

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
"ДС № 46 "Надежда"
И.В.Сивак

Меню десятидневное цикличное

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:								
	Б-д с маслом	35	2,31	4,4	14,96	103	0	1
	Суп.молоч.слизистый	180	5,58	5,53	15,59	134,64	0,88	98
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Итого:	395	10,74	12,34	44,91	328,64	2,05	
2 завтрак:								
	Виноград	100	0,84	0,84	21,7	100,8	25	604
	Итого:	100	1	1	22	101	25	
обед:								
	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	0,98	4,52	6,67	71,42	9,59	70
	Жаркое по домашнему	220	24,76	19,98	28,29	392,02	5,28	126
	Томаты в с/с	50	0	0	1,9	29,5	3,9	367
	Компот из плодов сушеных Вит "С"	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605
	Итого:	655	27,84	24,795	73,1	708,39	19,13	
Уплотненный полдник:								
	Рагу из овощей	200	8,55	18,16	23,46	291,48	7,12	257
	Пирожок печ с вишней	60	3,73	3,81	27,21	158	0,3	437,504
	Молоко Рогачевь	200	2,8	2,5	4,7	52,5	2	φ
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605
	Итого:	510	15,08	24,47	55,37	615,73	9,42	
Итого за первый день			54,5	62,445	195,08	1753,56	55,6	
День 2								
завтрак:								
	Б-д с повидлом	50	2,47	0,3	28,82	128	0,48	2
	Суп молочный Геркулес	180	5,33	5,34	16,14	133,92	0,82	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Итого:	410	10,47	7,98	59,27	350,92	2,5	
2 завтрак:								
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	52,8	12	601
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608
	Итого:	200	1	1	22	99	14	
обед:								
	Суп картофельный с рыбными консерв	180	6,18	6,05	10,32	120,42	6,56	74
	Биточки мясные	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0	107
	Картофельное пюре	150	3,195	6,06	23,29	160,45	5,08	513
	Томаты в с/с	50	0	0	1,9	29,5	3,9	367
	Компот из плодов сушеных Вит "С"	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605
	Итого:	690	24,025	24,25	89,99	702,57	15,9	
Уплотненный полдник:								
	Лашевник с творогом	150	15,71	7,06	40,44	285,98	0,13	457
	Варенье	15	0	0	8,7	34,8	0,3	612
	Морковь тушенная с черносливом	50	0,8	1,86	9,62	58,46	0,46	516
	Печенье	20	0,66	2,82	6,01	52	0	611
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	1,08	420
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605

	Итого:	465	29,74	17,9	103,82	701,59	1,97	
Итого за второй день			65,215	50,71	274,94	1853,88	34,37	
День 3								
завтрак:	Б-д с сыром	46	6,64	4,83	19,33	147	0,11	3
	Суп молочный с полтавкой	180	5	4,64	16,52	127,98	0,82	314
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Итого:	406	15,31	12,66	51,67	381,98	2,36	
2 завтрак:	Мандарины	100	1,22	0,28	10,26	54,5	31,36	603
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608
	Итого:	200	2	0	20	101	33	
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	57
	Фрикадельки мясные в соусе	160	12,66	12,08	11,21	204	0,63	205
	Картофель отварной	150	3,14	7,04	27,21	182,46	20,79	512
	Огурцы соленые в ведрах	50	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70
	Кисель из свежих ягод Вит"С"	180	0,1	0	23,25	93,37	1,62	232
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605
	Итого:	770	21,34	24,14	93,68	674,58	31,98	
Уплотненный полдник:	Котлеты рыбные	70	10,64	3,76	7,67	107	0,34	157
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0	
	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,01	457
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606
	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,25	25	116,5	0	605
	Итого:	535	26,86	16,525	131,82	786,18	1,55	
Итого за третий день			65,23	53,705	297,53	1943,24	69,25	
День 4								
завтрак:	Б-д с маслом	35	2,31	4,4	14,96	103	0	1
	Суп молочный с пшеном	180	5,22	4,93	16,17	132,12	0,82	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Итого:	395	10,38	11,74	45,49	326,12	1,99	
2 завтрак:	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10	600
	Итого:	100	2	1	21	96	10	
обед:	Суп картофельный с макаронами	180	2,03	2,06	15,67	89,34	5,94	61
	Капуста тушеная с мясом	200	22,13	21,87	13,2	339,47	28,93	105
	Помидоры свежие	50	0,55	0	1,9	10	12,5	615
	Компот из консервированных ягод Вит"	180	0,43	0,17	29,19	120,1	1,78	662
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605
	Итого:	480	26,68	22,44	68,04	583,32	43,21	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога	150	32,49	9,82	33,22	351,22	0,54	451
	Сгущенное молоко	20	1,8	2,13	14	82,25	0	613
	Салат из свеклы с изюмом	50	0,71	5,03	8,14	80,73	3,03	16
	Вафли	20	0,66	2,82	6,01	52	0	611
	Молоко Рогачевь	200	2,8	2,5	4,7	52,5	2	ф
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605
	Итого:	490	42,03	22,7	89,82	732,45	5,57	
Итого за четвертый день			80,59	57,38	224,35	1737,89	60,77	
День 5								
завтрак:	Б-д с маслом и яйцом	55	4,97	6,72	15,25	126	0	3
	Суп молочный с полтавкой	180	5	4,64	16,52	127,98	0,82	314
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413

	Итого:	415	12,64	13,7	46,08	342,98	2,02	
2 завтрак:	Груша	100	0,58	0,58	13,68	65,69	13,74	602
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608
	Итого:	200	1	1	24	112	16	602
обед:	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	0,98	4,52	6,67	71,42	9,59	70
	Котлеты куриные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	124
	Макароны отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0	506
	Огурцы свежие	50	0,48	0	1,56	7,8	6	616
	Компот из ягод замороженных Вит"С"	180	0,18	0,09	9,63	39,6	14,85	491
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605
	Итого:	690	23,17	19,55	89,5	626,67	30,56	
Уплотненный полдник:	Биточки рыбные запеченные	70	10,64	3,76	7,67	107	0,34	157
	Картофельное пюре с морковью	150	3,08	3,47	22,1	131,84	3,83	514
	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,64	32,32	181	0	456
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605
	Итого:	510	27,19	15,77	93,04	623,59	5,43	
Итого за пятый день			63,58	49,6	252,4	1704,93	53,75	
День 6								
завтрак:	Б-д с повидлом	50	2,47	0,3	28,82	128	0,48	2
	Суп молочный с макаронами	180	5,18	4,69	16,96	130,68	0,82	100
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Итого:	410	11,32	8,18	61,6	365,68	2,73	
2 завтрак:	Виноград	100	0,84	0,84	21,7	100,8	25	604
	Итого:	100	1	1	22	101	25	
обед:	Борщ с капустой и картофелем	180	1,37	4,8	7,79	80	7,84	52
	Запеканка из печени с рисом	180	22,51	10,63	26,49	293	10,45	311
	Соус сметанный	30	1,34	9,48	2,68	101,38	0,06	555
	С-т картофельный с солеными огурцами	50	1,64	6,25	10,28	103,92	14,4	23
	Кисель из сока Вит"С"	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,99	664
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,55	22,5	111	0	606
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605
	Итого:	695	32,64	31,885	109,42	858,79	33,74	
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный	155	13,99	21,29	3,79	206	0,32	110
	Горошек зеленый	50	1,49	1,9	3,49	37,08	3,32	509
	Пирожки с мясом луком	60	8,54	6,22	20,35	172	0,07	437,494
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605
	Итого:	495	33,07	34,69	60,45	630,83	6,17	
Итого за шестой день			77,87	75,595	253,17	1956,1	67,64	
День 7								
завтрак:	Б-д с сыром	46	6,64	4,83	19,33	147	0,11	3
	Суп молочный с ячневой крупой	180	5	4,64	16,52	127,98	0,82	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Итого:	406	14,31	11,81	50,16	363,98	2,13	
2 завтрак:	Апельсины	100	1,22	0,28	10,26	54,5	31,36	603
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608
	Итого:	200	2	0	20	101	33	
обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	1,68	2,8	9,8	71,13	4,41	59
	Жаркое по домашнему	220	24,76	19,98	28,29	392,02	5,28	126

	Огурцы соленые в ведрах	50	0,48	0,06	1,02	6	2,1	70	
	Компот из плодов сушеных Вит "С"	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606	
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605	
	Итого:	680	30,89	23,26	87,85	684,6	12,15		
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07	462	
	Сметана	20	0,75	0,75	2,5	29	0,075	617	
	С-т из свеклы с яблоками	50	0,66	3,11	6,84	58,02	5,58	36	
	Вафли	20	0,66	2,82	6,01	52	0	611	
	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156,6	1,08	420	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606	
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605	
	Итого:	470	32,13	28,28	90,07	760,37	7,805		
Итого за седьмой день			79,05	63,73	248,44	1909,45	55,445		
День 8									
завтрак:	Б-д с маслом	35	2,31	4,4	14,96	103	0	1	
	Суп молочный Геркулес	180	5,33	5,34	16,14	133,92	0,82	101	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
	Итого:	395	10,49	12,15	45,46	327,92	1,99		
2 завтрак:	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	52,8	12	601	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608	
	Итого:	200	1	1	22	99	14		
обед:	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	6,84	57	
	Котлеты рыбные запеченые	70	10,64	3,76	7,67	107	0,34	157	
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,7	183,6	0	523	
	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,52	5,69	5,38	78,5	5,98	19	
	Компот из плодов сушеных Вит "С"	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606	
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605	
	Итого:	680	21,98	18,77	100,73	659,55	13,52		
	Уплотненный полдник:	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	359
Булочка домашняя		60	4,37	7,51	32,35	215	0	452	
Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	
Хлеб ржаной		25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606	
Хлеб пшеничный		25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605	
Итого:		490	21,78	20,53	102,19	681,75	1,34		
Итого за восьмой день			55,23	52,03	270,24	1768,02	30,85		
День 9									
завтрак:	Б-д с повидлом	50	2,47	0,3	28,82	128	0,48	2	
	Суп молочный с полтавкой	180	5	4,64	16,52	127,98	0,82	314	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416	
	Итого:	410	11,14	8,13	61,16	362,98	2,73		
2 завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10	600	
	Итого:	100	2	1	21	96	10		
обед:	Суп картофельный с рыбой	180	1,68	2,8	9,8	71,13	4,41	59	
	Биточки мясные	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0	107	
	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74	17,82	510	
	Помидоры свежие	50	0,55	0	1,9	10	12,5	615	
	Компот из консервированных ягод Вит"	180	0,43	0,17	29,19	120,1	1,78	662	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606	
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605	
	Итого:	690	20,84	19,94	90,56	622,47	36,51		
		Вареники ленивые	205	32,49	9,92	33,22	351,22	0,39	116
		Морковь тушенная с черносливом	50	0,8	1,86	9,62	58,46	0,46	516
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	610	

	Сок	180	0,9	0	22,86	95	7,2	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605
	Итого:	525	40,76	16,08	119,25	785,23	8,05	
того за девятый день			74,24	44,65	291,97	1866,68	57,29	
День 10								
завтрак:	Б-д с сыром	46	6,64	4,83	19,33	147	0,11	3
	Суп молочный с пшеном	180	5,22	4,93	16,17	132,12	0,82	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Итого:	406	14,53	12,1	49,81	368,12	2,13	
2 завтрак	Груша	100	0,58	0,58	13,68	65,69	13,74	602
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	608
	Итого:	200	1	1	24	112	16	
обед:	Суп из овощей	180	1,39	4,22	9,06	82,97	7,67	58
	Котлеты куриные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	124
	Пюре из гороха	150	17,3	3,84	38,13	246,14	0	357
	Огурцы свежие	50	0,48	0	1,56	7,8	6	616
	Компот из ягод замороженных Вит"С"	180	0,18	0,09	9,63	39,6	14,85	491
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605
	Итого:	690	35,36	17,79	94,69	673,26	28,64	
Уплотненный полдник:	Картофельное пюре с соленой рыбой.	150/25	8,34	8,53	27,25	219	24,21	161
	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,64	32,32	181	0	456
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,275	11,25	55,5	0	606
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,125	12,5	58,25	0	605
	Итого:	290	21,81	17,07	90,52	603,75	25,47	
того за десятый день			72,28	47,54	258,8	1756,82	71,98	
Итого за весь период			687,79	557,39	2566,9	18250,57	556,945	
Среднее значение за период			69	56	257	1825	56	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от			15	31	56			
норма			12 - 15	30 - 32	55 - 58			