

МДОУ «Детский сад № 15 п. Разумное»

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 15 п. Разумное»

Ю.Н. Наседкина



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

На зимне-весенний период.

САД (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 1								
Завтрак								
	Макароны с сыром	160	10,7	11,1	58,6	385,5	0,02	206
	Кабачковая икра	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	1.26
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	вафли	50	2,5	15,5	30	125	0	
Итого за завтрак		450	13,98	29,45	103,22	597,3	5,81	
2 Завтрак								
	Сок	150	0,75	0	15,15	45	3	399
Итого за 2 завтрак		150	0,75	0	15,15	45	3	
Обед								
	Суп гречневый вегетарианский	200	2,40	2,40	35,60	104,5	5,30	101
	Запеканка из печени с рисом и овощами	200	25,9	8,9	22,4	299,9	0	294
	Соленый помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	70
	Хлеб	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
	Компот из с/ф	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Итого за обед		680	66,86	13,91	85,72	626,7	16,16	
Полдник								
	Молочная пшеничная каша	200	4,59	4,9	26,32	168	0	185
	Кисель	100	0,4	0,02	25,24	205,5	0,36	56
	Булочка домашняя	40	3,35	1,28	22,38	114,66	1,31	472
Итого за полдник		340	8,34	6,2	73,9	488,1	0,38	
Итого за первый день		1,620	90,44	50,4	267,44	1757	25,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность , ккал	Витамин С, г.	Номер рецептур ы
			Б	Ж	У	Ккал		
День 2								
Завтрак								
	Молочная вермишелевая каша	200	6,58	9	26,12	187,04	0,9	10
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40	3,67	3,19	15,82	114,6	1,43	7
Итого за завтрак		420	16,45	18,39	67,28	483	4,67	
2 Завтрак								
	Йогурт	200	4,88	4,35	8,08	90,66	2,18	400
Итого за 2 завтрак		200	4,88	4,35	8,08	90,66	20,7	
Обед								
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	250	2,10	5,11	16,59	120,75	7,54	75
	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,12	282
	Картофельное пюре	140	2,86	4,48	10,07	128,1	16,92	321
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Хлеб	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
	Компот из с/ф	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Итого за обед		740	55,81	24,38	66,22	675,98	28,27	
Полдник								
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	12,74	5,72	45,58	138,2	2,23	139
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,01	56,34	5,7	33
	Яйцо вареное	50	12,7	11,5	0,70	80	0,5	80
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с повидлом	40/15	4,5	1,74	30,84	170,17	0	117
Итого за полдник		395	18,16	11,13	91,42	404,7	7,96	

Итого за второй день		175 5	95,3	58,6 7	233	1654,3	61,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 3								
Завтрак								
	Молочная геркулесовая каша	200	6,66	10,99	22,64	141	0,9	185
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	бутерброд с маслом и сыром	40/1 5	12,37	16,89	17,66	168,6	0,3	10
Итого за завтрак		440	21,88	30,29	54,66	400,6	2,37	
2 Завтрак								
	Молоко кипяченое	160	4,88	4,35	8,08	90,6		130
	печенье							
Итого за завтрак		160	4,88	4,35	8,08	90,6		
Обед								
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250	9,89	7,27	13,73	160,75	10,28	62
	Ленивые голубцы	200	17,68	11,35	25,06	273,3	25,05	298
	Соленый помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	19
	Хлеб	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	372
Итого за обед		730	66,13	21,23	66,51	656,35	46,19	
Полдник								
	Сырники	90	10,49	9,26	21,4	210,6	0,65	231
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11,2	65,8		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Морковь с сахаром	40	0,46	1,88	3,34	33,06		
Итого за полдник		330	11,2	11,61	36,05	349,46	0,71	

Итого за третий день		1680	99,74	70,58	164,15	1701,17	18,7	
-----------------------------	--	------	-------	-------	--------	---------	------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 4								
Завтрак								
	Яйцо вареное	50	12,7	11,5	0,70	80	0,5	80
	Зеленый горошек консервированный	57	1,78	3,1	3,74	50,16	6,6	10
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Гренка с сыром	60	3,4	7,3	7,9	162,75	0,1	276
Итого за завтрак		397	24,08	52,18	89,86	400	9,54	
2 Завтрак								
	Кефир	180	4,64	4	6,4	80	1,12	401
Итого за 2 завтрак		180	4,64	4	6,4	80	1,12	
Обед								
	Суп Снежок на к/б	200	3,48	0,54	14,52	167,21	1,48	98
	Бедро порционное	70	13,56	10,2	0	146,0	0	30
	Капуста тушеная	180	3,32	5,8	12,94	117,36	18,46	336
	Хлеб	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
Итого за обед		670	58	19,15	49,4	625,75	21,49	
Полдник								
	Фиш-кейк с сыром	80	13,9	2,1	9,6	113	0,4	351
	Картофельное пюре	140	2,86	4,48	10,07	128	16,92	321
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Батон	40	4,5	1,74	30,84	105,8	0	117
	Фрукт							
Итого за полдник		440	21,32	8,34	60,05	386,8	17,35	

Итого за четвертый день		1100	108,04	83,67	205,7	1672,1	49,5	
Б	Ж	У	Ккал					
День 5								
Завтрак								
	Пудинг творожный с изюмом	145	13,99	12,35	28,53	280	0,85	238
	Шоколадный соус	74	0,30	0,89	1,41	17,39	0	127
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого за завтрак		394	24,15	17,76	36,35	404,8	1,45	
2 Завтрак								
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	399
	Зефир	60	3,4	7,3	7,9	190,8	0,1	276
Итого за завтрак		210	4,15	7,3	23,05	254,8	3,1	
Обед								
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,67	2,80	17,13	85,6	8,25	80
	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	56
	Рисовая каша	150	2,4	3,9	18,89	178,5		168
	Соленый помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	19
	Хлеб	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
Итого за обед		710	57,51	20,83	63,87	645,8	20,85	
Полдник								
	Каша молочная пшеничная	180	6,5	10,45	50,45	322,24	1,5	37
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392

	Бутерброд со сгущенным молоком	70	3,36	1,51	22,2	120	0,15	101
	фрукт							
Итого за полдник		430	9,92	11,98	82,64	482	1,68	
Итого за пятый день:		1714	95,07	57,26	202,4	1761	27,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Омлет	85	6,56	13,21	3,33	158,82	4,13	220
	Кукуруза консервированная	57	1,72	3,71	4,92	59,58	4,2	13
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Пряник	200	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	133
Итого за завтрак		492	8,54	21,04	31,54	311	12,46	
2 Завтрак								
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	3	399
Итого за завтрак		150	0,75	0	15,15	64	3	
Обед								
	Суп гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16	101,88	4,26	98
	Печень по-строгановски	100	19,44	21,71	19,9	354		255
	Макароны	120	4,60	0,66	24,91	124,08	0	205
	Соленый огурец	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	70
	Компот из с/ф	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
Итого за полдник		700	68,32	25,46	88,53	802,2	15,12	
Полдник								
	Молочная каша гречневая	200	3,7	5,01	28,83	207,5	0	36

	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	118
	Булочка Австрийская с изюмом	80	6,54	8,13	42,52	280	0,09	10-15
Итого за полдник		480	10,24	13,14	90,95	567,5	30,09	
Итого за шестой день		1842	84,2	52,62	203,2	1579	68 ,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша «Дружба»	200	4,6	4,9	26,32	168	0	46
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом и сыром	40	6,29	8,40	16,96	168,65	0,11	2
Итого за завтрак		420	16,2	19,2	71,13	557,33	2,45	
Завтрак								
	Кефир с сахаром	150	4,8	0,16	6,4	71	0,06	210
Итого за 2 завтрак		150	4,8	0,16	6,4	71	0,06	
Обед								
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	250	2,04	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	Плов с мясом	180	17	14,3	30,10	317,2	0,4	304
	Соленый помидор	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
	Хлеб	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
	Компот из с/ф	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Итого за обед		730	62,95	27,85	63,23	688,81	12,92	
Полдник								

	Рыба, запеченная с морковью	60	11,03	6,4	2,87	112,8	0,12	268
	Яйцо вареное	50	12,7	11,5	0,70	80	0,5	80
	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Батон	40	2,7	4,28	30,06	170,17	0,01	1
Итого за полдник		340	21,2	29,033	48,33	375,41	19,63	
Итого за седьмой день		1540	82,8	59,14	167,16	1483,97	35,06	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Молочная манная каша	200	3,18	3,89	21,44	134	0	151
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
	Горячий бутерброд с маслом и сыром	60	12,37	16,89	17,66	267,2	0,3	10
Итого за завтрак		440	18,4	23,19	53,46	492,2	1,47	
2 Завтрак								
	Йогурт	200	3,22	2,8	12,2	86,6	4	130
Итого за завтрак		200	3,22	2,8	12,2	86,6	4	
Обед								
	Суп овощной со сметаной на м/б	200	8,2	8,6	9,6	135,7	3	2
	Тефтели мясные в томатном соусе	130	15,48	13,37	6,04	209,33	1,19	92
	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	2,82	5,7	4,28	79,68	4,92	31
	Хлеб	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,36	376
Итого за обед		650	64,14	2,61	41,86	633,7	10,66	

Полдник								
	Ленивые вареники	100	32,49	9,89	33,22	351,22	0,5	30
	Сметанный соус	20	0,19	0,45	1,32	10,15	0,03	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Морковь с сахаром	40	0,46	1,88	3,34	33,06		10
Итого за полдник		340	33,2	12,24	47,87	434,4	0,56	
Итого за восьмой день		1630	117,35	44,15	149,33	1646,7	16,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Молочная геркулесовая каша	200	3,79	5,48	19,03	141,00	00	185
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с сыром	55	6,29	8,4	16,9	168,6	0,11	2
Итого за завтрак		435	13,75	17,07	51,7	413,6	1,54	
2 Завтрак								
	Кефир	180	4,64	4	6,4	80	1,12	401
Итого за 2 завтрак		180	4,64	4,0	6,4	80,0	1,12	
Обед								
	Суп гречневый на курином бульоне	250	2,67	2,8	17,13	104,5	8,25	80
	Бедро порционное	70	13,56	10,2	0	146	0	64
	Картофельное пюре	180	2,86	4,48	10,07	128	16,92	321
	Салат из свежей капусты и моркови	60.	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
	Хлеб	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67

	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
Итого за обед		780	61,1	27,7	47,55	669,7	46,1	
Полдник								
	«Ежики» рыбные	110	13,3	6,8	22,1	179,5		6
	Кабачковая икра	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	1,26
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Батон	40	4,5	1,74	30,84	157,2	0	117
	фрукт	100						
Итого за полдник		390/100	25,29	25,29	119,05	423,5	24,69	
Итого за девятый день		1774	108,37	75,94	235,14	1660,58	81,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Творожная запеканка	145	21,05	14,46	20,58	296,4	0,28	237
	Сметанный соус	10	0,19	0,45	1,32	10,15	0,03	351
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	395
Итого за завтрак		335	17,56	15,61	48,49	397,5	2,02	
2 Завтрак								
	Сок	150	0,75	0	15,15	45	3	399
	Кондитерские изделия без крема	60	5,7	12,1	13,1	186,2	0,3	226
Итого за завтрак		210	6,45	12,1	28,25	250,2	3,3	
Обед								
	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	250	5,49	5,27	16,33	135	5,81	81
	Котлета куриная	85	12,5	14,1	8,4	220,5	0,5	294
	Салат винегрет	200	2,73	12,35	16,88	189	20,5	45

	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	372
	Хлеб	40	37,5	2,47	0,45	107,4	0	67
Итого за обед		755	58,62	34,21	67,05	739,7	27,86	
Полдник								
	Гурьевская каша с изюмом	130	4,7	7,55	36,44	232,73	1,08	167
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с повидлом	100	3,35	1,28	22,38	114,66	1,31	472
Итого за полдник		410	8,11	8,85	68,81	387,39	16,5	
Итого за десятый день		1710	90,74	70,77	212,6	1795,12	42,99	
Итого за весь период			960,83			17020,8	795,2	
Содержание белков , жиров и углеводов в меню в % от калорийности			100	99	99	97	98	