



Утверждаю:
Заведующий
(должность)
МБДОУ детский сад «Улыбка»
(образовательное учреждение)

О.В.Шишкина
(ф.и.о.)

« 14 » января 2021 г.

10 дневное цикличное меню для детей дошкольного возраста (до 3 лет) с 10,5 часовым пребыванием.

Дни , прием пищи	Название блюд	до 3 лет	Химический состав				Примечание
		выход, г	ккал	белки	жиры	углеводы	
1 день Завтрак	Каша пшенинная жидкая с маслом сливочным	100/8	141,7	2,21	8,75	12,73	табл.4, стр.246,247-04г.
	Кофейный напиток	150	114	1,1	1	16,7	рец.692-04г.
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
2 завтрак	Фрукты свежие	90	36	0,36		10,4	
Обед	Салат из свеклы вареной	80	84,2	1	6,5	7,6	уч«Кулинария», 1981 г., стр.189
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150/10	103,2	5,9	3,5	12,1	рец.132-04г.
	Гуляш из говядины	70	142	9,4	9,14	5,5	Татарская, с.,114
	Макаронные изделия отварные	100	147	3,5	4,1	23,5	рец.516 -04г
	Сок натуральный	150	66	0,8		15,8	рец.707-04г.
	Хлеб ржаной	25	47	1,4	0,3	10,8	
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
Полдник	Омлет натуральный	55	99,5	5	8,4	1	рец.340-04г.
	Чай	150	43,5	0,15		11,3	р.684,685-04г
	Хлеб пшеничный	15	39,6	1,1	0,45	7,7	
2 день Завтрак	Каша из хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	150/10	167,5	2,31	10,35	15,03	табл.4,стр. 246,247-04г.
	Какао с молоком	150	142,5	3,7	3,8	24,3	рец.693-04г.
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
2 завтрак	Сок натуральный	150	66	0,8		15,8	рец.707 -04г
Обед	Суп картофельный с крупой и мясом	150	81,6	3,8	2,5	11	рец.138-04г.
	Котлета рыбная	60	117,6	7,8	5,3	9,1	рец.290-73г.
	Пюре картофельное	100	122	3,9	7,5	19	рец.520-04г.
	Огурец (соленый или свежий)или помидор свежий	80	5,6	0,48		0,92	
	Компот из кураги + вит.С	150	80	0,25		17,3	рец.704-04г.
	Хлеб ржаной	25	47	1,4	0,3	10,8	
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
полдник	Пирог печеный с капустой и яйцом	60	147,4	4	2,7	20,3	рец.736,758-04г.
	Кисель из концентрата + вит.С	150	121,5			31,7	рец.648-04г.
3 день Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150/10	167,5	2,31	10,35	15,03	табл.4,стр. 246,247-04г.
	Кофейный напиток	150	114	1,1	1	16,7	рец.692-04г.
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
2 завтрак	Фрукты свежие	90	36	0,36		10,4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/10	86,3	5,3	4,3	6,2	рец.124-04г.
	Салат из свеклы вареной	80	84,2	1	6,5	7,6	уч«Кулинария», 1981 г., стр.189
	Картофельная запеканка с мясом	150	169,3	13,1	4,8	17,1	Кисляковская, с171
	Компот из кураги + вит.С	150	80	0,25		17,3	рец.704-04г.
	Хлеб ржаной	25	47	1,4	0,3	10,8	
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	194,7	6,4	4,5	26,5	Ладодо,стр.171
	Кефир	150	93	4,2	5,3	6,8	Рец.698-04г.

4 день	Каша гречневая вязкая с маслом	100/10	158,5	3,1	8,85	15,53	табл.4,стр.246,247-04г.
Завтрак	сливочным	150	92,3	4,4	5,1	7,4	рец.697-04г
	Молоко кипяченое	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
	Хлеб пшеничный	150	66	0,8		15,8	рец.707 -04г
2 завтрак	Сок натуральный	150/25	100	7,6	3,6	9,4	рец.142,179-04г.
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	100/20	244	17,1	12,2	15,5	рец.366-04г.
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	80	0,25		17,3	рец.704-04г.
	Компот из кураги + вит.С	25	47	1,4	0,3	10,8	
	Хлеб ржаной	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
	Хлеб пшеничный	130	121,8	2,9	5,65	14,2	Кисляковская,с.159
Полдник	Овощи тушеные	150	62,3	1,2	1,2	13	Ладодо, стр.161
	Чай с молоком	15	39,6	1,1	0,45	7,7	
	Хлеб пшеничный	150/5	123,1	4,21	8,85	14,83	рец.160-04г.
5 день	Суп молочный с макаронными изделиями	150	114	1,1	1	16,7	рец.692-04г.
Завтрак	Кофейный напиток	10	36	2,7	2,7	2,72	рец. 3-04г.
	Сыр	5	38,5	0,05	4,2	0,03	рец.1-04 г.
	Масло сливочное	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
	Хлеб пшеничный	90	36	0,36		10,4	
2 завтрак	Фрукты свежие	150/10	139,5	6,1	6,9	13,3	рец.110-04г.
Обед	Борщ с мясом и сметаной	200	269,6	17,5	6,5	26,5	Алексеева стр150
	Жаркое по-домашнему	60	73,2	1,2	5,4	4,8	Рец.101-04г.
	Икра кабачковая (консервы)	150	106,5			26,9	рец.631-04г.
	Компот из свежих яблок + вит.С	25	47	1,4	0,3	10,8	
	Хлеб ржаной	15	39,6	1,1	0,45	7,7	
	Хлеб пшеничный	55	99,5	5	8,4	1	рец.340-04г.
Полдник	Омлет натуральный	150	121,5			31,7	рец.648-04г.
	Кисель из концентрата + вит.С	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
	Хлеб пшеничный	150/10	167,5	2,31	10,35	15,03	табл.4, стр.246,247-04г.
6 день	Каша манная жидкая с маслом сливочным	150	142,5	3,7	3,8	24,3	рец.693-04г.
Завтрак	Какао с молоком	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
	Хлеб пшеничный	100	95	3,1	6	12,6	
	Йогурт	90	36	0,36		10,4	
2 завтрак	Фрукты свежие	150	124,1	7,6	4,1	13,4	рец.139-04г.
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	80	5,6	0,48		0,92	
	Огурец (соленый или свежий) или помидор свежий	150	316,6	16,6	19	26,2	Ладодо, стр.166
	Плов	150	80	0,25		17,3	рец.704-04г.
	Компот из кураги + вит.С	25	47	1,4	0,3	10,8	
	Хлеб ржаной	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
	Хлеб пшеничный	60	74,4	0,84	6,1	4,1	рец.71-04 г.
Полдник	Винегрет овощной	150	43,5	0,15		11,3	р.684,685-04г
	Чай	15	39,6	1,1	0,45	7,7	
	Хлеб пшеничный	30	108	8,1	8,2	8,16	рец.3-04 г.
7 день	Сыр	100/10	200,5	3,51	8,35	23,53	Рец. 516-04 г.
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	114	1,1	1	16,7	рец.692-04г.
	Кофейный напиток	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
	Хлеб пшеничный	150	66	0,8		15,8	рец.707 -04г
2 завтрак	Сок натуральный	150	78,6	3,6	3,2	3,2	рец.138-04г.
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	60	73,2	1,2	5,4	4,8	Рец.101-04г.
	Икра кабачковая (консервы)	60	209,4	11,1	13,1	11,3	Кисляковская,с163
	Тефтели из говядины	100	122	3,9	7,5	19	рец.520-04г.
	Пюре картофельное	150	106,5			26,9	рец.631-04г.
	Компот из свежих яблок + вит.С	25	47	1,4	0,3	10,8	
	Хлеб ржаной	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
	Хлеб пшеничный	100/20	272	7,4	9,2	39	Рец.732,733-04г.
Полдник	Оладьи со сметаной кипяченой	150	87,8	4,2	4,8	6,2	рец.697-04г.
	Кефир						

8 день	Каша пшенно-рисовая жидкая с маслом сливочным	150/10	182,5	2,51	10,75	17,43	табл.4, стр.246,247-04г.
Завтрак	Какао с молоком	150	142,5	3,7	3,8	24,3	рец.693-04г.
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
2 завтрак	Фрукты свежие	90	36	0,36		10,4	
Обед	Суп из овощей с мясом и сметаной	150/10	92	3,9	5	7,7	рец.135-04г.
	Котлета из говядины	60	156,6	9,6	8,6	9,6	Кисляковская, с151
	Капуста тушеная	70	65,8	1,8	3,2	7,5	Рец.534-04г.
	Рис отварной	30	43,8	0,7	1,2	7,4	Рец.511-04г.
	Кисель из концентрата + вит.С	150	121,5			31,7	рец.648-04г.
	Хлеб ржаной	25	47	1,4	0,3	10,8	
	Хлеб пшеничный	25	66,3	1,8	0,75	12,8	
Полдник	Овощной салат	60	52,5	0,8	2,3	6,9	Кисляковская,с. 173
	Чай с молоком	150	62,3	1,2	1,2	13	Ладодо, стр.161
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
9 день	Суп молочный с рисом и маслом сливочным	150/5	151,3	3,71	8,85	13,93	рец.161-04г.
Завтрак	Сыр	10	36	2,7	2,7	2,72	рец.3-04 г.
	Кофейный напиток	150	114	1,1	1	16,7	рец.692-04г.
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
2 завтрак	Сок натуральный	150	66	0,8		15,8	рец.707 -04г
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	167,4	6,1	6,8	20,3	рец.137,112- 04г.
	Салат из свеклы вареной	80	84,2	1	6,5	7,6	уч«Кулинария», 1981 г., стр.189
	Рыба, припущенная в молоке	60	96	11,8	4,1	2,5	рец.373-04г.
	Овощи тушеные	100	108,3	1,9	5,6	11,8	Кисляковская,с.159
	Компот из кураги + вит.С	150	80	0,25		17,3	рец.704-04г.
	Хлеб ржаной	25	47	1,4	0,3	10,8	
	Хлеб пшеничный	25	66,3	1,8	0,75	12,8	
Полдник	Блины со сгущенным молоком	100/15	248	5,3	10,1	33	рец.727-04г.
	Кефир	150	87,8	4,2	4,8	6,2	рец.697-04г.
10 день	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	100/10	124,5	1,51	8,25	10,03	табл.4, стр.246,247-04г.
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	63	5,1	5,4	10,5	Рец.337-04
	Какао с молоком	150	142,5	3,7	3,8	24,3	рец.693-04г.
	Хлеб пшеничный	15	39,6	1,1	0,45	7,7	
2 завтрак	Фрукты свежие	90	36	0,36		10,4	
Обед	Суп картофельный с мясом и сметаной	150/10	105,6	4,3	4,2	12,6	рец.133-04г.
	Пудинг из творога (запеченный)	150	413,9	22,5	22,5	32,6	Татарская,стр.128
	Компот из свежих яблок + вит.С	150	106,5			26,9	рец.631-04г.
	Хлеб ржаной	25	47	1,4	0,3	10,8	
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
Полдник	Рагу из овощей	100	137,5	2,8	8,7	12,8	Рец.224-04г.
	Кисель из концентрата + вит.С	200	162			42,2	рец.648-04г.
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
	Печенье	20	80	2	2	13,6	
Итого			1308,19	40,51	46,11	182,957	1:1,1:4,5
Завтрак			376,1	9,014	15,47	48,853	1:1,7:5,4
2 завтрак			48	0,536	0	12,56	1:0:23
Обед			615,12	24,4	21,79	81,564	1:0,9:3,3
Полдник			268,97	6,554	8,85	39,98	1:1,3:6

Все 1 и 2 блюда готовятся с использованием йодированной соли.

Третьи блюда витаминизируются аскорбиновой кислотой (витамин С).