19431,1	902,45	
Среднее значение за период		2162,4	64,33	64,57	258,88	1943,11	90,25	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калор			3,31	3,32	13,32			