



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 (3-7 лет) с 10,5 часовым пребыванием .

Дни , прием пищи	Название блюд	3-7 лет	Химический состав				Примечание
		выход г	ккал	белки	жиры	углеводы	
1 день Завтрак	Каша пшениная жидкая с маслом сливочным	150/5	156	3,3	6,9	19,1	табл.4, стр.246,247-04г.
	Кофейный напиток	200	152	1,4	1,3	22,2	рец.692-04г.
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	40	0,4		11,5	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/15	155,5	8	5,7	16,25	рец.132-04г.
	Салат из свеклы вареной	80	84,2	1	6,5	7,6	уч«Кулинария», 1981 г., стр.189
	Гуляш из говядины	117	287	17,02	14,72	22,74	Татарская, стр.,114
	Макаронные изделия отварные	130	191,1	4,55	5,33	30,55	рец.516 -04г
	Сок натуральный	150	66	0,8		15,8	рец.707 -04г
	Хлеб ржаной	40	75,2	2,3	0,4	17,3	
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
Полдник	Омлет натуральный	55	99,5	5	8,4	1	рец.340-04г.
	Чай	200	58	0,2		15	р.684,685-04г
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
2 день Завтрак	Каша из хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	200/6	172	3	8,2	20	табл.4,стр. 246,247-04г.
	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	рец.693-04г.
	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 крупой и мясом	200	113,4	5,9	3,1	14,6	рец.138-04г.
	Огурец (свежий или соленый) или помидор свежий	80	5,6	0,48		0,92	
	Котлета рыбная	80	156,8	10,4	7,04	12,2	рец.290-73г.
	Пюре картофельное	130	158,6	9,4	4,4	24,7	рец.520-04г.
	Компот из кураги + вит.С	200	106,4	0,34		23	рец.704-04г.
	Хлеб ржаной	40	75,2	2,3	0,4	17,3	
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
Полдник	Пирог печеный с капустой и яйцом	100	245,6	6,7	8,9	33,8	рец.736,758-04г.
	Кисель из концентрата + вит.С	200	162			42,2	рец.648-04г.
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200/6	172	3	8,2	20	табл.4,стр. 246-04г.
Завтрак	Кофейный напиток	200	152	1,4	1,3	22,2	рец.692-04г.
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
	Хлеб ржаной	40	75,2	2,3	0,4	17,3	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	40	0,4		11,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/15	125,5	7,2	6,8	8,35	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	200	225,7	17,5	6,5	22,8	Кисляковская, с171
	Компот из кураги + вит.С	200	106,4	0,34		23	рец.704-04г.
	Хлеб ржаной	40	75,2	2,3	0,4	17,3	
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
Полдник	Ватрушка с творогом	90	252,2	9,6	6,1	39,8	Ладодо,стр.171
	Кефир	200	117	5,6	6,4	8,2	Рец.697-04г.

4 день	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	180	4,5	7,1	23,3	табл.4,стр.246,247-04г.
Завтрак	Молоко кипяченое	200	123	5,9	6,8	9,9	рец.697-04г
	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 рыбными фрикадельками	200/20	121,8	8	4,5	12,2	рец.142-04г.
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	125/25	305	21,4	15,3	19,4	рец.366-04г.
	Компот из кураги + вит.С	200	106,4	0,34		23	рец.704-04г.
	Хлеб ржаной	40	75,2	2,3	0,4	17,3	
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
Полдник	Овощи тушеные	180	158,35	3,8	7,37	18,46	Кисляковская,с.159
	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	Ладодо, стр.161
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
5 день	Суп молочный с макаронными изделиями	200	112,8	5,6	6,3	19,8	рец.160-04г.
Завтрак	Кофейный напиток	150	114	1,1	1	16,7	рец.692-04г.
	Сыр	15	54	4	4	4,1	рец. 3-04г.
	Масло сливочное	7	54	0,07	5,8	0,04	рец.1-04 г.
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	40	0,4		11,5	
Обед	Борщ с мясом и сметаной	200/15	196,5	8,25	10,2	17,85	рец.110-04г.
	Жаркое по-домашнему	200	269,6	17,5	6,5	26,5	Алексеева, стр.150
	Икра кабачковая (консервы)	80	97,6	1,6	1,8	6,4	Рец.101-04г.
	Компот из свежих яблок + вит.С	200	142			35,8	рец.631-04г.
	Хлеб ржаной	40	72,5	2,3	0,4	17,3	
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
Полдник	Омлет натуральный	55	99,5	5	8,4	1	рец.340-04г.
	Кисель из концентрата + вит.С	200	162			42,2	рец.648-04г.
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
6 день	Каша манная жидкая с маслом сливочным	200/6	172	3	8,2	20	табл.4, стр.246,247-04г.
Завтрак	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	рец.693-04г.
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
	Йогурт	100	95	3,1	6	12,6	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	40	0,4		11,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200	165,4	10,2	5,4	17,8	рец.139-04г.
	Огурец (соленый или свежий), помидор свежий	80	5,6	0,48		0,92	
	Плов	200	403,7	21,8	25,3	31,1	Ладодо, стр.166
	Компот из кураги + вит.С	200	106,4	0,34		23	рец.704-04г.
	Хлеб ржаной	40	75,2	2,3	0,4	17,3	
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
Полдник	Винегрет овощной	100	124	1,4	10,1	6,8	рец.71-04 г.
	Чай	200	58	0,2		15	р.684,685-04г
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
7 день	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/5	191	4,6	5,4	30,6	Рец. 516-04 г.
Завтрак	Сосиска «Молочная» отварная	50	121,6	5,2	11	0,75	рец.413-04г.
	Кофейный напиток	200	152	1,4	1,3	22,2	рец.692-04г.
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
2 завтрак	Сок натуральный	150	66	0,8		15,8	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	104,8	4,8	4,2	4,2	рец.138-04г.
	Икра кабачковая (консервы)	80	97,6	1,6	1,8	6,4	Рец.101-04г.
	Тефтели из говядины	80	314	16,7	19,4	17	Кисляковская, с.163
	Пюре картофельное	130	158,6	9,4	4,4	24,7	рец.520-04г.
	Компот из свежих яблок + вит.С	200	142			35,8	рец.631-04г.
	Хлеб ржаной	40	72,5	2,3	0,4	17,3	
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
Полдник	Оладьи со сметаной кипяченой	150/25	408	11,1	13,8	58,4	Рец.732,733-04г.
	Кефир	200	117	5,6	6,4	8,2	Рец.697-04г.

8 день	Каша пшенно-рисовая жидкая с маслом сливочным	200/6	192	3,3	8,8	23,2	табл.4, стр.246,247-04г.
Завтрак	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	рец.693-04г.
	Хлеб пшеничный	40	105,6	3	1,2	20,6	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	40	0,4		11,5	
Обед	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10	123	6	6,3	10,2	рец.135-04г.
	Огурец (соленый или свежий)или помидор свежий	80	5,6	0,48		0,92	
	Котлета из говядины	80	208,8	12,8	11,5	12,8	Кисляковская, с151
	Капуста тушеная	100	94	2,5	4,6	10,7	Рец.534-04
	Рис отварной	30	43,8	0,7	1,2	7,4	Рец.511-04
	Кисель из концентрата + вит.С	200	162			42,2	рец.648-04г.
	Хлеб ржаной	40	72,5	2,3	0,4	17,3	
	Хлеб пшеничный	40	105,6	3	1,2	20,6	
Полдник	Овощной салат	100	87,46	1,32	3,76	11,5	Кисляковская,с. 173
	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	Ладодо, стр.161
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
9 день	Суп молочный с рисом	200	150,4	5	6,3	18,6	рец.161-04г.
Завтрак	Сыр	20	72	5,4	5,4	5,5	рец.3-04 г.
	Кофейный напиток	200	152	1,4	1,3	22,2	рец.692-04г.
	Хлеб пшеничный	40	105,6	3	1,2	20,6	
	Йогурт	100	95	3,1	6	12,6	
2 завтрак	Сок натуральный	150	66	0,8		15,8	рец.707 -04г
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	223,2	8,1	9,1	27,1	рец.137,112- 04г.
	Салат из свеклы вареной	80	84,2	1	6,5	7,6	уч«Кулинария», 1981 г., стр.189
	Рыба припущенная	80	128	15,7	5,4	3,4	рец.373-04г.
	Овощи тушеные	130	140,8	2,5	7,3	15,4	Кисляковская,стр. 159
	Компот из кураги + вит.С	200	106,4	0,34		23	рец.704-04г.
	Хлеб ржаной	40	75,2	2,3	0,4	17,3	
	Хлеб пшеничный	40	105,6	3	1,2	20,6	
Полдник	Блины со сгущенным молоком	150/20	372	8	15,2	49,5	рец.727-04г.
	Кефир	200	117	5,6	6,4	8,2	рец.697-04г.
10 день	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150/5	129	2,3	6,2	15	табл.4, стр.246,247-04г.
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	63	5,1	5,4	10,5	Рец.337-04
	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	рец.693-04г.
	Хлеб пшеничный	20	52,8	1,5	0,6	10,3	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	40	0,4		11,5	
Обед	Суп картофельный с мясом и сметаной	200/10	140,8	6,4	5,1	16,7	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	200	142			35,8	рец.631-04г.
	Хлеб ржаной	40	75,2	2,3	0,4	17,3	
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
Полдник	Рагу из овощей	130	178,8	3,6	11,2	16,6	Рец.224-04г.
	Кисель из концентрата + вит.С	200	162			42,2	рец.648-04г.
	Хлеб пшеничный	30	79,2	2,2	0,9	15,4	
	Печенье	20	80	2	2	13,6	
Итого			1689,341	54,392	53,75	244,115	1:1:4,4
Завтрак			460,52	11,87	15,75	66,039	1:1,3:5,5
2 завтрак			50,4	0,56	0	13,22	1:0:23,6
Обед			818,22	33,13	25,82	111,03	1:0,8:3,4
Полдник			360,201	8,832	12,18	53,826	1:1,4:6,1

Все 1 и 2 блюда готовятся с использованием йодированной соли. Третьи блюда витаминизируются аскорбиновой кислотой (витамин С).