

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №174»

Чернакова

« 20 16 г. *12017 г.*



Примерное циклическое десятидневное меню

МБДОУ «Детский сад №174»

Меню №1

(весенне- летний)

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

В весенне-летний период в рацион воспитанников
введены продукты повышающие иммунитет
(витаминизированные напитки)

День: понедельник

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						
	Каша геркулесовая на сух. молоке с маслом	250/5	4,52	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	8,0	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 сущ. 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	65,9	269	1923.3

День: вторник

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 пшеничная 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: 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	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
			Б	Ж	У	ценн.
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 солён.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	60,5
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: 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 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
			Б	Ж	У	ценн. 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 ценн. ККл
			Б	Ж	У	
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: 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	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

№	Имя	Индекс			Итого
		И	М	В	
1	Иванов	123	456	789	1368
2	Петров	234	567	890	1691
3	Сидоров	345	678	901	1924
4	Смирнов	456	789	012	2257
5	Климов	567	890	123	2590
6	Васильев	678	901	234	2923
7	Попов	789	012	345	3256
8	Морозов	890	123	456	3589
9	Михайлов	901	234	567	3922
10	Кузнецов	012	345	678	4255
11	Лебедев	123	456	789	4588
12	Зиничев	234	567	890	4921
13	Березин	345	678	901	5254
14	Воробьев	456	789	012	5587
15	Антонов	567	890	123	5920
16	Харин	678	901	234	6253
17	Кочетков	789	012	345	6586
18	Соловьев	890	123	456	6919
19	Борисов	901	234	567	7252
20	Виноградов	012	345	678	7585
21	Павлов	123	456	789	7918
22	Соколов	234	567	890	8251
23	Степанов	345	678	901	8584
24	Лавров	456	789	012	8917
25	Волков	567	890	123	9250
26	Селезнев	678	901	234	9583
27	Федотов	789	012	345	9916
28	Иванов	890	123	456	10249
29	Петров	901	234	567	10582
30	Сидоров	012	345	678	10915

Отрешурована проучено само
 и скаршено издадено
 и списък (срещнаваща
 маща)
 заведующия
 Алёна Васильева



Сод. № 1117