



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
ООО «Городская Пальмира СК»  
Кулев М. Б.  
«03» февраля 2025г.



СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий МКДОУ «Детский сад №7»  
В. А. Ночевная  
«03» февраля 2025г.

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для МКДОУ "Детский сад № 7"  
с. Красное Грачевского муниципального округа Ставропольского края

| День 10   |                                                      |                         |                  |               |                |                               |                         |                  |               |                |                               |
|-----------|------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|-------------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| № рец.    | Приём пищи, наименование блюда                       | Категория: дети 3-7 лет |                  |               |                |                               | Категория: дети 1-3 лет |                  |               |                |                               |
|           |                                                      | Масса порции, г         | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Масса порции, г         | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность, ккал |
|           |                                                      |                         | белки            | жиры          | углеводы       |                               |                         | белки            | жиры          | углеводы       |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                                       |                         |                  |               |                |                               |                         |                  |               |                |                               |
| 331/2016  | Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200/5                   | 7,6              | 10,9          | 24             | 220                           | 150/4                   | 5,2              | 8,2           | 18             | 165                           |
| 416/2016  | Какао с молоком                                      | 200                     | 3,15             | 2,72          | 12,96          | 89                            | 180                     | 3,15             | 2,72          | 12,96          | 89                            |
| г/п       | Хлеб ржаной                                          | 20                      | 1,32             | 0,24          | 6,84           | 36,20                         | 20                      | 1,32             | 0,24          | 6,84           | 36,20                         |
| г/п       | Хлеб пшеничный                                       | 30                      | 3,08             | 4,4           | 19,92          | 104,8                         | 20                      | 1,54             | 2,2           | 9,96           | 52,4                          |
| 6/2016    | Масло сливочное мдж 72,5%                            | 10                      | 0,08             | 8,24          | 0,08           | 74,8                          | 5                       | 0,04             | 4,94          | 0,04           | 44,88                         |
|           | <b>Итого:</b>                                        | <b>460</b>              | <b>15,23</b>     | <b>26,5</b>   | <b>63,8</b>    | <b>524,8</b>                  | <b>375</b>              | <b>11,25</b>     | <b>18,3</b>   | <b>47,8</b>    | <b>387,48</b>                 |
|           | <b>2 Завтрак</b>                                     |                         |                  |               |                |                               |                         |                  |               |                |                               |
| 418/2016  | Сок фруктовый                                        | 100                     | 0,51             | 0             | 10,11          | 42,67                         | 100                     | 0,51             | 0             | 10,11          | 42,67                         |
|           | <b>Обед</b>                                          |                         |                  |               |                |                               |                         |                  |               |                |                               |
| 73/2016   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной        | 200/8                   | 3,55             | 5,51          | 11,83          | 101,76                        | 180/5                   | 2,95             | 4,59          | 9,86           | 84,8                          |
| 229 /2017 | Рыба (минтай), тушеная с овощами                     | 120/70                  | 8,03             | 4,6           | 2,4            | 86                            | 80/50                   | 6,92             | 3,82          | 1,88           | 65                            |
| 339/2016  | Пюре картофельное с маслом сливочным                 | 150/5                   | 3,2              | 5,5           | 22,05          | 150,4                         | 130/4                   | 2,77             | 4,77          | 19,11          | 130,35                        |
| 390/2016  | Компот из свежих плодов (яблоки)                     | 200                     | 0,4              | 0,02          | 24,99          | 101,7                         | 180                     | 0,33             | 0,02          | 20,83          | 84,75                         |
| г/п       | Хлеб пшеничный                                       | 30                      | 2,31             | 3,3           | 14,94          | 78,6                          | 25                      | 1,925            | 2,75          | 12,45          | 65,5                          |
| г/п       | Хлеб ржаной                                          | 30                      | 1,98             | 0,36          | 10,26          | 54,3                          | 25                      | 1,65             | 0,3           | 8,55           | 45,25                         |
|           | <b>Итого</b>                                         | <b>730</b>              | <b>19,47</b>     | <b>19,29</b>  | <b>86,47</b>   | <b>572,76</b>                 | <b>620</b>              | <b>16,545</b>    | <b>16,25</b>  | <b>72,68</b>   | <b>475,65</b>                 |
|           | <b>Полдник</b>                                       |                         |                  |               |                |                               |                         |                  |               |                |                               |
| 432/2016  | Оладьи с повидлом                                    | 70/20                   | 7                | 6,26          | 10,02          | 258,56                        | 50/15                   | 4,69             | 7,51          |                | 193,32                        |
| 412/2016  | Чай с сахаром и лимоном                              | 200/12/7                | 0,06             | 0,02          | 9,99           | 40                            | 180/9/4                 | 0,04             | 0,01          | 6,99           | 28                            |
|           | <b>Итого</b>                                         | <b>270</b>              | <b>7</b>         | <b>6,26</b>   | <b>10,02</b>   | <b>258,56</b>                 | <b>230</b>              | <b>4,69</b>      | <b>7,51</b>   | <b>0</b>       | <b>193,32</b>                 |
|           | <b>Всего за день</b>                                 | <b>1560</b>             | <b>42,21</b>     | <b>52,05</b>  | <b>170,4</b>   | <b>1398,79</b>                | <b>1325</b>             | <b>32,995</b>    | <b>42,06</b>  | <b>130,59</b>  | <b>1099,12</b>                |
|           | <b>Всего за 10 дней</b>                              | <b>15270</b>            | <b>840,93</b>    | <b>953,34</b> | <b>3663,59</b> | <b>26659,6</b>                | <b>13050</b>            | <b>614,99</b>    | <b>672,41</b> | <b>3508,38</b> | <b>19445,09</b>               |
|           | <b>Среднее за 10 дней</b>                            | <b>1527</b>             | <b>84,093</b>    | <b>95,334</b> | <b>366,359</b> | <b>2665,96</b>                | <b>1305</b>             | <b>61,499</b>    | <b>67,241</b> | <b>350,838</b> | <b>1944,509</b>               |