

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №174»

Чернакова



20 16 г. / 2017

Примерное цикличное десятидневное меню

МБДОУ «Детский сад №174»

Меню №1

(осенне-зимний)

Учреждение работает на йодированных продуктах
(молоко, соль, вода)

В осенне-зимний период в рацион воспитанников
введены продукты повышающие иммунитет
(витаминизированные напитки)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			эн-ая ценн.
			Б	Ж	У	ККл
8.00-8.30 Завтрак						
	Каша геркулесовая на сух. молоке с маслом	250/5	4,2	7,3	26,1	194
	Кофейный напиток с сахаром	200/12	3,8	3,3	22,4	152
	Хлеб с маслом	30/6	2,2	5,5	15,4	121
	Яйцо вареное(1)шт	40	4,8	4,6	0,2	63
	итого		16	20,7	64,1	530
10.00						
	сок/фрукты	200			23,4	100
11.35-12.30 Обед						
	Щи из свежей капусты на кур.бульоне со сметаной	250/10	2,4	8	16,1	131,3
	Огурец солен.порционный	60	0,4	0,05	1,25	7
	Гуляш с мясом , перловый гарнир	55/180	13,2	18,2	21,8	318,2
	Компот из сухофруктов с витамином С	200/12	0,8		15,4	60,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,46	14,9	80
	итого		23	27	88,75	691
15.05-15.30 Полдник						
	Печенье/вафли	30	2,7	6,5	32	128
	Йогурт	180	4,6	5	9,4	104
	итого		9,3	11,5	41,4	232
17.05-18.00 Ужин						
	Сырники творожные со сгущ. Молоком	150/50	20,2	6,4	21,8	241,8
	Чай сладкий	200/12	0,2		15	58
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5
	итого		25,1	6,7	51,2	370,3
	ИТОГО		68.2	66	269	1923.3

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			эн-ая ценн. ККл
			Б	Ж	У	
8.00-8.30 Завтрак						
1	Каша пшенная на цельном молоке с сахаром и маслом	250/5	4,5	4,7	15,25	135
2	Какао на цельном молоке с сахаром	200/12	3,8	3,8	22,4	148
3	Хлеб с маслом и сыром	30/6/10	8,6	11,3	19,76	250
итого			16,9	19,8	60,7	533
10.00						
	сок/фрукты	200			23,4	100
11.35-12.30 Обед						
1	Суп с бобовыми на кур.бульоне	250/10	2,13	4,28	15,1	118
2	Помидор соленый порционн	40	0,3		1,3	6,6
3	Котлета мясная с картофельным пюре	80/180	15,92	18,32	19,5	273
4	Компот из кураги с	200/12	1		15,4	60,5
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	14,4	94
6	Хлеб ржаной	50	3,04	0,46	14,9	80
итого			25,5	23,46	80,6	632
15.05-15.30 Полдник						
1	Сдоба	70	4,8	6,99	29,3	142
2	Кефир	180	4,2	4,8	6,15	84
итого			9	11,7	35,4	226
17.05-18.00 Ужин						
1	Рыба тушеная с овощами	180/50	11,6	9,3	71,2	347
2	Чай сладкий	200/12	0,2	9,35	15	58
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70
итого			14,1	9,65	100,6	475
ИТОГО			65,5	64,6	265,3	1966

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне- летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			Эн-ая ценн.
			Б	Ж	У	ККл
8.00-8.30 Завтрак						
1	Творожно-манная запеканка со сгущ. Молоком	250/5	5,5	5,7	38,25	135
2	Кофейный напиток на цельном молоке с сахаром	200/12	5,8	4,3	32,4	152
3	Хлеб с маслом и сыром	30/6/10	11,6	14,3	24,8	250
итого			23	24,3	95,45	533
10.00						
	сок/фрукты	200			23,4	100
11.35-12.30 Обед						
1	Суп «Московский»	250/10	6,12	8,81	18,2	153,4
2	Бигус из свежей капусты с мясом	55/180	2,12	5,48	4,65	280
3	Компотиз сухофруктов с витамином С	200/12	0,8		15,4	60,5
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
5	Хлеб ржаной	50	3,04	0,46	14,9	80
итого			15,24	15,15	69,45	668
15.05-15.30 Полдник						
1	Сдоба	70	4,8	8	29,3	192,6
2	Ряженка	180	5,6	8	9,4	104
итого			10,4	16	38,7	296,6
17.05-18.00 Ужин						
1	Картофель запечённый с тушёными овощами	200	2,3	6,2	8,5	105
2	Огурец солен.порционный	60	0,4	0,05	1,25	7
3	Чай сладкий	200/12	0,2		15	58
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5
итого			5,2	6,55	39,2	240,5
ИТОГО			54	62	266,2	1838

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			эн-ая ценн.
			Б	Ж	У	ККл
8.00-8.30 Завтрак						
1	Каша рисовая молочная с маслом	120/40	2,5	4,9	18	158
2	Какао на цельном молоке с сахаром	200/12	2,8	3,8	25,8	148
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/6/10	7,6	11,3	15,76	250
итого			12,9	20	59,56	556
10.00						
1	сок/фрукты	200			23,4	100
11.35-12.30 Обед						
1	Суп полевой на кур.бульоне	250	7,6	4	12,8	182
2	Помидоры солен.порционные	60	0,4	0,05	1,25	7
3	Рулет мясной с яйцом	80	13,07	15,23	10,3	187
4	Свекла тушеная	170	2	3,6	9,8	82
5	Компот из изюма с витамином С	200/12	1		55,1	160,5
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
7	Хлеб ржаной	50	3,04	0,46	14,9	80
итого			30,27	23,7	###	692,5
15.05-15.30 Полдник						
1	Сдоба	70	4,8	7	29,3	192,5
2	Варенец	180	4,2	4,8	6,15	84
итого			9	11,8	35,4	276,5
17.05-18.00 Ужин						
1	рыбное суфле под овоща	80/170	10,1	4,71	8,1	157,8
2	Чай сладкий	200/12	0,2		15	58
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	12,4	70
итого			14,6	5	35,5	286
ИТОГО			66,77	60,5	277,36	1911

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			эн-ая ценн.
			Б	Ж	У	ККл
8.00-8.30 Завтрак						
1	Каша манная на цельном молоке с маслом	250/6	6,62	10,19	38,9	230,3
2	Кофейный напиток на цельном молоке с сахаром	200/12	1,4	2	22,4	152
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,4	5,8	16,1	94
итого			10,4	17,99	68,8	476,3
10.00						
1	сок/фрукты	200			23,4	100
11.35-12.30 Обед						
1	Суп овощной на кур.бульоне со сметаной	200/10	3,82	8,34	24,71	211,8
2	Огурец солен.порционные	60	0,4	0,05	1,25	7
3	Картофель по-домашнему	90	16,9	21,1	3,5	290,3
4		150	2,17	3,12	5,36	83
5	Компот из сухофруктов с витамином С	200/12	0,8		15,4	60,5
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
7	Хлеб ржаной	50	2,04	0,36	11,9	60
итого			29,9	33,4	83,2	811,6
15.05-15.30 Полдник						
1	Печенье	70	3,7	6,5	32	210
2	Сок	200			23,4	100
итого			3,7	6,5	55,4	310
17.05-18.00 Ужин						
1	Лапша с маслом и сыром	180	7,14	7,36	19,48	0,03
2	Чай сладкий	200/12	0,2		15	58
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5
итого			9,64	7,66	48,88	128,53
ИТОГО			53,6	65,6	256,3	1826

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			эн-ая ценн. ККл
			Б	Ж	У	
8.00-8.30 Завтрак						
1	Каша полтавская на сухом молоке с маслом	250/5	7,4	8,8	38,9	172
2	Кофейный напиток с сахаром	200/12	1,4	2	22,4	152
3	Хлеб с маслом	30/6	2,2	5,5	15,4	121
4	Яйцо вареное(1)шт	40	5,8	4,6	0,2	63
итого			16,8	20,9	76,9	508
10.00						
1	сок/фрукты	200			23,4	100
11.35-12.30 Обед						
1	Борщ со сметаной на кур.бульоне	250/10	1,8	4	9,53	100
2	Помидор свежий порционный	60	0,5	0,1	1,9	12
3	Плов с мясом	80/180	18,1	11,1	35,9	297
4	Компот из сухофруктов с витамином С		0,8		15,4	60,5
5	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	19,3	94
6	Хлеб ржаной	50	3	0,46	14,9	80
итого			27,4	17,8	96,9	643,5
15.05-15.30 Полдник						
1	Печенье/вафли	70	3,7	6,5	32	128
2	Йогурт	180	5,6	5	9,4	104
итого			9,3	11,5	41,4	232
17.05-18.00 Ужин						
1	Ленивые вареники из творога с молочным подливом	120/50	11,8	16,9	20	256
2	Чай сладкий	200/12	0,2		15	58
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5
итого			14,3	17,2	29,4	384,5
ИТОГО			67,8	67,4	268	1868

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			эн-ая ценн. ККл
			Б	Ж	У	
8.00-8.30 Завтрак						
1	Каша кукурузная на цельном молоке с маслом	250/6	3,4	7,6	24,34	166
2	Какао на цельном молоке с сахаром	200/12	3,8	3,8	25,8	148
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/6/10	8,6	11,3	19,76	250
итого			15,8	22,7	69,9	564
10.00						
1	сок/фрукты	200			23,4	100
11.35-12.30 Обед						
1	Суп с клецками на кур.бульоне	200	2,5	0,9	5,5	198
2	Огурец солен.порционные	60	0,4	0,1	1,2	7
3	Ласточкино гнездо	70	8,7	15,9	5,4	125
4	Сложный гарнир	180	3,4	8	30,5	160,8
5	Компот из кураги с витамином С	200/12	1		29,9	60,5
6	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	94
7	Хлеб ржаной	50	3	0,5	14,9	80
итого			22,1	25,8	106,7	725,3
15.05-15.30 Полдник						
1	Калачик в сахаре	70	4,8	6,99	29,3	192,6
2	Кефир	180	4,2	4,8	6,15	84
итого			9	11,7	35,4	276,6
17.05-18.00 Ужин						
1	Рыбные котлеты с тушеными овощами	80/130	18,3	5,7	6,47	126
2	Чай сладкий	200/12	0,2		15	58
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5
итого			20,8	6	35,87	254,5
ИТОГО			68	66	271	1920

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			эн-ая ценн.
			Б	Ж	У	ККл
8.00-8.30 Завтрак						
1	Творожно-манная запеканка со сгущ. Молоком	250/5	7,4	8,8	38,9	161
2	Кофейный напиток с сахаром	200/12	1,4	2	22,4	152
3	Хлеб с маслом	30/6	2,2	5,5	15,4	121
итого			11	16,3	76,7	434
10.00						
1	сок/фрукты	200			23,4	100
11.35-12.30 Обед						
1	Рассольник на кур. Бульоне	250	6,6	4	17,8	220
2	Бефстроганов из печени с картофелем пюре	80/130	15,5	18,32	27,7	307
3	Огурец солен.порционные	60	0,4	0,05	1,25	7
4	Компот из сухофруктов с витамином С	200/12	0,8		15,4	60,5
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
6	Хлеб ржаной	50	3,04	0,46	14,9	80
итого			29,5	23,31	96,4	768,5
15.05-15.30 Полдник						
1	Сдоба	70	4,8	6,99	29,3	192,6
2	Ряженка	180	5,6	5	9,4	104
итого			10,4	11,99	38,7	296,6
17.05-18.00 Ужин						
1	Овощное рагу	52	8,5	8,4	7,3	152
2	Чай сладкий	200/12	0,2		15	58
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5
4	Яйцо вареное в крутую(1)ц	40	5,1	4,6	0,7	63
итого			16,1	13,3	37,4	343,5
ИТОГО			67	65	272	1943

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			эн-ая
			Б	Ж	У	ценн.
ККл						
8.00-8.30 Завтрак						
1	Каша ячневая молочная с маслом	120/50	14,8	8,9	20	309
2	Какао на цельном молоке с сахаром	200/12	3,8	3,8	25,8	148
3	Хлеб с маслом	30/6	2,2	5,5	15,4	121
итого			20,8	18,2	61,2	578
10.00						
1	сок/фрукты	200			23,4	100
11.35-12.30 Обед						
1	Суп с лапшой на кур.бульоне	250	1,8	1	7,8	156
2	Шницель мясной	80	12,1	4,4	20,2	147
3	Картофельное пюре	180	5,4	44	19,5	140
4	Соус томатный	40	0,2	2,8	1	
5	Помидор свежий порционный	40	0,4	0,1	1,3	7
6	Компот из изюма с витамином С	200/12	1		29,9	60,5
7	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	94
8	Хлеб ржаной	50	3	0,4	14	80
итого			27	12,5	113,9	669,5
15.05-15.30 Полдник						
1	Сдоба	70	4,8	6,99	29,3	192,6
2	Варенец	180	4,2	4,8	6,15	84
итого			9	11,7	35,4	276,6
17.05-18.00 Ужин						
1	Свекольная запеканка	200	2,5	24	9,6	84
2	Чай сладкий	200/12	0,2		15	58
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5
итого			5	24	39	212,5
ИТОГО			62	66,7	272	1837

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества			эн-ая ценн.
			Б	Ж	У	ККл
8.00-8.30 Завтрак						
1	Кашас «Дружба» на цельном молоке с маслом	250/6	6,6	10,2	18,2	230,3
2	Кофейный напиток на цельном молоке с сахаром	200/12	1,4	2	22,4	152
3	Хлеб с маслом и сыром	30/6/10	8,6	11,3	19,7	250
итого			16,6	23,4	60,3	632,3
10.00						
1	сок/фрукты	200			23,4	100
11.35-12.30 Обед						
1	Секольник на кур.бульоне со сметаной	250/10	2,6	7,3	5,7	116
2	Азу с мясом	90	14	21,1	3,5	90,3
3	Гречневый гарнир	150	10	1,6	53,8	227,5
4	Компот из кураги с витамином С	200/12	1		15,4	60,5
5	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,4	19,3	94
6	Хлеб ржаной	50	2	0,4	14,9	80
итого			30,7	30,8	91,5	668,3
15.05-15.30 Полдник						
1	Печенье	70	3,7	6,5	32	128
2	Сок	200	4,2		23,4	100
итого			3,7	6,5	55,4	228
17.05-18.00 Ужин						
1	Суп-уха из сайры	200	3,77	2,6	3,9	78
2	Чай сладкий	200/12	0,2		15	58
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,5
итого			6,2	2,9	33,3	206,5
ИТОГО			57,5	63,6	271	1835

№ п/п	Средства			Средства	Средства
	А	Б	В		
1	100	100	100	100	100
2	100	100	100	100	100
3	100	100	100	100	100
4	100	100	100	100	100
5	100	100	100	100	100
6	100	100	100	100	100
7	100	100	100	100	100
8	100	100	100	100	100
9	100	100	100	100	100
10	100	100	100	100	100
11	100	100	100	100	100
12	100	100	100	100	100
13	100	100	100	100	100
14	100	100	100	100	100
15	100	100	100	100	100
16	100	100	100	100	100
17	100	100	100	100	100
18	100	100	100	100	100
19	100	100	100	100	100
20	100	100	100	100	100
21	100	100	100	100	100
22	100	100	100	100	100
23	100	100	100	100	100
24	100	100	100	100	100
25	100	100	100	100	100
26	100	100	100	100	100
27	100	100	100	100	100
28	100	100	100	100	100
29	100	100	100	100	100
30	100	100	100	100	100



Отсюда выводится, что
 в связи с тем, что
 1) ...
 2) ...
 3) ...
 4) ...
 5) ...
 6) ...
 7) ...
 8) ...
 9) ...
 10) ...
 11) ...
 12) ...
 13) ...
 14) ...
 15) ...
 16) ...
 17) ...
 18) ...
 19) ...
 20) ...
 21) ...
 22) ...
 23) ...
 24) ...
 25) ...
 26) ...
 27) ...
 28) ...
 29) ...
 30) ...