

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 10,5 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	150/10	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	40	350	0,38	0,28	0,03	0,03	0,8	0,8	4,55	4,55	
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	180	200	3,8	3,8	6,8	6,8	9	9	112,5	112,5	
	Котлета здоровье с подливой красной	40/10	60/10	10,5	11,2	8,61	9,52	4,9	5,47	140	151	
	Капуста тушеная с маслом	120	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		540	630									
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									
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	
				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 с молоком	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 яблоком	40	50	0,7	0,9	4,3	5,1	7,5	8,3	77	82	
	Свекольник со сметаной и курой	180/7	200/7	2,64	3,8	3,68	5,8	17,92	20,1	113,68	137,2	
	Бефстроганов из свинины нежирной ,	40/20	50/20	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		540	630									
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									
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	180	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	427									
2завтрак	Яблоко	95	100	0,50	0,52	0	0	13,0	13,5	55,6	58,6	
Итого за 2 завтрак		120	120									
обед:	Салат из помидор свежих с маслом	40	50	0,73	0,95	12,3	15,15	2,78	3,19	141,02	155,01	
	Суп лапша с курой	180	200	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	120	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		540	630									
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									
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 блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецепт уры
		Ясли	Сад	Б		Ж		У				
				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	40	50	1,15	1,44	2,4	3,09	3,6	4,02	39,72	49,65	
	Суп борщ с клецками	180	200	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	120	130	32,42	335,5	3,6	4,9	175,2	189,6	897	903	
	Кисель плодово-ягодный (концентрат)	150	180	2,6	2,6	0	0	16,1	16,1	98,6	98,6	
	Хлеб ржаной	30	40									
Итого за обед		540	630									
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									
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	

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 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 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(концентрат)	150	180	1,02	1,36	0	0	21,7	29,02	91,1	124,3	
	Хлеб ржаной											
Итого за обед		540	630									
Полдник	Йогурт	180	200	5,8	6,4	5,1	5,9	31	39	189	199	
	Вафли	20	50	2,0	5,5	3,2	6,5	15,2	34,9	89,3	105,1	
	Яицо вареное	45	45	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0	
Итого за полдник		245	295									
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	5,4	6,09	9,0	11,63	24,7	28,7	181,9	193,1	
	Чай с молоком сгущённым	150	200	2,6	3,8	0	0	16,1	18,7	98,6	108,6	
	Бутерброд с маслом	7	10	0,049	0,07	5,46	7,8	0,07	0,1	49,6	70,9	
Итого за завтрак		350	400									
2завтрак	Сок виноградный	150	180	0,3	0,54	0,2	0,26	24,46	29,32	102	122,4	
		150	180									
обед:	Салат из огурцов свежих с маслом	40	40	0,38	0,28	0,03	0,03	0,8	0,8	4,55	4,55	
	Суп картофельный с курой	180	200	4,12	5,16	5,63	7,05	15,13	18,95	139,6	196,8	
	Тефтели из индейки с соусом красным	40/20	60/20	11,4	13,21	14,8	18,4	6,3	7,7	201,8	232,9	
	Овощное пюре	120	130	5,7	6,8	4,99	5,77	18,5	22,2	129,3	141,5	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,017	0	0	17,5	18,5	68,0	148,0	
	Хлеб ржаной											
Итого за обед		540	630									
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									
Итого за восьмой 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 9												
завтрак:	Творожная запеканка со сметанным соу.	130/16	180/20	16,0	21,3	10,0	14,5	20,3	24,8	220,3	286,4	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,64	5,9	4,1	4,5	18,1	21,6	120,6	138,0	
	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	яблоко	95	100	0,50	0,52	0	0	13,0	13,5	55,6	58,6	
обед:	Салат из помидор свежих	40	50	0,73	0,95	12,3	15,15	2,78	3,19	141,02	155,01	
	Суп Крестьянский с курой и сметаной	180	200	1,26	2,0	3,45	5,5	6,87	11,45	67,04	91,7	
	Котлета мясная	50	70	10,5	13,1	13	15	11,4	14,3	196,3	239	
	Рагу из овощей	120	180	3,2	4,0	4,22	4,22	15,1	26,6	116,3	124,1	
	Хлеб ржаной											
	Компот из свежих яблок	150	180	0,1	0,18	0,1	0,18	37,48	28,1	56,58	72,61	
Итого за обед		540	630									
Полдник	Иогурт фруктовый	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									
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]