

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Усть – Ишимский детский сад №1»**

от 02.09.2019г.  
№296/1

**Выписка из ПРИКАЗА**

**Об утверждении цикличного меню**

В соответствии с п.8.5-8.9 СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

**ПРИКАЗЫВАЮ**

1. Утвердить цикличное меню МБДОУ «Усть-Ишимский детский сад №1» для групп с режимом пребывания 10,5 и 9 часов в возрасте 1,5-7 лет в соответствии с приложением №1 к настоящему приказу;
2. Контроль над исполнением приказа возложить на мед.работника;

Заведующая МБДОУ  
«Усть-Ишимский детский  
сад №1»



Ю.В. Галаева

Приложение №1  
к приказу №296/1 от 02.09.2019г.  
Утверждаю: Заведующая МБДОУ  
«Усть-Ишимский детский сад №1»  
Галаева Ю.В



**Циклическое меню МБДОУ «Усть-Ишимский детский сад №1»  
для групп с режимом пребывания 10,5 и 9 часов в возрасте 1,5-7 лет.**



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Хлеб пшеничный	50/50	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Каша манная вязкая с сахаром	150/200	3,40/4,52	3,96/4,07	27,83/35,46	161/197	-	182
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,03/0,04	411
	Бутерброд с повидлом	55/55	2,49	3,93	27,56	156	0,10	2
Завтрак №2								
	Сок фруктовый	100/100	0,75/0,90	0	19,05/22,86	79/95	6,00/7,20	418
Обед	Хлеб пшеничный	50/50	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Кукуруза сладкая консервированная Промышленного производства	40/60	28,83	61,80	80,41	993	93,00	12
	Рассольник на мясном бульоне	180/200	11,18	13,14	51,22	368	27,48	80
	Голубцы ленивые	180/220	10.61/14.12	6.81/9.04	15.04/20.26	164/219	15.03/20.03	315
	Компот из апельсинов	150/180	2,25	0,5	169,95	693	64,50	392
Полдник	Коржик молочный	60/80	4.89	8.43	46.48	281	0.05	492
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	411
10 часов 30 мин.								
	Макароны отварные с сыром	150	105,58/143,52	4,59/4,59	22,71/31,78	218/264	0,14/0,14	220
Итого за 1 день			161,43/201,83	100,08/102,06	468,68/500,08	3084/3247	207,69/217,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Хлеб пшеничный	25/25	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Каша пшениная вязкая с сахаром	150/200	4,27/5,67	4,86/5,28	29,32/37,44	178/220	0	182
	Кофейный напиток	150/180	2.34/2.85	2/2.41	10.63/14.36	70/91	0.98/1.17	414
	Масло порционнно	10/10	0.08	7.25	0.130	66	0	6
Завтрак №2								
	фрукт	100/100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед	Хлеб пшеничный	50/50	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Суп с рыбными консервами	180/200	34,39	33,62	57,33	669	36,45	95
	Котлета мясная	60/80	12,44	9,24	13,56	183	0,12	299
	Макароны отварные с маслом	120/150	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	171/217	0	219
	Соус томатный основной	35/50	0.48/0.69	1.37/1.95	2.16/3.09	21.7/31	0.39	366
	Компот из сухофруктов с витамином С	150/180	2,20	0,10	138,84	565	2	394
Полдник								
	Гребешок из дрожжевого теста	60/80	3,67	5,65	20,12	146	0,11	445
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	411
10 часов 30 мин.	Хлеб пшеничный	20	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Суп-пюре картофельный	200	1.95	2.41	9.41	67.2	3.42	99
Итого за 1 день			101,56/105,38	175,57/175,26	560,07/583,98	4502/4333	169,19/169,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Хлеб пшеничный	50/50	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Каша ячневая	150/200	3,30/4,39	4,06/4,20	26,13/33,19	154/188	0	182
	Молоко кипяченое	150/180	4.58/5.48	4.08/4.88	7.58/9.07	85/102	2.05/2.46	419
	Сыр порционно	10/10	2.32	2.95	0	36	0,0	7
Завтрак №2								
	Сок фруктовый	100/100	0,75/0,90	0	19,05/22,86	79/95	6,00/7,20	418
Обед	Хлеб пшеничный	50/50	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Салат из свеклы	40/60	14,25	60,89	83,60	939	95	34
	Щи из свежей капусты	180/200	6,80	19,28	26,75	308	80,14	72
	Жаркое по – домашнему	180/220	20.8/27.53	5.33/7.47	18.5/21.95	205/265	7.26/8.97	292
	Кисель промышленного производства с витамином С	150/180	0.44	0	111,3	447	0,37	401
Полдник								
	Булочка творожная	60/80	6,95/13,98	5,30/9,71	11,52/22,42	122/233	0.15/0,30	470
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	411
10 часов 30 мин.								
	Омлет на натуральном молоке	85	5,73/7,52	11,04/13,46	1,10/1,51	127/157	0,10/0,15	229
Итого за 1 день			69,94/89,45	109,26/120,75	348,75/379,89	2658/2963	143,02/145,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Хлеб пшеничный	50/50	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Каша пшениная вязкая с сахаром	150/200	4,27/5,67	4,86/5,28	29,32/37,44	178/220	-	182
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	411
	Вареное сгущенное молоко промышленного производства	10/10	0.68	0.85	5.6	33	-	
Завтрак №2								
	Фрукт	100/100	0,63/0,90	0,14/0,20	15,65/23,07	66,98	42/60	389
Обед	Хлеб пшеничный	50/50	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	свежие огурцы	40/60	7,60	60,89	23,75	673	95,00	13
	Борщ с картофелем и с фасолью	180/200	39,57	29,08	54,92	640	62,46	68
	Биточки мясные	60/80	7,61/10,09	2,45/3,26	5,33/6,79	74/97	0,18/0,24	271
	Рис отварной	120/150	3,72/4,94	4,16/4,34	38,72/51,56	207/265	-	179
	Соус томатный основной	35/50	11,62	42,03	80,18	745	23,75	366
	Кисель промышленного производства с витамином с	150/180	0,44		111,30	447	0,37	401
Полдник								
	Крендель сахарный	60/80	3.54	6.57	27.87	185	0	443
	Йогурт « лужайкино » промышл. в упаковке	150/180	2.8	2.5	20	114	0	
10 часов 30 мин.								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	28,75	26,06	94,19	726	4,55	100

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Хлеб пшеничный	50/50	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Каша дружба вязкая с сахаром	150/200	5,67	5,28	37,44	220	0	182
	Какао с молоком	150/180	3.15/3.67	2.72/3.19	12.96/15.82	89/107	1.2/1.43	416
	Кондитерские изделия	35/40	4.73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07/0,11	
Завтрак №2								
	Сок фруктовый	100/100	0,75/0,9	0	18,18/19,05	64/76	3/3,6	418
Обед								
	Икра кабачковая	40/60	0,48/0,72	1,89/2,82	3,08/4,62	31/47	3/4,5	57
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180/200	21,96	21,08	65,29	539	23,25	87
	Рыба запеченная с морковью	60/80	4,59	0,61	1,89	31	0,56	267
	Картофельное пюре	120/150	20,43	32,01	136,26	915	121,07	339
	Компот из сухофруктов с витамином С	150/180	2,20	0,1	138,84	565	2	394
	Хлеб пшеничный	50/50	7.9	1.0	47.6	236	0	1
Полдник								
	Булочка домашняя	60/80	6,18	3,22	55,32	275	0,08	442
	Чай с лимоном	150/180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
10 часов 30 мин.								
	Яйцо вареное	1шт	5.08	4.60	0.28	63	0	227
Итого за 1 день			91,82/94,44	124,54/126,58	598,06/606,62	3873/3944	209,29/210,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность ( калл )	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Хлеб пшеничный	40/40	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	28,75	26,06	94,19	726	4,55	100
	Какао с молоком	150/180	3.15/3,67	2.72/3.19	12.96/15.82	89/107	1.2/1.43	416
	Масло сливочное порционнo	10/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Завтрак №2								
	Сок фруктовый	100/100	0,45/0,54	0,3/0,36	24,45/29,34	102/123	3,00/3,60	418
Обед	Хлеб пшеничный	60/60	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Зеленый горошек консервированный промышленного производства	60/45	29,82	51,89	62,51	836	110,0	10
	Щи из свежей капусты	180/200	6,80	19,28	26,75	308	80,14	72
	Гуляш из отварного мяса	60/80	15,42	12,41	3,96	189	0,60	293
	Каша рассыпчатая гречневая	120/150	57,32	40,62	257,61	1625	0	330
	Компот из сухофруктов с витамином С	150/180	2,2	0,10	138,84	565	2,00	394
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	60/80	3.88	2.36	26.15	141	0	449
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,02/0,03	411
10 часов 30 мин.								
	Омлет с морковью	85	4,56/6,22	9,44/11,57	2,26/2,97	112/141	1.03/2,47	231
Итого за 1 день			135,13/137,42	162,05/164,72	672,54/684	4692/4772	202,54/204,82	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая	150/200	2.32/3.09	3.96/4.07	24.08/36,98	161/197	0	182
	Чай с молоком	150/180	2.65/2.67	2.33/2.34	11.31/14.31	77/89	1.19/1.20	413
	Сыр порционно	10/10	2,32	2.95	0	36	0.07	7
	Хлеб пшеничный	40/40	7.9	1.0	47.6	236	0	1
Завтрак №2								
	фрукт	100/100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
Обед	Хлеб пшеничный	60/60	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Салат из морской капусты промышленного производства	40/60	8,61	52,2	78,71	819	69,50	19
	Борщ	180/200	39,57	29,08	54,92	640	62,46	68
	Сардельки, сосиски отварные	60/80	5,70	9,10	0,65	107	-	291
	Макароны отварные	120/150	5,68/7,57	4,36/4,63	27,25/36,31	171/217	-	219
	Соус сметанный	35/50	14,06	49,96	58,68	741	0,38	372
	Компот из сухофруктов с витамином С	150/180	0.78/0.94	0	20.22/24.3	80.6/96.7	0.6/0.72	122
Полдник								
	Открытый пирог	60/80	3,95	4,06	27,24	161	-	442
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	0,03/0,04	411
10 часов 30 мин.								
	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	2,41/3,59	4,07/6,10	13,01/19,36	98/147	2,89/4,29	163
Итого за 1 день			99,09/103,68	168,47/171,15	527,54/560,24	4027/4203	149,56/153,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Кондитерское изделие	20/40						
	Каша пшеничная вязкая	150/200	4,08/5,43	4,08/4,23	29,94/38,27	173/213	-	182
	Кофейный напиток	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17	414
	Хлеб пшеничный	50/50	7.9	1.0	47.6	236	0	1
Завтрак №2								
	Сок фруктовый	100/100	1,05	0,30/0,36	17,10/20,52	75/90	11,10/13,32	418
Обед	Хлеб пшеничный	50/50	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Свекла вареная	40/60	14.25	60.89	83.60	939	95	
	Рассольник домашний	180/200	14,18	20,40	58,12	473	25,15	69
	Тефтели из печени с рисом	60/80	10,61/14,12	6,81/9,04	15,04/20,26	164/219	15,03/20,03	301
	Картофель отварной	120/150	14,06	49,96	58,68	741	0,38	336
	Компот из свежих плодов с витамином С	150/180	0,8	0,8	119,4	488	8,60	390
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	60/80	2,23	1,49	22,06	111	0.04	441
	Чай с молоком сгущенным	150/180	2,15/2,65	1,46/1,79	15,50/18,83	84/102	0,28/0,34	415
10 часов 30 мин.								
	Запеканка рисовая с маслом	150/10	19,45	24,14	94,14	672	34,22	202
Итого за 1 день			78,85/84,93	112,44/115,62	488,21/512,24	3287/3436	95,78/103,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День9</b>		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак	Хлеб пшеничный	40/40	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Каша вязкая	150/200	4,05/5,39	5,69/6,38	25,25/32,02	168/207	0	182
	Кофейный напиток	150/180	2.34/2.85	2./2.41	10.63/14.36	70/91	0.98/1.17	414
	Бутерброд с повидлом	55/55	2,49	3,93	27,56	156	0,10	2
Завтрак №2								
	Фрукт	100/100	1,5	0.5	21,00	95	10,00	386
Обед								
	Помидор свежий порционно	40/60	11,31	61,86	47,2	791	204,2	
	Суп-лапша домашняя	180/200	8,85	20,27	47,69	409	2,00	94
	Плов из птицы	180/210	16/21,47	14,78/19,69	26.76/35.69	304/406	0,41/1,01	321
	Кисель промышленного производства с витамином С	150/180	0,44	0	111,3	447	0,37	401
	Хлеб пшеничный	60/60	7.9	1.0	47.6	236	0	1
Полдник								
	Булочка ванильная	60/80	3,95	4,06	27,24	161	-	450
	Чай с сахаром	150/180	0.04/0.06	0.01/0.02	6.99/9.99	11428/40	0.02/0.03	411
10 часов 30 мин.								
	Запеканка из творога	100	8,77/17,54	6,03/12,05	8,58/17,15	124/247	0,12/0,24	251
Итого за 1 день			74,72/91,68	128,32/140,92	403,6/432,86	3074/3375	227,31/228,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>		1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	1,5-3/3-7 лет	
Завтрак								
	Каша жидкая	150/200	2,85/5,01	5,01/5,48	19,23/23,97	133/160	-	199
	Кофейный напиток	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17	414
	Вареное сгущенное молоко промышленного производства	10/10	0.68	0.85	5.6	33	-	
	Хлеб пшеничный	50/50	7.9	1.0	47.6	236	0	1
Завтрак №2								
	Сок фруктовый	100/100	0,75/0,90	0	19,05/22,86	79/95	6,00/7,20	418
Обед	Хлеб пшеничный	50/50	7.9	1.0	47.6	236	0	1
	Пюре из моркови	40/60	21,93	45,97	108,77	937	51,20	342
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/200	26,54	20,72	61,77	540	44,80	89
	Картофельное пюре	120/150	20,43	32,01	136,26	915	121,07	339
	Котлета рыбная	60/80	7.61/10.09	2.45/3.26	5.33/6.79	74/97	0.18/0.24	271
	Компот из сухофруктов с витамином С	150/180	2,20	0,10	138,84	565	2,00	394
Полдник								
	Ватрушка с творогом	60/80	4,61	2,74	14,59	101	0,02	441
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,10/10,20	29/41	1,42/2,83	412
10 часов 30 мин.								
	Каша жидкая ( кукурузная)	200	5,77/7,35	5,00/6,73	33,47/41,67	202/257	0,44/0,59	199
Итого за 1 день			102,48/107,36	125,1/127,84	610,86/637,18	3985/4129	263,97/283,94	