

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 18 г. Томска
(МБДОУ № 18)

Фабричная ул., д. 17А , Томск, с.Дзержинское, 634513, тел./факс: (3822) 91-40-52, e-mail: dou18@education70.ru
ОКПО 76642103, ИНН/КПП 7017115482/701701001 Код ОГРН 1057000132925

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №18
_____Новикова С.Н.
Приказ № 181-о от «31»августа2023

10- дневное примерное циклическое меню
для организации питания детей с ограничением молочной продукции
в возрасте от 1, 5 до 3 лет и 3-х до 8 лет
(осень)

Понедельник, 1 неделя (1 день)

№ Т.к	Название блюда	Сад				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Завтрак						
3	Каша рисовая на воде	200,0	1,0	0,1	13,5	58,4
8	Чай с сахаром	10,0	0,1	0,0	10,0	40,0
2	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
	Итого за завтрак	430,0	4,3	0,5	42,8	192,1
Обед						
29	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,1	2,3	13,7	83,8
	Филе птицы	30,0	23,7	1,8	0,4	112,3
456	Рис отварной без масла	150,0	3,6	5,2	38,1	213,2
22	Огурец свежий/огурец консервированный	40,0	0,8	3,7	4,6	40,4
13	Напиток из плодов шиповника/компот из сухофруктов	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0
	Итого за обед	670,0	30,8	13,9	92,2	630,5
Полдник						
59	Пирог открытый с повидлом	50,0	3,1	1,6	28,6	141,0
	Чай с сахаром	190,0	0,1	0,0	10,0	40,0
	Итого за полдник	240,0	3,2	1,6	38,6	181,0
Ужин						
30	Суп с рыбными консервами /Макароны отварные б/м	200/150	6,9	6,7	11,5	133,8
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
9	Чай с лимоном	190,0	0,1	0	10,2	40,0
	Итого за ужин	430,0	10,2	7,1	41,0	268,2
	Итого за день	1760,0	48,5	23,1	214,6	1273,5

Вторник, 1 неделя (2 день)

№т.к	Название блюда	Сад				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Завтрак						
3	Каша дружба на воде	200,0	2,3	0,4	20,5	93,6
	Чай с сахаром	190,0	0,1	0,0	10,0	40,0
1	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
	Итого за завтрак	430,0	5,6	0,8	49,8	228,0
2-ой завтрак						
	Сок / Груша	180/150	0,9/0,6	0/0,5	18,2/15,5	76,0/69,0
	Итого за второй завтрак	180/150	0,9/0,6	0/0,5	18,2/15,5	76,0/69,0
Обед						
24	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200,0	1,4	3,9	6,7	67,8
	Филе птицы	30,0	23,7	1,8	0,4	112,3
55	Каша гречневая рассыпчатая на воде б/м	150,0	8,2	1,6	42,7	217,7
19	Горошек консервированный/Кукуруза консервированная	40	0,8	3,6	5,1	9,6
14	Кисель из свежих ягод/Компот из сухофруктов	180,0	0,2	0,1	24,4	98,9
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0
	Итого за обед	670,0	37,6	11,6	96,0	640,3
Полдник						
	Вафли/Печенье	35,0	2,0	8,3	19,8	161,1
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0
	Итого за полдник	225,0	2,1	8,3	29,8	201,1
Ужин						
42	Макароны отварные б/м	150,0	12,8	1,1	89,8	156,7
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0
7	Итого за ужин	380,0	16,1	1,5	119,1	291,1
	Итого за день	1705,0	61,4	22,2	294,7	1436,5

Среда, 1 неделя (3 день)

№г.к	Название блюда	Сад				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Завтрак						
3	Каша полтавка на воде	200,0	5,9	0,3	32,7	157,0
	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0
2	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
	Итого за завтрак	420,0	9,2	0,7	62,0	291,4
Обед						
58	Суп картофельный с пшеном на к/б	200,0	1,5	3,8	6,1	64,8
	Филе птицы	30,0	23,7	1,8	0,4	112,3
42	Макаронные изделия отварные б/м	150,0	12,8	1,1	89,8	156,7
	Сельдь с луком/огурец свежий	40,0	1,7	0,0	0,8	31,5
16	Компот из сухофруктов/Компот из св.яблок	180,0	0,4	0,0	25,0	101,7
	Хлеб в ассортименте	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0
	Итого за обед	670,0	43,4	7,3	138,8	532,1
Полдник						
	Батон с джемом	30/20	2,0	8,3	19,8	161,1
	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0
	Итого за полдник	215,0	2,1	8,3	29,8	201,1
Ужин						
	Рис отварной с овощами б/м	150,0	3,5	5,1	31,6	185,6
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
9	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0	10,2	41,0
	Итого за ужин	387,0	6,8	5,5	61,1	321,0
	Итого за день	1692,0	61,5	21,8	291,7	1345,6

Четверг, 1 неделя (4 день)

№г.к	Название блюда	Сад				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Завтрак						
	Каша гречневая на воде	200,0	4,5	0,8	23,5	119,9
8	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0
1	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
	Итого за завтрак	420,0	7,8	1,3	52,8	254,3
Обед						
27	Суп картофельный горох на к/б	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8
	Картофельное пюре на воде	150,0	2,4	0,1	22,6	100,8
	Филе птицы	30,0	23,7	1,8	0,4	112,3
21	Салат из св.овошей/Салат из свеклы	60,0	0,7	0,0	6,9	94,2
12	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0,0	25,0	101,7
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0
	Итого за обед	670,0	34,9	6,7	84,7	526,3
Полдник						
	Сок	200,0	0,9	0,0	18,2	76,0
	Итого за полдник	200,0	0,9	0,0	18,2	76,0
Ужин						
64	Макароны отварные б/м	150,0	3,1	5,6	14,4	120,0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0
	Итого за ужин	380,0	6,4	6,0	43,7	254,4
	Итого за день	1650,0	49,2	14,00	191,2	1075,0

Пятница, 1 неделя (5 день)

№г.к	Название блюда	Сад				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Завтрак						
	Макароны отварные б/м	150,0	12,8	1,1	89,8	156,7
	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0
2	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
	Итого за завтрак	380,0	16,1	1,5	119,1	291,1
2-ой завтрак						
	Сок / Груша	180/150	0,9/0,6	0/0,5	18,2/15,5	76,0/69,0
	Итого за второй завтрак	180/150	0,9/0,6	0/0,5	18,2/15,5	76,0/69,0
Обед						
26	Рассольник ленинградский на к/б	200,0	1,7	4,1	13,3	96,6
	Филе птицы	30,0	23,7	1,8	0,4	112,3
	Капуста тушеная	150,0	3,1	4,9	14,3	113,8
61	Салат из моркови с сахаром/Салат из моркови с яблоком	60,0	1,2	3,1	5,8	43,1
15	Компот из свежих ягод/Напиток из шиповника	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0
	Итого за обед	670,0	32,4	31,8	55,9	558,0
Полдник						
	Вафли/Печенье/Ватрушка	35/60	2,0	8,3	19,8	161,1
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0
	Итого за полдник	225,0	7,6	13,3	29,2	265,1
Ужин						
46	Каша гречневая рассыпчатая б/м	150,0	3,6	0,3	38,0	168,7
	Филе птицы	30,0	23,7	1,8	0,4	112,3
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
7	Чай с лимоном	197,0	0,1	0	10,0	41,0
	Итого за ужин	417,0	30,6	2,5	67,7	415,4
	Итого за день	1675,0	86,7	49,1	271,9	1530,0

Понедельник, 2 неделя (6 день)

№г.к	Название блюда	Сад				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Завтрак						
3	Каша ячневая на воде	200,0	4,1	0,5	33,8	156,0
	Чай с сахаром	190,0	0,1	0,0	10,0	40,0
1	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
	Итого за завтрак	430,0	7,4	0,9	63,1	290,4
2-ой завтрак						
	Сок	180,0	0,9	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	180,0	0,9	0,0	18,2	76,0
Обед						
	Филе птицы	30,0	23,7	1,8	0,4	112,3
25	Суп картофельный с клецками на к/б	200,0	1,5	3,8	6,1	64,8
	Рис отварной б/м	150,0	14,0	11,9	36,3	307,7
22	Винегрет овощной	60,0	0,8	3,7	4,6	55,2
12	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0	25,0	101,7
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0
	Итого за обед	670,0	43,7	21,8	89,1	728,7
Полдник						
	Печенье/Вафли	35,0	2,0	8,3	19,8	161,1
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0
	Итого за полдник	225,0	7,6	13,3	29,2	265,1
Ужин						
	Макароны отварные б/м	150,0	3,1	5,6	14,4	120,0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4

9	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,2	40,0
	Итого за ужин	437,0	10,2	7,1	41,0	269,2
	Итого за день	1942,0	69,8	43,1	240,6	1629,4

Вторник, 2 неделя (7 день)

№ Т.к	Название блюда	Сад				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Завтрак						
3	Каша рисовая на воде	200,0	3,1	0,4	30,2	137,0
8	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0
1	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
	Итого за завтрак	420,0	6,4	0,8	59,5	271,4
Обед						
27	Суп картофельный с пшеном на к/б	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0
	Филе птицы	30,0	23,7	1,8	0,4	112,3
	Рис с овощами б/м	150,0	12,8	1,1	89,8	156,7
17	Салат из св.капусты/огурец консервированный	60,0	1,2	3,1	5,8	56,9
13	Напиток из плодов шиповника/Компот из св.ягод	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0
	Итого за обед	670,0	43,1	10,8	141,6	573,7
Полдник						
	Хлеб в ассортименте (батон)	30,0	2,2	0,9	15,4	79,2
	Джем	20,0	0,1	0	13,0	50,0
	Чай	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0
	Итого за полдник	230,0	2,4	0,9	38,4	169,2
Ужин						
	Макароны отварные б/м	150,0	1,9	0,1	12,6	58,7
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0
	Итого за ужин	380,0	5,2	0,5	41,9	193,1
	Итого за день	1700,0	57,1	13,0	281,4	1207,4

Среда, 2 неделя (8 день)

№ Т.к	Название блюда	Сад				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Завтрак						
3	Каша пшеничная на воде	155,0	3,4	0,9	24,6	121,0
	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0
1	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
	Итого за завтрак	375,0	6,7	1,3	53,9	255,4
2-ой завтрак						
	Сок	180,0	0,9	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	180,0	0,9	0,0	18,2	76,0
Обед						
	Рассольник на к/б	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8
	Филе птицы	30,0	23,7	1,8	0,4	112,3
	Макароны отварные б/м	150,0	12,8	1,1	89,8	156,7
71	Салат из свеклы с чесноком/Салат из св.капусты	60,0	0,8	3,1	5,1	69,2
12	Компот из сухофруктов	180,0	0,4	0	25,0	101,7
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0
	Итого за обед	670,0	45,4	10,8	150,1	634,7
Полдник						
	Банан /Яблоко	150,0	2,3/0,6	0,8/0,6	31,5/14,7	142,5/66,0
	Итого за полдник	150,0	2,3/0,6	0,8/0,6	31,5/14,7	142,5/66,0
Ужин						
	Овощи тушенные б/м	150,0	3,5	5,1	31,6	185,6
	Филе птицы	30,0	23,7	1,8	0,4	112,3
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0
	Итого за ужин	380,0	6,8	5,5	60,9	432,3

	Итого за день	1665,0	62,5	24,2	302,8	1435,1
--	----------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Четверг, 2 неделя (9 день)

№ Т.к	Название блюда	Сад				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Завтрак						
3	Каша манная на воде	200,0	5,0	0,4	33,6	160,0
10	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0
20	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
	Итого за завтрак	420,0	7,8	0,8	64,7	294,4
Обед						
23	Борщ со свежей капусты и картофелем на к/б	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0
	Минтай отварной	70,0	15,9	0,9	0,0	72,0
66	Картофельное пюре на воде	150,0	2,4	0,1	22,6	100,8
20	Салат из моркови с яблоком	60,0	1,0	4,3	5,1	62,1
15	Напиток из плодов шиповника/Компот из свежих ягод	180,0	0,3	0,1	19,9	81,7
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0
	Итого за обед	710,0	24,4	9,9	74,5	485,6
Полдник						
	Крендель сахарный/пирог открытый	50,0	3,54	6,57	27,87	185,0
	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0
	Итого за полдник	240,0	3,64	6,57	37,87	225,0
Ужин						
	Макаронные отварные б/м	150,0	12,8	1,1	89,8	156,7
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0
	Итого за ужин	380,0	16,1	1,5	119,1	291,1
	Итого за день	1660,0	48,9	12,8	273,0	1296,1

35,4

Пятница, 2 неделя (10 день)

№т.к	Название блюда	Сад				
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Завтрак						
	Макаронные отварные б/м	150,0	12,8	1,1	89,8	156,7
	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	10,0	40,0
1	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
	Итого за завтрак	380,0	16,1	1,5	119,1	291,1
2-ой завтрак						
	Сок	180,0	0,9	0	18,2	76,0
	Итого за второй завтрак	180,0	0,9	0	18,2	76,0
Обед						
27	Суп картофельно-шашерский на к/б	200,0	4,2	6,1	19,7	144,0
	Картофельное пюре на воде	150,0	2,4	0,1	22,6	100,8
	Филе птицы	30,0	23,7	1,8	0,4	112,3
	Горошек консервированный/Кукуруза консервированная	40,0	10,2	5,1	0,0	87,0
	Напиток из шиповника/Компот из св.яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0
	Итого за обед	670,0	44,4	14,0	78,1	610,1
Полдник						
	Вафли/Печенье	35,0	2,0	8,3	19,8	161,1
7	Чай с сахаром	180/10	0,1	0	10,0	40,0
	Итого за полдник	225,0	7,6	13,3	29,2	265,1
Ужин						
	Макаронные отварные б/м/Каша гречневая на воде б/м	150,0	12,8	1,1	89,8	156,7
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	0,4	19,3	94,4
9	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0
	Итого за ужин	420,0	16,1	1,5	119,1	291,1
	Итого за день	1875,0	84,2	30,3	345,5	1533,4