Утверждаю: Заведующая МДОУ детский сад №2 п.Сусэнино
С.Н.Ульянина
Приказ № 87 от 01.04.2021

10 дневное цикличное меню

Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №2 п.Сусанино

для детей от1,5 до 3 –х лет, от 3-х до 7 –ми лет с 12 часовым пребыванием детей

Прием пищи	Наименование	Вес бл	юда		l	Пищевые	вещест	гва(г)		Энерг	етическая	N
	блюда				Б		Ж		у	ценно	ость (ккал)	рецептуры
		Ясли	Сад	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
День 1												
завтрак:	Каша манная молочная с маслом	150	180	5,17	6,23	7,40	8,9	2,20	25,6	168,12	206,3	
	Чай с лимоном	180	200	0,07	0,13	0,02	0,02	7,1	11,33	29	45	
	Бутерброд с маслом	7	10	0,049	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	
		350	400									
Итого за завтрак												
2завтрак	Яблоко	95	100	0,50	0,52	0	0	13,0	13,5	55,6	58,6	
обед:	Салат Витаминный	40	50	0,72	0,98	2,0	2,3	4,3	5,1	38,2	42,8	
	Суп гороховый с курой и гренками	180	200	6,0	8,2	3,10	3,5	21,6	29,7	142,0	186,6	
	Печень говяжья по- строгановский	50	70	3,7	4,5	3,6	4,4	21,5	31,41	151,2	187,6	
	Макароны отварные с маслом	120	130	3,4	4,1	6,2	8,2	20,3	25,6	149,1	175,2	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,017	0	0	17,5	18,5	68,0	148,0	
	Хлеб ржаной											
Итого за обед		450	600									
Полдник	Снежок	180	200	4,05	5	4,5	5	19,8	22	140,4	156	
	Сухарик	20	50	2,1	5,2	2,2	5,5	11,7	29,3	74,8	187	
Итого за полдник		200	250									
Ужин	Запеканка овощная с маслом	150	200	4,48	5,97	6,2	8,3	11,5	15,3	152,6	203,5	
	Какао с молоком	180	200	2,6	4,4	2,9	4,8	16,1	21,4	98,6	145,6	
	Хлеб пшеничный											
Итого за ужин		400	450									
Итого за 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	
Среднее значение за период												

Прием пищи	Наименование	Bec	блюда		Γ	Тищевые	вещест	ва(г)		Энері	гетическая	N
	блюда				Б		Ж		У	ценно	ость (ккал)	рецептуры
		Ясли	Сад	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	
МЯ	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	
4	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	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	1,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
день:	Хлеб пшеничный	60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208	

Прием пищи	Наименование	Выхо	д блюда			Пищевы	е вещест	ва(г)		Энерг	етическая	N
	блюда				Б		Ж		У	ценно	ость (ккал)	рецептуры
		Ясли	Сад	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	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	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	1,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
четвертый день:	Хлеб пшеничный	60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208	

Прием пищи	Наименование	Выхо	од блюда			Пищевые	вещест	ва(г)		Энерг	етическая	N
	блюда				Б		Ж		У	ценно	ость (ккал)	рецептуры
		Ясли	Сад	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 фрутовый	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	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	1,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
день:	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)	1

	блюда			ı	5		Ж		У	_	тическая ть (ккал)	N рецепт уры
		Ясли	Сад	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
День 6												
завтрак:	Каша Рисовая молочная с маслом	150	180	5,3		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	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	1,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
день:	Хлеб пшеничный	60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208	

Прием пищи	Наименование	Выход	блюда Пиц			щевые в	веществ	а(г)		Энерге	тическая	N
	блюда			Б			К	,	/	ценнос	ть (ккал)	рецептуры
		Ясли	Сад	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
День 7												

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	50/10	60/10	5,1	12,7	3,8	4,7	8,0	9,0	105,0	128,1	
	морковью											
	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 сгущеным	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	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	1,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
день:	Хлеб пшеничный	60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208	

Прием пищи	Наименование	Выход	блюда		П	ищевые	вещества	ı(r)		Энерге	тическая	N
	блюда				Б		Ж		У	ценнос	сть (ккал)	рецептуры
		Ясли	Сад	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	

Итого за завтрак		350	400									
		0,95	0,95	1,45	1,45	0	19,8	19,8	84,5	84,5	84,5	
2завтрак	Сок виноградный	95	95									
		40	50	0,53	0,71	2,93	3,07	2,4	2,8	38	42	
обед:	Салат из огурцов свежих	180	200	8,3	10,09	3,8	4,08	16,0	18,0	152,2	183,2	
	Суп картофельный с курой	50/10	60/10	5,1	12,7	3,8	4,7	8,0	9,0	105,0	128,1	
	Тефтели из индейки с соусом красным	120	130	4,3	4,5	5,3	6,1	26,6	29,0	169,3	187,6	
	Овощное пюре	150	180	1,02	1,36	0	0	21,7	29,02	91,1	124,3	
	Компот из сухофруктов											
	Хлеб раной	540	630									
Итого за обед		180	200	5,8	6,4	5,1	5,9	31	39	189	199	
пого за обед Голдник	Снежок	20	50	2,0	5,5	3,2	6,5	15,2	34,9	89,3	105,1	
	Печенье	45	45	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0	
Итого за полдник		245	295									
Ужин	Капуста тушеная с маслом и свининой	150	150	7,9	4,5	15,9	15,9	10,8	10,8	189,3	189,3	
	Чай сладкий	150	200	0,136	0,402	0,33	0,55	15,77	17,1	29,63	32,5	
	Хлеб пшеничный											
Итого за ужин		400	450									
Итого за восьмой	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	1,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
день:	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	веществ	ва(г)		Энерг	етическая	N
	блюда				Б		Ж		У	ценно	сть (ккал)	рецептуры
		Ясли	Сад	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
День 9												
завтрак:	Творожная запеканка со сметанным соу.	150	180	5,4	6,09	9,0	11,63	24,7	28,7	181,9	193,1	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,6	3,8	0	0	16,1	18,7	98,6	108,6	
	Бутерброд с повидлом	7	10	0,049	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	
Итого за завтрак		350	400									

2000	55 = 0 × 0	150	180	0.2	0.54	0.2	0.26	24.46	20.22	102	122.4	+
2завтрак	яблоко	150		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											
1того за обед		540	630									
Толдник	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									
/жин	Манные 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											
1того за ужин		400	450									
1того за девятый	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	1,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
день:	Хлеб пшеничный	60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208	

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо	Выход блюда			Тищевые	Энергетическая		N			
		Ясли	Сад	Б		Ж		У		ценность (кка		і) рецептуры
				ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
День 10												
завтрак:	Сладкий плов	130/16	180/20	16,0	21,3	10,0	14,5	20,3	24,8	220,3	286,4	
	Какао с молоком	180	200	3,64	5,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	
	Бутерброд с сыром	30/10	20/10	1,8	1,8	2,86	2,86	21	21	117	117	
Итого за завтрак		350	400									
2завтрак	Сок яблочной –персиковый	95	100	0,50	0,52	0	0	13,0	13,5	55,6	58,6	
Итого за 2 завтрак												
обед:	Салат Витаминный	40	50	0,73	0,95	12,3	15,15	2,78	3,19	141,02	155,01	
	Суп рисовый с курой	180	200	1,26	2,0	3,45	5,5	6,87	11,45	67,04	91,7	
	Рыба припушенная в молоке	50	70	10,5	13,1	13	15	11,4	14,3	196,3	239	
	Картофель отварной с маслом	120	180	3,2	4,0	4,22	4,22	15,1	26,6	116,3	124,1	
	Компот из чернослива											
	Хлеб ржаной	150	180	0,1	0,18	0,1	0,18	37,48	28,1	56,58	72,61	
Итого за обед		540	630									
Полдник	Кефир	180	200	5,8	6,4	5,1	5,9	31	39	189	199	
	Печенье	20	50	2,1	5,2	2,2	5,5	11,7	29,3	74,8	187	
Итого за полдник		200	250									
Ужин	Каша пшенная	150	200	5,3	6,2	8,2	8,9	18,0	25,6	165,0	201,3	
	Кисель малиновый	150	180	1,02	1,36	0	0	21,7	29,02	91,1	124,3	
	Хлеб пшеничный											
Итого за ужин		400	450									
Итого за десятый	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	1,36	0,48	10,26	13,68	54,3	72,4	
день:	Хлеб пшеничный	60	80	4,62	6,2	1,8	2,4	29,8	39,4	157,2	208	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)							Энергетическая	
		Ясли	Сад	Б		Ж		У		ценность (ккал)		рецептуры
				ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
День 3												
завтрак:	Омлет	150	150	9,8	9,8	10,9	10,9	4,22	4,22	145,0	145,0	
	Чай с молоком сгущённым	150	200	2,6	3,8	0	0	16,1	18,7	98,6	108,6	
	Бутерброд с повидлом	30/10	20/10	1,8	1,8	2,86	2,86	21	21	117	117	
Итого за завтрак		350	400									
2завтрак	Сок виноградный	150	180	0,45	0,54	0,3	0,36	24,4	29,3	102	122,4	
Итого за 2 завтрак		150	180									
обед:	Салат из белокочанной капусты	40	50	1,6	2,1	8,08	10,1	7,4	9,3	108	136	
	Рассольник с курой	180/7	200/10	2,1	2,5	4,1	4,6	15,0	18,8	104,6	127,0	
	Рыбные биточки	50	70	9,5	8,1	2,1	2,4	6,2	7,2	75,0	88	
	Пюре картофельное с с маслом	120	130	4,3	4,5	5,3	6,1	26,6	29,0	169,3	187,6	
	Кисель ягодный	150	180	2,6	2,6	0	0	16,1	16,1	98,6	98,6	
	Хлеб ржаной											
Итого за обед		540	630									
Полдник	Йогурт	180	200	5,8	6,4	5,1	5,9	31	39	189	199	
	Сухарик	20	50	2,1	5,2	2,2	5,5	11,7	29,3	74,8	187	
Итого за полдник		200	250									
Ужин	Каша молочная «Дружба » с маслом											
	Напиток лимонный	150	200	0,15	0,22	0	0	20,5	24,1	68,0	79,3	
	Хлеб пшеничный	180	200	0,15	0,21	0	0	20,5	27,2	68,0	77,2	
Итого за ужин		400	450									
Итого за 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	
Среднее значение за период												