

Утверждаю: Заведующая МДОУ детский сад

№2 п.Сусанино

С.Н.Ульянина

Приказ № 87 от 01.04.2021



10 дневное цикличное меню

Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №2
п.Сусанино

для детей от 1,5 до 3-х лет, от 3-х до 7-ми лет с 12 часовым пребыванием детей

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		Ясли	Сад	Б		Ж		У		ясли	Сад	
				ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад			
День 2												
завтрак:	Пудинг творожный с повидлом	80	150/10	6,4	20,4	8,5	14,2	2,68	16,2	113,0	277	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,64	5,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	
	Бутерброд с сыром	7,5	7,5	0,049	0,049	5,46	5,46	0,07	0,07	49,6	49,6	
Итого за завтрак		350	400									
2завтрак	Сок яблочный	150	180	8	10	0	0	11,0	12,3	44,0	52,0	
Итого за 2 завтрак		150	180									
обед:	Салат из огурцов свежих с маслом	37	37	0,38	0,28	0,03	0,03	0,8	0,8	4,55	4,55	
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	180	180	3,8	3,8	6,8	6,8	9	9	112,5	112,5	
	Котлета здоровье с подливой красной	50/10	60/10	10,5	11,2	8,61	9,52	4,9	5,47	140	151	
	Капуста тушеная с маслом	110	130	3,1	4,5	3,5	4,6	5,6	6,2	67,6	74,2	
	Компот из чернослива	150	180	0,15	0,17	0	0	17,5	21,1	68	82,3	
	Хлеб ржаной											
Итого за обед		450	600									
Полдник	Йогурт	180	200	5,8	6,4	5,1	5,9	31	39	189	199	
	Печенье	20	50	2,0	4,3	6,0	14,1	15,2	35,2	123,3	254,5	
Итого за полдник		200	250									
Ужин	Каша ячневая молочная с маслом	150	200	4,7	5,8	3,5	4,6	31,5	42,2	175,1	189,6	
	Чай с сахаром	150	180	0,136	0,16	0,33	0	15,77	14,3	59,63	56,87	
	Хлеб пшеничный											
Итого за ужин		400	450									
Итого за второй день:	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	1,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
	Хлеб пшеничный	60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		Ясли	Сад	Б		Ж		У		Ясли	Сад	
День 4												
завтрак:	Запеканка Творожная с молоком сгущеным	120/10	190/20	15,6	22,0	11,6	16,0	10,0	27,3	231,3	331,0	
	Кофейный напиток	150	200	3,64	3,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	
	Бутерброд с маслом и сыром	7/7,5	10/12,5	0,04	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	
Итого за завтрак		350	400									
2завтрак	банан	100	100	1,45	1,45	0	0	19,8	19,8	84,5	84,5	
		100	100									
обед:	Салат из отварной свеклы с кукурузой											
	Свекольник со сметаной и курой	180/7	180/7	2,64	2,64	3,68	3,68	17,92	17,92	113,68	113,68	
	Бефстроганов из свинины нежирной ,	40/20	40/20	15,0	15,0	11,1	11,1	5,2	5,2	180,0	180,0	
	Рис отварной с маслом	120	130	2,99	3,74	4,89	6,11	30,09	37,61	180,56	225,7	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,32	0	0	17,5	19,1	68,1	72,5	
	Хлеб ржаной											
Итого за обед		450	600									
Полдник	Снежок	180	200	4,05	5,3	16,2	17,5	3,75	5,24	118,5	124,8	
	Печенье	20	50	2,0	4,7	6,0	16,4	15,2	39,7	123,3	161,2	
Итого за полдник		200	250									
Ужин	Рагу из овощей	150	200	3,2	5,6	4,22	6,88	15,1	17,5	116,3	133,2	
	Чай с молоком сгущеным	150	200	2,6	3,56	2,9	4,05	16,1	20,65	98,6	127,5	
	Хлеб пшеничный	330	440									
Итого за ужин		400	450									
Итого за четвертый день:	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	1,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
	Хлеб пшеничный	60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		Ясли	Сад	Б		Ж		У		ясли	Сад	
				ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад			
День 5												
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	3,4	4,5	5,3	6,4	25,7	27,3	175,3	236	
	Чай с сахаром	150	180	0,136	0,203	0,33	0,39	15,77	16,7	59,63	69,3	
	Бутерброд с маслом	30/7	40/7	0,049	0,049	5,46	5,46	0,07	0,07	49,6	49,6	
Итого за завтрак		337	447									
2завтрак	Яблоко	120	120	0,48	048	0	0	12,5	12,5	54,0	54,0	
Итого за 2 завтрак		120	120									
обед:	Салат из помидор свежих с маслом	30	40	0,73	0,95	12,3	15,15	2,78	3,19	141,02	155,01	
	Суп лапша с курой	150	180	19,4	27,3	5,9	1,3	91,46	102,7	496,65	503,1	
	Котлета рыбная	50	70	9,5	8,1	2,1	2,4	6,2	7,2	75,0	88	
	Овощное рагу с маслом	110	130	3,2	3,9	4,22	4,55	15,1	18,1	116,3		
	Компот из свежих яблок	150	180	0,1	0,18	0,1	0,18	37,48	28,1	56,58	72,61	
	Хлеб ржаной	30	40									
Итого за обед		520	640									
Полдник	Иогурт фруктовый	180	200	7,1	7,6	1,5	1,9	8,3	9	38	41	
	вафли	25	50	2,0	5,5	3,2	6,5	15,2	34,9	89,3	105,1	
Итого за полдник		200	250									
Ужин	Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	5,3	6,4	8,2	9,7	18,0	22,3	165,0	202,3	
	Какао с молоком	150	180	1,5	1,8	1,9	2,3	16,1	17	83,6	100	
	Хлеб пшеничный	30	40									
Итого за ужин		330	420									
Итого за пятый день:	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	1,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
	Хлеб пшеничный	60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208	

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)	
------------	--------------	-------------	---------------------	--

	блюда	Ясли	Сад	Б		Ж		У		Энергетическая ценность (ккал)		N рецепт уры
				ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
День 6												
завтрак:	Каша Рисовая молочная с маслом	150	180	5,3	6,7	8,2	9,3	18,0	22,0	165,0	186,2	
	Какао с молоком	150	180	2,6	3,1	2,9	3,5	16,1	18,5	98,6	108	
	Бутерброд с сыром	30/7,5	40/7,5	13,9	13,9	17,1	17,1	31,95	31,95	307,8	307,8	
Итого за завтрак		337,5	407,5									
2завтрак	Сок персиковый	150	180	0	0	0	0	11	15	44	49	
		150	180									
обед:	Салат из кукурузы с репчатым луком	30	50	1,15	1,44	2,4	3,09	3,6	4,02	39,72	49,65	
	Суп борщ с клецками	150	180	3,05	5,1	5,17	6,25	7,3	8,9	67,14	74,2	
	Печень с соусом красным	40/20	50/30	115,93	119,5	7,19	8,3	6,61	7,4	153,32	168,5	
	Макароны отварные с маслом	110	130	32,42	335,5	3,6	4,9	175,2	189,6	897	903	
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	150	200	2,6	2,6	0	0	16,1	16,1	98,6	98,6	
	Хлеб ржаной	30	40									
Итого за обед		530	680									
Полдник	Кефир с сахаром	180	200	4,85	5,22	4,6	7,2	6,0	7,2	79,5	106,0	
	Сухарик	20	50	2,1	5,2	2,2	5,5	11,7	29,3	74,8	187	
Итого за полдник		200	250									
Ужин	Творожная запеканка с повидлом	120/10	150/10	15,6/0,05	20,6/0,09	11,6/0	13,5/0	10,0/7,0	12/9	231,3/26,3	254,2/31,2	
	Час с лимоном	180	200	0,07	0,13	0,02	0,02	7,1	11,33	29	45	
	Хлеб пшеничный	30	40									
Итого за ужин		340	400									
Итого за шестой день:	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	1,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
	Хлеб пшеничный	60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208	

[illegible]

завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом	150	180	4,98	6,64	5,69	7,58	21,1	28,13	153	204	
	Напиток лимонный	180	200	0,15	0,21	0	0	20,5	27,2	68,0	77,2	
	Бутерброд с маслом и сыром	7/7,5	10/12,5	0,04	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	
Итого за завтрак		350	400									
2завтрак	Банан	0,95	0,95	1,45	1,45	0	19,8	19,8	84,5	84,5	84,5	
		95	95									
обед:	Салат из отварной свеклы с маслом	40	50	0,53	0,71	2,93	3,07	2,4	2,8	38	42	
	Суп картофельный с рыбой	180	200	8,3	10,09	3,8	4,08	16,0	18,0	152,2	183,2	
	Рыба запечённая под омлетом с морковью	50/10	60/10	5,1	12,7	3,8	4,7	8,0	9,0	105,0	128,1	
	Пюре картофельное с маслом	120	130	4,3	4,5	5,3	6,1	26,6	29,0	169,3	187,6	
	Кисель из клюквы	150	180	1,02	1,36	0	0	21,7	29,02	91,1	124,3	
	Хлеб ржаной											
Итого за обед		450	600									
Полдник	Йогурт	180	200	7,1	7,6	1,5	1,9	8,3	9	38	41	
	Вафли	25	50	2,0	5,5	3,2	6,5	15,2	34,9	89,3	105,1	
Итого за полдник		200	250									
Ужин	Дрочена	150	200	10,2	12,7	15,9	19,6	4,22	6,73	158,0	173,0	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	200	3,64	5,21	4,1	6,5	18,1	24,3	120,6	154,2	
	Хлеб пшеничный											
Итого за ужин		400	450									
Итого за седьмой день:	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	1,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
	Хлеб пшеничный	60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецептуры
		Ясли	Сад	Б		Ж		У				
				ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
День 8	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	180	4,98	6,64	5,69	7,58	21,1	28,13	153	204	
	Чай с молоком сгущённым	180	200	0,15	0,21	0	0	20,5	27,2	68,0	77,2	
	Бутерброд с маслом	7/7,5	10/12,5	0,04	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	

Завтрак	яблоко	150	180	0,3	0,54	0,2	0,26	24,46	29,32	102	122,4	
		150	180									
обед:	Салат из помидор свежих	40	40	0,38	0,28	0,03	0,03	0,8	0,8	4,55	4,55	
	Щи с фрикадельками	180	200	4,12	5,16	5,63	7,05	15,13	18,95	139,6	196,8	
	Котлета мясная	40/20	60/20	11,4	13,21	14,8	18,4	6,3	7,7	201,8	232,9	
	Рагу из овощей	120	130	5,7	6,8	4,99	5,77	18,5	22,2	129,3	141,5	
	Хлеб ржаной	150	180	0,15	0,017	0	0	17,5	18,5	68,0	148,0	
	Компот из свежих яблок											
Итого за обед		540	630									
Полдник	Йогурт фруктовый	180	200	4,05	5,3	16,2	17,5	3,75	5,24	118,5	124,8	
	Сухарик	20	50	2,0	4,7	6,0	16,4	15,2	39,7	123,3	161,2	
Итого за полдник		200	250									
Ужин	Маннне биточки с повидлом	150	150	6,26	6,26	5,13	5,13	27,21	27,21	201,13	201,13	
	Лимонный напиток	180	200	0,15	0,21	0	0	20,5	27,2	68,0	77,2	
	Хлеб пшеничный											
Итого за ужин		400	450									
Итого за девятый день:	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	1,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
	Хлеб пшеничный	60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208	

[illegible]

[illegible]