

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий "МБДОУ "Детский сад -ясли "Витоша"



И.О.Олексенко

2025-2026гг

№ 44-02 20.11.2025

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД "ВИТОША"**

(Возрастная категория детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием в учреждении)

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

[illegible]

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

[illegible]

День третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe
	Завтрак											
182	Каша жидкая молочная из хлопьев Геркулес											
414	Кофейный напиток с молоком	200	7,80	12,80	34,30	285,00	58,00	0,20	1,20	152,80	230,30	1,70
1	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	180	2,80	2,40	14,30	91,00	18,00	0,00	1,20	113,20	81,00	0,10
		40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	итого	420	17,28	22,88	57,28	385,68	86,68	11,88	15,08	279,68	325,98	9,00
	2-ой завтрак											
389	Сок											
		180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	3,60	12,60	12,60	2,52
	итого	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	3,60	12,60	12,60	2,52
	Обед											
67	Винегрет											
101	Суп картофельный с крупой пшено	60	0,80	6,00	4,40	75,10	0,00	0,00	5,80	18,70	26,00	0,50
295	Котлета рубленая из бройлер -цыплят	180	1,40	2,00	8,70	61,70	0,00	0,10	5,90	19,20	40,30	0,60
309	Макаронные изделия отварные	80	12,24	23,52	12,35	310,40	73,12	0,08	0,84	44,43	74,83	1,14
390	Компот из свежих яблок	130	4,80	3,90	22,90	146,00	0,00	0,10	0,00	4,20	32,20	1,00
	Хлеб ржаной	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86
111	Хлеб пшеничный	30										
		20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	680	21,52	36,46	82,14	751,14	73,12	0,38	13,57	124,29	203,09	4,82
	Полдник											
609	Кондитерские изделия											
386	Кисломолочный напиток	30	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00	9,88	37,49	0,72
		180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	1,26	216,00	162,00	0,02
	ИТОГО за день	290	8,57	8,28	43,23	281,50	56,00	0,15	1,26	225,88	162,00	0,74
		1590	68,06	45,53	293,29	1723,92	6028,23	16,57	44,61	432,76	740,94	14,78

День: Четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

[illegible]

День: Пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

[illegible]

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

[illegible]

День: Седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Возрастная категория: от 3 до 7 лет												
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe
	Завтрак											
182	Каша пшеничная молочная	200	7,30	11,00	39,20	286,00	58,00	0,10	1,10	162,30	241,50	0,90
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
1	бутерброд с маслом 30/10	40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	итого	410	14,04	18,70	61,38	349,68	68,68	11,78	13,82	185,97	258,70	8,35
	2-ой завтрак											
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	Обед											
70	Овощи соленные-огурец	60	0,50	0,10	1,00	6,00	0,00	0,00	2,10	13,80	14,40	0,40
82	Борщ со сметаной	180	1,30	3,55	7,87	74,70	0,00	0,04	7,69	35,80	39,31	0,88
312	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74	32,05	75,05	0,87
234	Котлета рыбная	80	10,40	12,37	12,78	204,80	39,52	0,06	0,53	59,42	150,77	1,18
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63
	Хлеб ржаной	30										
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
1\1	итого	680	17,59	21,17	76,89	578,77	39,52	0,32	27,11	195,30	326,42	4,69
	Полдник											
218	Вареники ленивые отварные	100	15,80	7,70	15,40	194,30	52,70	0,10	0,40	134,50	193,80	0,60
359	Кисель из сока	180	0,29	0,00	35,46	144,00	0,00	0,02	2,16	20,21	16,65	0,17
	итого	280	16,09	7,70	50,86	338,30	52,70	0,12	2,56	154,71	210,45	0,77
	ИТОГО за день	1470	48,12	47,97	198,93	1313,75	160,90	12,25	53,49	551,99	806,57	16,01

День: Восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
181	Каша манная молочная	200	6,04	3,48	42,24	225,00	224,80	18,00	0,08	131,68	115,20	0,48
411	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	10,00	2,50	0,30
1	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
	итого	440	12,82	11,16	64,42	288,68	235,48	29,68	12,76	155,36	132,38	7,98
	2-ой завтрак											
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
	Обед											
67	Винегрет	60	0,80	6,00	4,40	75,10	0,00	0,00	5,80	18,70	26,00	0,50
91	Суп картофельный с клецками	180	4,00	2,20	80,80	0,40	0,10	8,00	22,80	83,60	27,97	0,90
319	Жаркое из птицы	180	9,30	6,80	16,30	163,60	23,50	0,20	7,20	40,10	119,00	1,50
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,02	0,99	12,76	3,96	0,86
	Хлеб ржаной	30										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	итого	650	16,38	16,04	135,29	397,04	23,60	8,30	36,83	180,16	202,73	4,48
	Полдник											
609	Кондитерские изделия	30	2,01	2,27	21,62	114,90	12,00	0,05	0,00	5,93	22,49	0,43
386	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	1,26	216,00	162,00	0,02
	итого	210	7,23	6,77	28,82	204,90	48,00	0,12	1,26	221,93	184,49	0,45
	ИТОГО за день	1580	36,83	34,37	238,33	937,62	307,08	38,13	60,85	573,45	530,60	15,11

День: Девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	P	Fe
	Завтрак											
182	Каша жидкая молочн. из хлопьев Геркулес	200	7,80	12,80	34,30	285,00	58,00	0,20	1,20	152,80	230,30	1,70
416	Какао с молоком	180	3,70	3,20	15,80	106,70	22,00	0,10	1,40	137,00	112,10	0,40
125	Гренка с сыром	30	4,80	4,80	18,00	134,20	32,40	0,10	0,10	78,20	72,70	0,80
	ИТОГО	430	16,30	20,80	68,10	525,90	112,40	0,40	2,70	368,00	415,10	2,90
	2-ой завтрак											
609	Кондитерские изделия	20	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00	9,88	37,49	0,72
389	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	3,60	12,60	12,60	2,52
	ИТОГО	200	4,25	3,78	54,21	267,82	20,00	0,10	3,60	22,48	50,09	3,24
	Обед											
52	Салат из отварной свеклы	60	0,80	3,60	5,00	55,70	0,00	0,00	4,00	21,30	24,40	0,80
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,00	2,20	11,30	80,80	0,40	0,10	8,00	22,80	83,60	0,90
278	Тефтели из говядины	150	10,68	11,93	13,98	205,91	46,26	0,08	0,98	38,12	120,51	1,19
309	Макаронные изделия отварные	130	4,80	3,90	22,90	146,00	0,00	0,10	0,00	4,20	32,20	1,00
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86
	Хлеб ржаной	30										
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	ИТОГО	750	22,56	22,67	86,97	646,35	46,66	0,38	14,01	124,18	290,47	5,47
	Полдник											
209	Яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	100,00	0,03	0,00	22,00	76,80	1,00
57	Икра кабачковая пром. производства	60	0,70	2,80	4,60	47,00	0,00	0,00	4,50	24,00	23,00	0,40
377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,02	0,99	12,76	3,96	0,86
1\1	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,70	54,80	0,00	0,08	0,04	25,00	25,80	0,72
	ИТОГО	310	8,08	8,44	38,69	267,94	100,00	0,13	5,53	83,76	129,56	2,98
	ИТОГО за день	1640	52,38	52,07	217,73	1308,36	137,65	17,21	24,91	315,50	393,66	17,33

Возрастная категория: от 3-7 лет

[illegible]