

Утверждаю:
 Директор МАДОУ «Детский сад» пст. Чиньяворык
 О.А. Зайцева
 02.09.2024г.



Цикличное 10 – ти дневное меню (летне-осенний период)

возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак:	Каша молочная манная жидкая	150	4,5	6,15	21,98	161,25		90
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,64	70,01		253
	Печенье	22	3,3	4,31	32,74	183,48		1/13
2 завтрак	Фрукты	95	0,32	0,32	7,84	35,2		368
Обед:	Суп-лапша домашняя	150	1,76	4,06	9,54	81,8		47
	Биточки мясные	50	6,21	4,71	6,43	92,67		161
	Капуста тушеная	120	3,18	6,72	6,98	119,7		200
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,78	-	20,22	85,34		239
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,01		255
	Пирожки из сдобного теста с повидлом	60	4,94	2,58	44,26	220,00		294
Итого за 1 день								
День 2	ВТОРНИК							
Завтрак:	Каша овсяная (из геркулеса) жидкая	150	5,03	7,35	20,33	167,25		93
	Чай с сахаром	150	0,11	0,01	8,51	34,17		260
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95	0,48	0,16	6,72	30,72		б/н
Обед:	Суп картофельный с рыбой	150	9,51	2,96	4,82	83,69		41
	Рагу из овощей с мясом отварным	150	11,55	12,45	15,75	222,00		301
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,78	-	20,22	85,34		239
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Огурец порционный	30	0,08	-	0,16	1,32		
	Омлет натуральный	60	4,71	5,37	1,93	74,96		110
	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,75	14,65	75,05		
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	-	-	14,7	60,00		233
Итого за 2 день								

День 3	СРЕДА							
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,28	5,7	27,6	184,2		99
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00		248
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95	0,32	0,32	7,84	35,2		368
Обед:	Салат из свеклы и моркови	30	0,57	2,44	3,34	37,56		19
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,4	3,9	6,78	67,80		56
	Запеканка картофельная с отварным мясом	130	12,74	12,53	10,92	227,91		97
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0		134
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Кефир	150	4,13	4,2	12,3	105,00		192
	Сырники из творога с повидлом/сгущенным молоком	60/10	14,38	11,56	11,48	213,73		129
<i>Итого за 3 день</i>								
День 4	ЧЕТВЕРГ							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28		44
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,01		255
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95	0,48	0,16	6,72	30,72		б/н
Обед:	Салат из свежей капусты с кукурузой, луком и растит. масл.	30	0,85	3,05	5,19	51,54		4/1
	Рассольник ленинградский	150	1,68	4,1	13,28	96,6		76
	Котлета рыбная	50	4,02	2,94	4,5	59,88		134
	Картофельное пюре	120	3,2	6,06	23,3	160,46		206
	Компот из сухофруктов (клубника)	150	0,78	-	20,22	85,34		239
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,78	-	20,22	85,34		239
	Вареники ленивые	60	16,74	8,22	16,37	206,0		116
<i>Итого за 4 день</i>								
День 5	ПЯТНИЦА							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,81	7,77	30,14	217,49		91
	Чай с сахаром	150	9,0	2,30	9,75	36,96		263
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95	0,32	0,32	7,84	35,2		368
Обед:	Салат из свеклы и моркови	30	0,57	2,44	3,34	37,56		19
	Суп из овощей	150	2,0	4,0	6,6	70,0		35
	Оладьи из печени	50	12,09	8,4	8,12	156,92		34/8
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,55	7,23	41,18	270,51		186
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,78	-	20,22	85,34		239
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		

Полдник:	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,01		255
	Пирожки из сдобного теста (овощи)	60	5,44	4,32	29,52	180,8		294
Итого за 5 день								
День 6		ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак:	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,24	7,82	18,75	166,79		86
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,64	70,01		253
	Печенье	22	3,3	4,31	32,74	183,48		1/13
2 завтрак	Фрукты	95	0,48	0,16	6,72	30,72		б/н
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,46	3,92	10,2	82,00		27
	Рыба припущенная	50	11,58	0,71	0,16	53,0		192
	Рис припущенный	120	3,65	4,31	36,68	199,95		316
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,78	-	20,22	85,34		239
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Чай с сахаром	150	9,0	2,30	9,75	36,96		263
	Яйцо куриное отварное	60	7,8	7,2	6,0	94,2		150
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,66	4,03	4,25	51,58		4
	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,75	14,65	75,05		
Итого за 6 день								
День 7		ВТОРНИК						
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,82	19,4	168,71		96
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00		248
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95	0,32	0,32	7,84	35,2		368
Обед:	Свекольник	150	1,54	5,07	8,04	83,33		34
	Голубцы ленивые	150	10,97	10,98	14,01	199,82		150
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0		134
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Компот из сухофруктов (изюм)	150	1,0	0,2	20,2	92,0		239
	Огурец порционный	30	0,18	-	0,54	2,59		
	Картофельное пюре	120	3,83	7,27	27,59	192,55		206
	Хлеб пшеничный	25	2,15	0,75	14,65	75,05		
Итого за 7 день								
День 8		СРЕДА						
Завтрак:	Каша овсяная (из геркулеса) жидкая	150	5,03	7,35	20,33	167,25		93
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,01		255
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95	0,48	0,16	6,72	30,72		б/н
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,66	4,03	4,25	51,58		4

	Суп крестьянский с крупой	150	7,48	3,9	11,72	126,72		42
	Котлеты мясные	50	6,21	4,71	6,43	92,67		161
	Макаронные изделия отварные	120	5,36	0,56	0,86	157,47		198
	Компот из сухофруктов (клубника)	150	0,78	-	20,22	85,34		239
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	-	-	14,7	60,00		233
	Плюшка новомосковская	60	7,34	11,3	40,24	232,54		592
Итого за 8 день								
День 9		ЧЕТВЕРГ						
Завтрак:	Каша «дружба» молочная вязкая	150	6,55	8,33	35,09	241,11		84
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,64	70,01		253
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95	0,32	0,32	7,84	35,2		368
Обед:	Салат из свежей капусты с кукурузой, луком и растит. масл.	30	0,85	3,05	5,19	51,54		4/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	4,1	4,28	12,9	106,6		36
	Биточки рыбные	50	4,02	2,94	4,5	59,88		134
	Картофельное пюре	120	3,2	6,06	23,3	160,46		206
	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,42	-	20,92	85,34		241
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Чай с сахаром	150	9,0	2,30	9,75	36,96		263
	Блинчики с повидлом	60/10	6,62	12,2	27,27	246,34		265
Итого за 9 день								
День 10		ПЯТНИЦА						
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,28	5,7	27,6	184,2		99
	Чай с сахаром	150	9,0	2,30	9,75	36,96		263
	Хлеб с маслом	25/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	95	0,48	0,16	6,72	30,72		б/н
Обед:	Салат из свеклы и моркови	30	0,57	2,44	3,34	37,56		19
	Бульон из кур	150	5,82	2,0	2,24	105,04		28
	Плов из отварной говядины/птицы	150	15,00	13,86	25,10	285,00		163/180
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,78	-	20,22	85,34		239
	Хлеб пшеничный	50	3,68	1,28	25,17	128,66		
Полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	-	-	14,7	60,00		233
	Крендель сахарный	60	5,66	10,51	44,59	296,0		460
Итого за 10 день								

возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	90
			Б	Ж	У			
День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак:	Каша молочная манная жидкая	180	6,0	8,2	29,3	215,0		90
	Кофейный напиток с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66		253
	Печенье	22	3,3	4,31	32,74	183,48		1/13
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0		368
Обед:	Суп-лапша домашняя	180	2,2	5,08	11,93	102,25		47
	Биточки мясные	70	9,32	7,07	9,64	139,0		161
	Капуста тушеная	150	3,82	8,06	8,37	143,64		200
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	1,04	-	26,96	107,44		239
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Молоко кипяченое	180	6,1	5,44	10,1	116,39		255
	Пирожки из сдобного теста с повидлом	80	6,18	3,22	55,32	275,0		294
Итого за 1 день								
День 2	ВТОРНИК							
Завтрак:	Каша овсяная (из геркулеса) жидкая	180	6,7	9,8	27,1	223,0		93
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	49,28		263
	Хлеб с маслом	30/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	100	0,6	0,2	8,4	38,4		б/н
Обед:	Суп картофельный с рыбой	180	6,63	5,18	15,45	135,0		41
	Рагу из овощей с мясом отварным	180	15,4	16,6	21,0	296,0		301
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,78	-	20,22	85,34		239
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Огурец порционный	60	0,18	-	0,54	2,59		
	Омлет натуральный	80	4,71	5,37	1,93	74,96		110
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05		
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	-	-	19,6	80,0		233
Итого за 2 день								
День 3	СРЕДА							
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	180	7,04	7,6	36,8	245,6		99
	Какао с молоком	180	3,12	2,66	14,18	93,34		248
	Хлеб с маслом	30/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13

[illegible]

Завтрак:	Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,98	10,42	25,0	222,38		86
	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,66	14,18	93,34		253
	Печенье	22	3,3	4,31	32,74	183,48		1/13
2 завтрак	Фрукты	100	0,6	0,2	8,4	38,4		б/н
Обед:	Борщ с капустой и картофелем на м.б.	180	1,83	4,9	12,75	102,5		27
	Рыба припущенная	70	15,44	0,94	0,22	70,66		192
	Рис припущенный	150	4,37	5,17	44,01	239,94		316
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,78	-	20,22	85,34		239
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	49,28		263
	Яйцо куриное отварное	60	7,8	7,2	6,0	94,2		150
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,19	51,54		4
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05		
Итого за 6 день								
День 7		ВТОРНИК						
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,76	10,42	25,86	224,94		96
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	118,66		248
	Хлеб с маслом	30/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0		368
Обед:	Свекольник	180	1,54	5,07	8,04	83,33		34
	Голубцы ленивые	180	13,16	13,18	16,81	239,78		150
	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	92,0		134
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Компот из сухофруктов (изюм)	180	1,0	0,2	20,2	92,0		239
	Огурец порционный	30	0,18	-	0,54	2,59		
	Картофельное пюре	150	3,83	7,27	27,59	192,55		206
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05		
Итого за 7 день								
День 8		СРЕДА						
Завтрак:	Каша овсяная (из геркулеса) жидкая	180	6,7	9,8	27,1	223,0		93
	Молоко кипяченое	180	6,1	5,44	10,1	113,34		255
	Хлеб с маслом	30/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	100	0,6	0,2	8,4	38,4		б/н
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,19	51,54		4
	Суп крестьянский с крупой	180	9,35	4,88	14,65	158,4		42
	Котлеты мясные	70	9,32	7,07	9,64	139,0		161
	Макаронные изделия отварные	150	6,43	0,67	1,03	188,96		198
	Компот из сухофруктов (клубника)	180	0,78	-	20,22	85,34		239

	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	-	-	19,6	80,0		233
	Плюшка новомосковская	80	7,33	5,22	46,56	264,44		184
<i>Итого за 8 день</i>								
День 9		ЧЕТВЕРГ						
Завтрак:	Каша «дружба» молочная вязкая	180	8,19	10,41	43,86	301,39		84
	Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,66	14,18	93,34		253
	Хлеб с маслом	30/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0		368
Обед:	Салат из свежей капусты с кукурузой, луком и растит. масл.	60	0,85	3,05	5,19	51,54		4/1
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,75	4,88	8,48	84,75		36
	Биточки рыбные	70	5,36	3,92	6,0	79,84		134
	Картофельное пюре	150	3,83	7,27	27,59	192,55		206
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,42	-	20,92	85,34		241
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	49,28		263
	Блинчики с повидлом	80/15	7,47	14,27	32,8	290,67		265
<i>Итого за 9 день</i>								
День 10		ПЯТНИЦА						
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	180	7,04	7,6	36,8	245,6		99
	Чай с сахаром	180	12,0	3,06	13,0	49,28		263
	Хлеб с маслом	30/5	3,2	13,36	19,04	211,2		1/13
2 завтрак	Фрукты	100	0,6	0,2	8,4	38,4		б/н
Обед:	Салат из свеклы и моркови	60	0,85	3,65	5,02	56,34		19
	Бульон из кур	180	2,5	5,0	8,25	87,5		28
	Плов из отварной говядины/птицы	180	20,0	18,48	33,46	380,0		163/180
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	1,0	0,2	20,2	92,0		239
	Хлеб пшеничный	60	4,30	1,50	29,30	150,10		
Полдник:	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	-	-	19,6	80,0		233
	Крендель сахарный	80	7,08	13,14	55,74	370,0		460
<i>Итого за 10 день</i>								