Примерное цикличное 10-ти дневное меню

МБДОУ «Детский сад» п. свх. Агроном

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энерг. ценность | Витамины  С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный вермишелевый | 200 | 6,46 | 7,26 | 20,02 | 171,80 | 2,00 | № 18 |
| Булка с маслом | 80\10 | 8,7 | 25,07 | - | 202 | 10 | № 8 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 1 | № 32 |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  | - |  |
| Сок /фрукты | 100 | 1 | - | 9,8 | 44,3 | 2 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  | 2 |  |
| Борщ на из св. капусты с мясом | 250 | 4,8 | 3,15 | 25,7 | 145,3 | 9,74 | № 10 |
| Плов с мясом | 250 | 14,4 | 12,4 | 112,8 | 342,5 | 27,4 | № 24 |
| Свекла отварная | 50 | 1,515 | 2,02 | 5,59 | 50,13 | 78,9 | № 42 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | - | 16,43 | 64,7 | 0,3 | № 13 |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,3 | 0,2 | 7 | 36 | - |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Манные биточки | 120 | 5.11 | 3.8 | 30.3 | 175.2 | 0.39 | №54 |
| Кисель | 200 | - | - | 24 | 95 | - | № 33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энерг. ценность | Витамины,  мг | № рецептуры |
|  |  |  |
|  |  | Б | Ж | У |  | С |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | 200 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | 1,46 | № 20 |  |  |  |
| Чай с лимоном | 200\5 | 0,07 | 0.01 | 5.67 | 22.78 | 1.57 |  |  |  |  |
| Булка с маслом | 40\10 | 8,7 | 25,07 | - | 202 | - | № 8 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок/фрукты | 100 | 2,2 | 0,2 | 29 | 134 | - |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп полевой с мясом | 250 | 10,4 | 4,48 | 30,2 | 204,3 | 27,4 | № 7 |  |  |  |
| Гуляш с подливой | 80 | 13,707 | 7,581 | 4,409 | 140,64 | 3,31 | № 27 |  |  |  |
| Макароны | 180 | 2,33 | 5,95 | 16,54 | 125,4 | 0,049 | № 1 |  |  |  |
| Салат овощной | 80 | 1.35 | 6.16 | 7.69 | 91.6 | 13.25 | № 43 |  |  |  |
| Компот сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 12,7 | 52,3 | - | № 13 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,3 | 0,2 | 7 | 36 | - |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога со сметанным соусом | 150\25 | 24.65 | 19.0 | 32.3 | 324 | 0.26 | № 36 |  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 1 | № 32 |  |  |  |
| Итого | 1594,95 | 79,06 | 77,75 | 179,81 | 1692,7 | 121,6 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энерг. ценность | Витамины,  мг | № рецептуры |
|  |  | Б | Ж | У |  | С |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Геркулесовая каша молочная | 200 | 7,33 | 11,3 | 27,4 | 235 | 2 | №17 |  |  |  |
| Кисель | 200 | - | - | 24 | 95 | - | № 33 |  |  |  |
| Булка с маслом/ с сыром | 40/10/25 | 9,45 | 14,5 | 24,9 | 277,7 | - | № 8 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок /фрукты | 100 | 1 | - | 9,8 | 44,3 | 2 |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый с мясом | 250 | 9,32 | 5,5 | 27,6 | 199,8 | 8,9 |  |  |  |  |
| Рыба тушенная | 95 | 13,7 | 6,4 | 2,6 | 120,9 | 0,05 | № 28 |  |  |  |
| Картофель | 180 | 7,23 | 6,3 | 52,5 | 296,5 | 22,3 | № 5 |  |  |  |
| Салат овощной | 80 | 1.35 | 6.16 | 7.69 | 91.6 | 13.25 | № 43 |  |  |  |
| Компот сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 12,7 | 52,3 | - | № 13 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,3 | 0,2 | 7 | 36 | - |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет | 80 | 6,61 | 8,96 | 5,58 | 129,56 | 0,04 | № 35 |  |  |  |
| Булка | 20 | 4 | 1,5 | 25 | 131 | - |  |  |  |  |
| Какао | 200 | 1,7 | 1,8 | 12,4 | 71,4 | 1 | № 22 |
| Итого | 1883,95 | 148,34 | 90,49 | 253,33 | 2051,7 | 70,27 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энерг. ценность | Витамины,  мг | № рецептуры |
|  |  | Б | Ж | У |  | С |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп пшенный молочный | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 1 | № 19 |  |  |  |
| Булка с маслом с сыром | 80\10\25 | 8,7 | 25,07 | - | 202 | - | № 8 |  |  |  |
| Чай с молоком | 200 | 0,07 | 0.01 | 5.67 | 22.78 | 1.57 |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок /фрукты | 100 | 1 | - | 9,8 | 44,3 | 2 |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 8,9 | 7,8 | 21 | 181,3 | 9,6 | № 11 |  |  |  |
| Овощное рагу с мясом | 250 | 10,6 | 11,3 | 23,8 | 235,3 | 78,9 | № 30 |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 12,7 | 52,3 | - | № 13 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,2 | 7 | 36 | - |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Коржик | 80 | 6.78 | 11.69 | 64.56 | 391.67 | 0.06 | № 46 |  |  |  |
| Кисломолочный напиток | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 2 |  |  |  |  |
| Итого | 3625,95 | 57,82 | 101,24 | 342,64 | 1655,31 | 15,6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энерг. ценность | Витамины,  мг | № рецептуры |
|  |  | Б | Ж | У |  | С |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 200 | 5,07 | 7,8 | 19,3 | 169 | 0,67 | № 21 |  |  |  |
| Чай с лимоном | 200\5 | 0,07 | 0.01 | 5.67 | 22.78 | 1.57 |  |  |  |  |
| Булка с маслом | 80\10\20 | 8,7 | 25,07 | - | 202 | - | № 8 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок/фрукты | 100 | 2,4 | 0,2 | 31 | - | 11 |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гречневый с мясом | 250 | 7.8 | 6.95 | 15.9 | 170 | 8.1 | № 61 |  |  |  |
| Рис отварной | 130 | 180 | 6,70 | 6,73 | 29,65 | 206,98 | № 2 |  |  |  |
| Котлета из говядины | 80 | 14,81 | 17,3 | 0,01 | 213,6 | - |  |  |  |  |
| Салат овощной | 80 | 1.35 | 6.16 | 7.69 | 91.6 | 13.25 | № 43 |  |  |  |
| Компот сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 12,7 | 52,3 | - | № 13 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,3 | 0,2 | 7 | 36 | - |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кондитерские изделия | 50 | 4 | 2 | 31 | 183 | - |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,5 |  |
| Итого | 1863,95 | 47,8 | 67,39 | 155,7 | 1275,7 | 37,7 |  |

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энерг. ценность | Витамины,  мг | № рецептуры |
|  |  | Б | Ж | У |  | С |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рисовый молочный | 200 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | 1,46 | № 20 |  |  |  |
| Кисель | 200 | - | - | 24 | 95 | - | № 33 |  |  |  |
| Булка с маслом | 80\10 | 8,7 | 25,07 | - | 202 | - | № 8 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок /фрукты | 100 | 1 | - | 9,8 | 44,3 | 2 |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Щи из св капусты с мясом | 250 | 5,92 | 3,52 | 22,3 | 144,8 | 30,9 | № 6 |  |  |  |
| Жаркое по домашнему с мясом | 200 | 6,4 | 7,6 | 4,55 | 279 | 50,7 | № 3 |  |  |  |
| Салат овощной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 12,7 | 52,3 | - | № 13 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,3 | 0,2 | 7 | 36 | - |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо вареное | 0,5 | 10 | 3 | 17 | 140 | 2 |  |  |  |  |
| Салат овощной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булка | 40 | 4 | 1,5 | 25 | 131 | - |  |  |  |  |
| Какао | 200 | 1,7 | 1,8 | 12,4 | 71,4 | 1 | № 22 |
| Итого | 1875 | 56,28 | 49,19 | 158,95 | 1461,6 | 87,9 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энерг. ценность | Витамины,  мг | № рецептуры |
|  |  | Б | Ж | У |  | С |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 1 | № 19 |  |  |  |
| Чай с лимоном | 200\5 | 0,07 | 0.01 | 5.67 | 22.78 | 1.57 |  |  |  |  |
| Булка с маслом | 80\10 | 8,7 | 25,07 | - | 202 | - | № 8 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок/фрукты | 100 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 58,5 | 8 |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рисовый с мясом | 250 | 5,44 | 5,91 | 20,05 | 154,5 | 7,12 |  |  |  |  |
| Гречка | 180 | 6,70 | 6,73 | 29,65 | 206,98 |  | № 4 |  |  |  |
| Гуляш с подливой | 80 | 13,707 | 7,581 | 4,409 | 140,64 | 3,31 | № 27 |  |  |  |
| Салат овощной | 80 | 1.35 | 6.16 | 7.69 | 91.6 | 13.25 | № 43 |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 20 | 78 | 2 |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,2 | 7 | 36 | - |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творожная запеканка со сметанным соусом | 120\25 | 22 | 13,5 | 24,3 | 325 | 0.4 | № 38 |  |  |  |
| Кофейный напиток | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 1 | № 32 |
| Итого | 1923,95 | 77,65 | 84,34 | 251,75 | 2005,9 | 25,62 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энерг. ценность | Витамины,  мг | № рецептуры |
|  |  | Б | Ж | У |  | С |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Геркулесовая каша молочная | 200 | 7,33 | 11,3 | 27,4 | 235 | 2 | №17 |  |  |  |
| Какао | 200 | 1,7 | 1,8 | 12,4 | 71,4 | 1 | № 22 |  |  |  |
| Булка с маслом с сыром | 80\10\25 | 8,7 | 25,07 | - | 202 | - | № 8 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| Сок /фрукты | 100 | 1 | - | 9,8 | 44,3 |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый с мясом | 250 | 9,32 | 5,5 | 27,6 | 199,8 | 8,9 |  |  |  |  |
| Котлета рыбная | 100 | 100 | 22,35 | 22,35 | 3,11 | 5,96 | № 26 |  |  |  |
| Гороховое пюре | 150 | 0,65 | 1,2 | 3,26 | 27,41 | 0,50 | № 25 |  |  |  |
| Салат овощной | 80 | 1.35 | 6.16 | 7.69 | 91.6 | 13.25 | № 43 |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 20 | 78 | 2 |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,3 | 0,2 | 7 | 36 | - |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гренки с яйцом | 120 | 4.26 | 3.13 | 25.21 | 146 | 0.33 |  |  |  |  |
| Чай | 200 | - | - | 10 | 38 | - | № 14 |
| Итого | 1743,95 | 65,67 | 80,58 | 186,48 | 1683,21 | 88,4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энерг. ценность | Витамины,  мг | № рецептуры |
|  |  | Б | Ж | У |  | С |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | 200 | 6,70 | 6,73 | 29,65 | 206,98 | - | № 16 |  |  |  |
| Кофейный напиток | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,68 | 95,4 | 1 | № 32 |  |  |  |
| Булка с маслом с сыром | 80\10\35 | 8,7 | 25,07 | - | 202 | - | № 8 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок/фрукты | 100 | 2,2 | 0,2 | 29 | 134 | - |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп геркулесовый с мясом | 250 | 4,8 | 3,15 | 25,7 | 145,3 | 9,74 | № 10 |  |  |  |
| Котлета из говядины | 80 | 14,81 | 17,3 | 0,01 | 213,6 | - |  |  |  |  |
| Макароны | 150 | 180 | 3,9 | 7,02 | 4,1 | 37,51 | № 1 |  |  |  |
| Салат овощной | 80 | 1.35 | 6.16 | 7.69 | 91.6 | 13.25 | № 43 |  |  |  |
| Компот сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 12,7 | 52,3 | - | № 13 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,2 | 7 | 36 | - |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булка домашняя | 80 | 9,325 | 7,232 | 55,957 | 289,996 | 0,344 | № 37 |  |  |  |
| Кисломолочный напиток | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 2 |  |  |  |  |
| Итого | 1773,95 | 63,02 | 69,58 | 194,32 | 1596,8 | 24,87 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энерг. ценность | Витамины,  мг | № рецептуры |
|  |  | Б | Ж | У |  | С |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | 200 | 5,07 | 7,8 | 19,3 | 169 | 0,67 | № 21 |  |  |  |
| Чай | 200 | - | - | 10 | 38 | - | № 14 |  |  |  |
| Булка с маслом | 80\10 | 8,7 | 25,07 | - | 202 | - | № 8 |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок /фрукты | 100 | 1 | - | 9,8 | 44,3 | 2 |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6.3 | 5.3 | 14.52 | 121 | 10.52 | № 31 |  |  |  |
| Тефтеля рисовая мясная | 150/30 | 14,2 | 18,9 | 22,8 | 325,3 | 0,8 | № 29 |  |  |  |
| Солянка овощная | 150 | 0,65 | 1,2 | 3,26 | 27,41 | 0,50 | № 25 |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | - | 12,7 | 52,3 | - | № 13 |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 50 | 1,3 | 0,2 | 7 | 36 | - |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кондитерские изделия | 50 | 4 | 2 | 31 | 183 | - |  |  |  |  |
| молоко | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87 | 1,5 |  |
| Итого | 1963,95 | 72,72 | 86,11 | 164,93 | 1682,8 | 27,11 |  |

« Утверждаю»

Заведующий МБДОУ д/с п. свх. Агроном

Н.Е. Карлина

**МБДОУ д/с п. свх. Агроном**

**Примерное циклическое меню на 10 дней.**

**детей от 3-х до 7 лет.**

**Осенне-зимний период**