

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ФКДОУ № 2



СОГЛАСОВАНО:
Начальник межрайонного
территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Ставропольскому краю №9

Территориальный отдел
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Ставропольскому краю №9
в городе Пятигорске
А. В. Красько

**Примерное перспективное 10-дневное циклическое меню
ФКДОУ «Детский сад № 2 «Золотой ключик»
с дневным пребыванием детей 10 часов
(на осенне-зимний период 2024 года)
3-4 квартал**

МЕНЮ РАСКЛАДКА на 4 кв 2024 г САД 10-ч. режим работы

Прием пищи	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход блюда, г	Химический состав блюд				Витам	
			Белки, г	Жиры, г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.	С	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ								
Завтрак	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	
	Икра кабачковая (консерв)	100	0,9	2,74	3,7	43,02	1,77	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	15,9	80	0	
	Молоко кипяточное	200	6,1	5,44	10,1	93,6	2,73	
	Итого завтрак		14,82	13,26	30	279,62	4,5	
2-ой завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	180	1	0	18,18	88	3,6	
	Итого 2 завтрак		1	0	18,18	88	3,6	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,5	110	7,29	
	Голубцы ленивые	80/15	7,06	4,52	10,13	202,4	10	
	Огурцы свежие	50	0,4	0	0,88	9	1	
	Картофель отварной	150	3,06	4,5	20,4	132,6	18,16	
	Хлеб пшеничный	50	4,9	0,8	25,2	127,2	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	27,8	113	0,4	
	Итого обед		22,74	16,74	95,91	694,2	36,85	
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,3	0,1	9,5	40	1	
	Рыба запеченная с морковью	75	5,5	2,56	2,15	53,8	0,82	
	Хлеб пшеничный	20	4,73	6,88	14,56	139	0,07	
	Итого полдник		5,8	2,66	11,65	93,8	1,82	
ИТОГО за день:			44,36	32,66	155,74	1155,62	46,77	
2 ДЕНЬ								
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	200/5	3,09	4,07	32,09	333	1,48	
	Сыр российский	10	2,32	2,95	0	36	0,07	
	Хлеб пшеничный	20	3,3	0,5	16,8	84,6	0	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	37,5	0	
	Кофейный напиток с молоком	200/10	0,3	0,1	9,5	40	1	
	Итого завтрак:		9,06	11,22	58,45	531,1	2,55	
2-ой завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	30,42	10	
	Итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	30,42	10	
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,1	4,4	19,36	132	0	
	Биточки из птицы	80	12,21	11,38	8,09	184	0,44	
	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	8,67	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	20,5	9,69	47,3	0	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,94	60	0	
	Кисель из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,8	1,55	
	Итого обед:		20,38	47,78	85,01	677,1	10,66	
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	122,4	1,26	
	Булочка домашняя	50	2,84	4,89	21,06	139,84	0	
ИТОГО за день:	Итого полдник		8,06	9,39	28,26	262,24	1,26	
			37,9	68,79	181,52	1500,86	24,47	

ЗДЕНЬ							
Завтрак							
	Запеканка из творога с морковью сметанным соусом	120/10	21,05	14,46	39,6	20,58	0,29
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Какао с молоком	200	2,97	2,61	12,42	84,6	0,63
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	37,5	0
2-ой завтрак	Итого завтрак:		26,71	21,15	65,44	212,28	0,92
	Напиток овощной в ассортименте	180	0,6	0	31	82	12
Обед	Итого 2 завтрак		0,6	0	31	82	12
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	2,84	4,08	11,62	113,2	3,03
	Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	265,43	0,12
	Макароны отварные с маслом	75	3,68	2,26	13,22	84,22	0
	Икра из всеклы	75	1,76	3,44	9,25	75,07	5,04
	Хлеб пшеничный	50	4,08	0,7	21	106	0
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	21,49	122,4	1,54
	Итого обед:		24,94	19,72	89,14	766,32	9,73
Полдник							
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	122,4	90
	Булочка "Умница" йод	50	1,75	2,8	14,7	91	0
ИТОГО за день:	Итого полдник		2,36	3,05	33,37	213,4	90
			54,61	43,92	218,95	1274,00	112,65
4 ДЕНЬ							
Завтрак	Оладьи из творога яйцо	150	21,9	16,2	42,5	370	6
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	37,5	0
	Сыр Российский	10	2,6	2,67	0	35,27	0,08
	Хлеб пшеничный	20	4,73	6,88	14,56	139	0,07
	Чай с сахаром	200/10/7	0,3	0,1	9,5	40	1
2-ой завтрак	Итого завтрак:		29,58	29,45	66,62	621,77	7,15
	Груши	100	0,4	0,4	9,8	30,42	10
	Итого 2 завтрак				9,8	30,42	10
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,01	4,2	18,56	12,91	4,65
	Тефтели рыбные с соусом	80/50	7,93	4,55	14,6	2,2	1,8
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	32	200	0
	Помидоры свежие	50	0,38	0	0,88	9	1
	Хлеб ржаной	30			12	60	
	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,8	25,2	127,2	0
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	122,4	90
Полдник	Итого обед:		21,47	14,1	121,91	533,71	97,45
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,08	93,6	2,73
	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	30	183	0
			60,08	51,3	238,41	1462,5	117,33
5 ДЕНЬ							
Завтрак							
	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	179	0,25
	Хлеб ржаной	20	2,72	0,48	15,9	80	0
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,65	1,79	18,83	102	0,34

2-ой завтрак	Итого завтрак:		24,06	14,94	46,13	361	0,59
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	30,42	10
	Итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	30,42	10
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,26	13,71	83,8	6,6
	Запеканка картофельная с мясом	200/5	15	12,8	32	296	4,8
	Соус сметанный	20	0,3	1	1	1,17	0
	Хлеб пшеничный	60	2,45	0,4	12,2	63,6	0
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,09	23	113	0,18
	Итого обед:		20,44	16,55	81,91	557,57	11,58
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	122,4	1,26
	Капуста тушенная	50	0,98	1,85	4,74	39,5	8,19
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Итого полдник		6,2	6,35	11,94	161,9	9,45
ИТОГО за день:			51,1	38,24	149,78	1110,89	31,62
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ в ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/5	9,38	16,8	1,88	279,9	0,19
	Горошек зеленый консервированный	40	1,55	2,2	9	41,8	5,5
	Хлеб пшеничный	20	1,6	20,5	9,69	47,3	0
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	37,5	0
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,3	0,1	9,5	40	1
	Итого завтрак:		12,88	43,2	30,13	446,5	2,28
2-ой завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	180	1	0	18,18	88	3,6
	Итого 2 завтрак		1	0	18,18	88	3,6
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,36	3,9	5,35	67,8	16,03
	Гуляш из отварного мяса	80/50	10,3	8,15	2,62	212	0,6
	Каша гречневая рассыпчатая	130/5	7,45	5,28	33,49	211,25	0
	Хлеб пшеничный	30	4,9	0,8	25,2	127,2	0
	Хлеб ржаной	30	2,72	0,48	15,9	80	0
	Кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99
	Итого обед:		27,24	18,66	109,74	809,49	17,62
Полдник	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Котлета картофельная	75	1,69	3,42	10,78	80,8	5,18
	Итого полдник		6,91	7,92	17,98	203,2	6,44
	ИТОГО за день:		48,03	69,78	176,03	1547,19	29,94
7 ДЕНЬ							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/3	3,4	3,82	16,56	114,2	2,28
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	37,5	0
	Какао со сгущенным молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,3	0,38
	Итого завтрак:		9,03	9,88	50,9	334,6	2,66
2-ой завтрак	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	122,4	90
	Итого 2 завтрак		0,61	0,25	18,67	122,4	90
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,45	3,9	10,19	88	8,23

	Зразы рыбные рубленые с яйцом	80	10,77	5,32	12,1	204	1,85
	Картофель отварной с маслом	150	3,06	4,5	20,4	132,6	18,16
	Огурцы свежие	50	0,38	0	0,88	9	1
	Хлеб пшеничный	60	2,45	0,4	12,2	63,6	0
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,09	18,09	75,6	0,18
	Итого обед:		18,65	14,21	73,86	572,8	29,42
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,08	93,6	2,73
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0
	Итого полдник		9,96	7,76	36,23	234,6	2,73
ИТОГО за день:			38,25	32,1	179,66	1264,4	124,81
8 ДЕНЬ							
Завтрак	Вареники ленивые отварные с маслом	120/5	14,79	7,42	24,83	193,2	0,19
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	15,9	80	0
	Сыр Российский	10	2,6	2,67	0	35,27	0,08
	Чай с сахаром	200	3,8	3,54	17,58	118,9	1,59
	Итого завтрак:		23,91	14,11	58,31	427,37	1,86
2-ой завтрак	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	122,4	90
	Итого 2 завтрак		0,61	0,25	18,67	122,4	90
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	9,5	6,6	23,28	108	0
	Плов из птицы филе	80/130	16,59	5,81	26,76	226	0,41
	Помидоры свежий	50					
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	21	106	0
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	21,49	122,4	1,54
	Итого обед:		30,33	13,11	92,53	562,4	1,95
			60,66	26,22	185,06	1124,8	3,9
Полдник	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	122,4	1,26
	Пирожок печеный с повидлом	50	2,9	1,16	27,6	81,3	0,01
	Итого полдник		8,12	5,66	34,8	203,7	1,27
ИТОГО за день:			62,97	33,13	204,31	1315,87	95,08
9 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет с сыром	200/5	4,49	5,9	25,5	325	0
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,06	37,5	0
	Хлеб ржаной	30	2,72	0,48	15,9	80	0
	Кофейный напиток с молоком	200	2,52	2,5	13,6	79,2	0,63
	Итого завтрак:		9,78	12,48	55,06	521,7	0,63
	Бананы	100	0,4	0,4	9,8	30,42	10
2-ой завтрак	Итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	30,42	10
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	95,76	4,6
	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	80	5,9	4,4	6,9	265,43	0,3
Обед	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,94	60	0
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,09	23	113	0,18
	Итого обед:		15,74	13,5	78,13	717,79	30,07
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,08	93,6	2,73
	Печенье сдобное	50	1,63	2,8	15,5	187,33	0,02
	Итого полдник		7,71	8,2	25,58	280,93	2,75
ИТОГО за день:			33,63	34,58	168,57	1550,84	43,45

10 ДЕНЬ							
Завтрак	Омлет натуральный с морковью	80/5	6,22	11,57	2,97	141	1,03
	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	1,36	0,95
	Молоко кипячоное	200	601	5,44	10,1	93,6	2,73
			609,67	24,56	27,69	235,96	4,71
2-ой завтрак	Груши	100	0,4	0,4	9,8	30,42	10
	Итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	30,42	10
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	93,2	6,6
	Котлеты рыбные любительские	80	11,84	15,04	9,28	219,2	0
	Макароны отварные с маслом	75	2,69	2,18	13,62	85,5	0
	Икра из свеклы	75	1,76	3,44	9,2	75,01	5,04
	Хлеб пшеничный	20	1,6	20,5	9,69	106	0
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,94	60	0
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99
	Итого обед:		22,18	43,84	92,34	750,15	12,63
	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4
	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	30	183	0
	Итого полдник		8,75	7,35	38	283	1,4
	ИТОГО за день:		641	76,15	167,83	1299,53	28,74
Полдник							
	Итого за 10 дней :		107,2	48,1	184,1	1348,2	65,5

для детских дошкольных учреждений составлено на основе
 действующих Сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (1982г, 2005г., 2011г.),
 питания для детей 3-6 лет (сад), стоимость
 ода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом
 нировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд (компоты,
 кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

печатью 6 (шесть) _____ ЛИСТОВ

Заведующий ГКДОУ Детский сад № 2 «Золотой
Ключик» *Л.Н. Савченко* Л.Н. Савченко

