



**Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
Детский сад № 27 «Угулза» г. Кызыла  
Республики Тыва**

**Циклическое 10 дневное меню для организации питания детей в возрасте  
от 1,6 до 3 лет, и от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием, в соответствии  
с нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20.**

Циклическое 10 дневное меню для организации питания детей в соответствии с нормами СанПиН  
2.3.2.4.3590-20

День 1

Наименование блюда	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность
	От 1,6 до 3 лет	От 1,6 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 3 до 7 лет
1	2	3	4	5
<b>Завтрак</b>				
Каша манная молочная	155	165	180	228
Хлеб с маслом	35	69	40	79
Мармелад	30	28	30	28
Чай	130	29	150	29
Всего в завтрак:	350	291	400	364
<b>Второй завтрак</b>				
Напиток шиповника	100	41	100	41
	100	41	100	41
<b>Обед</b>				
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	196	200	228
Плов с говядиной	110	168	140	198
Салат из кукурузы с морковью	30	30	30	30
Кисель фруктовый	120	59	180	136
Хлеб ржаной	20	35	30	35
Хлеб пшеничный	20	54	20	54
всего в обед:	650	624	800	763
<b>Полдник</b>				
ряженка	150	76	200	119
сдоба	50	128	50	141
всего в полдник:	200	204	250	260
<b>Ужин</b>				
Суп Уха из свежей рыбы	180	73	200	201
Какао Д/чай	180	107	180	116
Хлеб	40	54	30	54
всего в ужин:	400	234	410	371
Итого:		1394		1799

Циклическое 10 дневное меню для организации питания детей в соответствии с нормами СанПиН  
 День 2

Наименование блюда	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность
	От 1,6 до 3 лет	От 1,6 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 3 до 7 лет
1	2	3	4	5
<b>Завтрак</b>				
запеканка творожная со сгущенкой	150	371	200	495
чай	200	36	200	27
Всего в завтрак:	350	407	400	522
<b>Второй завтрак</b>				
напиток шиповника	100	41	100	41
	100	41	100	41
<b>Обед</b>				
суп картофельный с пшенкой	130	148	150	155
пюре картофельное	100	92	130	119
тефтели мясные в молочном соусе	50	95	80	104
компот из смеси сухофруктов	100	57	180	86
хлеб пшеничный	20	36	20	36
хлеб ржаной	20	35	30	52
всего в обед:	450	545	790	634
<b>Полдник</b>				
мандарины	100	67	150	80
чай	100	18	100	27
всего в полдник:	200	85	250	107
<b>Ужин</b>				
макароны отварные с маслом	180	190	200	210
кофейный напиток с молоком	160	75	180	84
икра кабачковая	30	21	30	56
хлеб пшеничный	30	28	40	72
всего в ужин:	400	314	450	422
Итого:		1392		1726

Цикличное 10 дневное меню для организации питания детей в соответствии с нормами СанПиН  
 День 3

Наименование блюда	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность
	От 1,6 до 3 лет	От 1,6 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 3 до 7 лет
1	2	3	4	5
<b>Завтрак</b>				
каша рябушка на молоке с маслом	160	211	190	250
конфета шоколадная	30	112	30	112
хлеб с маслом	40	90	30	69
чай с молоком	120	80	150	77
Всего в завтрак:	350	493	400	508
<b>Второй завтрак</b>				
напиток из плодов шиповника	100	41	100	41
	100	41	100	41
<b>Обед</b>				
суп Гляссе на мясном бульоне	150	63	200	84
пироги печеные с картофелем и фаршем	80	159	130	332
салат из зеленого горошка с морковью	30	30	30	30
сок яблочный	150	63	190	80
хлеб пшеничный	40	52	20	36
хлеб ржаной			30	52
всего в обед:	450	449	600	696
<b>Полдник</b>				
пряник	60	124	60	124
молоко кипяченое	140	79	190	108
всего в полдник:	200	203	250	232
<b>Ужин</b>				
рагу из овощей с маслом	180	140	200	269
чай сладкий	190	40	210	30
хлеб пшеничный	30	30	40	20
всего в ужин:	400	210	450	319
Итого:		1396		1796

Циклическое 10 дневное меню для организации питания детей в соответствии с нормами СанПиН  
 День 4

Наименование блюда	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность
	От 1,6 до 3 лет	От 1,6 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 3 до 7 лет
1	2	3	4	5
<b>Завтрак</b>				
каша кукурузная молочная	130	122	160	150
чай с молоком	150	74	170	84
сыр	30	108	30	108
хлеб пшеничный	40	79	40	72
Всего в завтрак:	350	383	400	414
<b>Второй завтрак</b>				
напиток из плодов шиповника	100	41	100	41
	100	41	100	41
<b>Обед</b>				
суп с клецками на мясном бульоне	150	261	200	258
Рыба тушеная в молочном соусе	70	70	160	78
рис отварной с овощами	60	78	60	115
компот из сухофруктов	130	73	190	107
хлеб пшеничный	40	53	30	59
хлеб ржаной			20	35
всего в обед:	450	617	600	734
<b>Полдник</b>				
фрукты	100	92	100	85
чай	100	29	150	38
всего в полдник:	200	121	250	123
<b>Ужин</b>				
Суп овощной с курицей	180	140	200	236
хлеб с маслом	40	85	40	82
чай с молоком	180	70	210	100
всего в ужин:	400	295	450	418
Итого:		1457		1730

Циклическое 10 дневное меню для организации питания детей в соответствии с нормами СанПиН  
 День 5

Наименование блюда	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность
	От 1,6 до 3 лет	От 1,6 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 3 до 7 лет
1	2	3	4	5
<b>Завтрак</b>				
каша геркулесовая на молоке	150	114	180	137
чай с молоком	130	67	150	74
зефир	30	95	30	95
хлеб пшеничный	40	79	40	72
Всего в завтрак:	350	355	400	378
<b>Второй завтрак</b>				
сок абрикосовый	100	53	100	53
	100	53	100	53
<b>Обед</b>				
суп лапша на мясном бульоне	150	94	200	125
бигус из св. капусты с говядиной	130	235	160	300
компот из смеси сухофруктов	100	57	160	90
хлеб пшеничный	20	23	20	34
хлеб ржаной	20	26	30	36
всего в обед:	450	541	600	691
<b>Полдник</b>				
вафли	50	56	50	165
чай	150	75	200	100
всего в полдник:	200	131	250	265
<b>Ужин</b>				
кулеш пшеничный с маслом	160	134	200	183
сыр	30	122	30	122
чай сладкий	170	30	180	30
хлеб пшеничный	40	32	40	52
всего в ужин:	400	318	450	387
Итого:		1398		1774

Циклическое 10 дневное меню для организации питания детей в соответствии с нормами СанПин

День 6

Наименование блюда	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность
	От 1,6 до 3 лет	От 1,6 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 3 до 7 лет
1	2	3	4	5
<b>Завтрак</b>				
каша рисовая на молоке с маслом	150	362	180	347
чай с лимоном	160	42	180	36
хлеб пшеничный	40	56	40	56
Всего в завтрак:	350	460	400	439
<b>Второй завтрак</b>				
напиток из шиповника	100	44	100	44
	100	44	100	44
<b>Обед</b>				
Суп свекольник на мясном бульоне	120	184	200	364
макаронные отварные с мясом	100	120	150	182
компот из абрикосов	150	72	150	72
салат из морской капусты с яйцом	30	3	30	3
хлеб пшеничный	20	59	40	59
хлеб ржаной	30	52	30	40
всего в обед:	450	578	600	808
<b>Полдник</b>				
яблоко	100	44	100	44
чай	100	18	150	27
всего в полдник:	200	62	250	71
<b>Ужин</b>				
картофельное пюре с маслом	170	96	200	138
рыба соленая филе	40	50	40	56
хлеб пшеничный	40	42	40	42
чай сладкий	160	94	210	100
всего в ужин:	410	282	490	336
Итого:		1426		1698

## Циклическое 10 дневное меню для организации питания детей в соответствии с нормами СанПиН

День 7

Наименование блюда	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность
	От 1,6 до 3 лет	От 1,6 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 3 до 7 лет
1	2	3	4	5
<b>Завтрак</b>				
творожно манный пудинг с джемом	200	206	200	276
чай с молоком	150	112	200	112
Всего в завтрак:	350	318	400	388
<b>Второй завтрак</b>				
напиток шиповника	100	44	100	44
	100	44	100	44
<b>Обед</b>				
суп гороховый на мясном бульоне	130	122	180	168
каша гречневая рассыпчатая	60	80	70	112
котлета в молочном соусе	60	184	80	160
салат из свеклы с горошком	30	23	30	23
компот фруктовый	140	83	190	112
хлеб пшеничный	40	59	30	59
хлеб ржаной	30	30	30	35
всего в обед:	450	639	600	722
<b>Полдник</b>				
вафли	40	150	40	214
чай	160	29	210	38
всего в полдник:	200	179	250	252
<b>Ужин</b>				
суп молочный рисовый	180	167	200	218
хлеб с маслом	40	28	40	46
какао Д/ чай	180	50	210	30
всего в ужин:	400	245	450	294
Итого:		1425		1700

Циклическое 10 дневное меню для организации питания детей в соответствии с нормами СанПиН

День 8

Наименование блюда	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность
	От 1,6 до 3 лет	От 1,6 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 3 до 7 лет
1	2	3	4	5
<b>Завтрак</b>				
каша пшеничная на молоке	130	156	180	227
чай с молоком	160	55	150	89
хлеб пшеничный	40	35	40	79
конфета шоколадная	20	112	30	112
Всего в завтрак:	350	358	400	507
<b>Второй завтрак</b>				
апельсины	100	45	100	45
чай	100	45	100	45
<b>Обед</b>				
Суп Щи на костном бульоне со смет.	150	130	170	162
жаркое по домашнему	90	96	120	165
салат из свеклы с горошком	30	49	100	162
кисель фруктовый	130	55	160	68
хлеб пшеничный	20	39	20	39
хлеб ржаной	30	52	30	52
всего в обед:	450	511	600	738
<b>Полдник</b>				
печенье	92	92	40	92
чай с молоком	82	82	210	38
всего в полдник:	174	174	250	130
<b>Ужин</b>				
суп греческий	180	200	200	229
кофейный напиток Д/чай	180	23	210	25
хлеб с маслом	40	30	40	78
всего в ужин:	400	253	450	332
Итого:	400	1341	1700	1752

Циклическое 10 дневное меню для организации питания детей в соответствии с нормами СанПин

День 9

Наименование блюда	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность
	От 1,6 до 3 лет	От 1,6 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 3 до 7 лет
1	2	3	4	5
<b>Завтрак</b>				
каша дружба с маслом	160	256	200	425
чай с молоком	150	89	160	95
хлеб пшеничный	40	79	40	79
Всего в завтрак:	350	424	400	599
<b>Второй завтрак</b>				
напиток шиповника	100	43	100	43
	100	43	100	43
<b>Обед</b>				
суп Рассольник на костном бульоне	130	53	190	273
мясо тушеное с овощами	120	164	160	200
пюре из бобовых	30	26	30	29
напиток из свежих фруктов	120	68	180	102
хлеб пшеничный	30	59	20	39
хлеб ржаной	20	35	30	35
всего в обед:	450	491	600	764
<b>Полдник</b>				
фрукты	40	92	40	92
чай	160	82	210	68
всего в полдник:	200	174	250	160
<b>Ужин</b>				
Рыба запеченая в яйце	180	140	200	145
хлеб с маслом	40	89	40	44
чай с лимоном	180	33	210	30
всего в ужин:	400	262	450	219
Итого:		1394		1785

## Циклическое 10 дневное меню для организации питания детей в соответствии с нормами СанПиН

День 10

Наименование блюда	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность	Вес порции на 1 ребенка в граммах	Энергетическая ценность
	От 1,6 до 3 лет	От 1,6 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 3 до 7 лет
1	2	3	4	5
<b>Завтрак</b>				
каша гречневая с маслом	160	168	200	219
какао Д/ чай	150	73	160	79
хлеб пшеничный	40	29	40	32
Всего в завтрак:	350	270	400	330
<b>Второй завтрак</b>				
напиток из плодов шиповника	100	41	100	41
итого	100	41	100	41
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с Геркулесом	160	143	190	232
Ленивые голубцы с говядиной	80	154	150	184
Салат овощной винегрет	30	68	30	68
компот из с/фр.	120	55	180	69
хлеб пшеничный	40	39	20	39
хлеб ржаной	20	52	30	52
всего в обед:	450	593	600	726
<b>Полдник</b>				
вафли	40	92	60	92
чай	160	72	190	88
всего в полдник:	200	164	250	180
<b>Ужин</b>				
суп молочный вермишелевый	180	217	200	287
чай сладкий	180	54	210	68
хлеб с маслом	40	69	40	69
всего в ужин:	400	340	450	424
Итого:		1408		1701