

Утверждаю
Заведующая МКДОУ «Детский сад №162»

В.И. Тимошина



Примерное циклическое 10-ти дневное меню МКДОУ «Детский сад №162»

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая(на весь день),							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром.	150/200	4,5	6,4	21,9	263	8
	Чай с сахаром	180/200	0,13	0	1,8	60,15	16
	Печенье	30/40	3,3	7,25	11	112	
		18/21					
Итого за завтрак		368/461	7,93	13,65	34,7	435,15	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100/100	1	0,2	20,1	86	18
Итого за второй завтрак		100/100	1	0,2	20,1	86	
Обед	Суп вермишелевый на к/б	180/200	2	6,35	18,1	91,3	27
	Жаркое по домашнему	180/200	7,5	5,3	14,66	227,27	31
	компот из с/ф	180/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
	Итого за обед		610/690	17	12,72	114,54	668,17
Полдник	Напиток "Каркаде"	100/100	0,13	0	1,8	60,15	12
Итого за полдник		100/100	0,13	0	1,8	60,15	
ужин	Молочная пшенная каша	150/200	6,8	8,7	21,2	136,3	5
	хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	Чай с сахаром	180/200	0,13	0	1,8	60,15	16
Итого за ужин		360/440	11,07	9,35	47,05	309,95	
Итого за день		1518/1791	37,13	35,92	218,19	1559,42	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая(на весь день),							
Завтрак	Молочная манная каша	150/200	6,21	7,47	25,09	192	4
	Какао на молоке	180/200	2,8	3,2	19,6	114,8	15
	Бутерброд с маслом	5/30 18/21	2,3	4,36	14,62	108	1
Итого за завтрак		378/451	11,31	15,03	59,31	414,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100/100	1	0,2	20,1	86	
Итого за второй завтрак		100/100	1	0,2	20,1	86	
Обед	Суп рыбный	180/200	10,сеи	2,48	18	147,2	28
	Плов с мясом/суфле рисовое	180/200	17,64	13,3	29,46	342	32/33
	компот из с/ф	180/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
Итого за обед		610/690	45204,14	16,85	129,24	838,8	
полдник	Напиток "Лимонный"	100/100	0,13	0	1,8	60,15	13
Итого за полдник		100/100	0,13	0	1,8	60,15	
ужин	Ватрушка	120/150	5,6	4,3	24,48	182,3	50
	Кисель	180/200	0	0	18	60	20
Итого за ужин		330/400	5,6	4,3	42,48	242,3	
Итого за день		1518/1741	45222,18	36,38	252,93	1642,05	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая(на весь день),							
Завтрак	Молочная геркулесовая каша	150/200	7,7	7,7	27,3	170	9
	Чай с сахаром	180/200	0,13	0	1,8	60,15	16
	Бутерброд с маслом	5/30 18/21	2,3	4,36	14,62	108	1
	Итого за завтрак	378/451	10,13	12,06	43,72	338,15	
Итого за второй завтрак	Напиток "Каркаде"	100/100	0,13	0	1,8	60,15	12
Обед	Щи на м/б	180/200	1,78	8,24	11,6	105,9	26
	Сосиска отварная	60/80	7,41	9,56	0,78	130,28	41
	Макароны	120/150	14,7	15,3	25,3	331	36
	Салат из свежих огурцов	40/60	1,05	2	4,55	33,2	60
	компот из с/ф	180/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
	Итого за обед	540/780	32,44	36,17	124,01	949,98	
полдник	фрукт	100\100	0	0	0	0	
Итого за полдник		100\100	0	0	0	0	
Ужин	Омлет с зеленым горошком	120/150	9,01	12,51	2,24	156,25	51
	хлеб	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	Чай с сахаром	180/200	0,13	0	1,8	60,15	16
Итого за ужин		330\390	13,28	13,16	28,09	329,9	
Итого за день		1448/1721	55,98	61,39	197,62	1678,18	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
		150/200	5,24	7,8	16,75	167,24	10
Завтрак	Молочная рисовая каша	180/200	5,1	6,4	13,4	163,9	14
	Кофейный напиток			7	14,62	145	2
	Бутерброд с маслом, сыром	5/30 18/21	5,06				
Итого за завтрак		378/451	15,4	21,2	30,15	476,14	
Второй завтрак	Напиток "Лимонный"	100/100	1	0,2	20,1	86	13
Итого за второй завтрак		100/100	1	0,2	20,1	86	
Обед	Суп гречневый на м/б	180/200	2,28	6,4	9,9	113	30
	Рыбные котлеты	60/80	7,8	4,35	28,3	114	40
	Картофельное пюре	120/150	3,05	5,24	18,06	142	35
	Салат из свежих овощей	40/60	1,05	2	4,55	33,2	58
	компот из с/ф	180/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
Итого за обед		710/780	21,68	19,06	142,59	751,8	
Полдник	фрукт	100/100	0	0	0	0	
Итого за полдник		100/100	0	0	0	0	
Ужин	Блины с сгущенном молоком	120/150	11,2	12,69	40,2	498,3	52
	Чай сладкий	180/200	0,13	0	1,8	60,15	16
Итого за ужин		300/350	11,33	12,69	42	558,45	
Итого за день		1588/1881	49,41	40,46	234,84	1872,39	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день),							
Завтрак	Молочная вермишель	150/200	6,7	11	26	209	11
	Чай сладкий	180/200	0,13	0	1,8	60,15	16
	Бутерброд с маслом, сыром	5/7/30 18/21	5,06	7	14,62	145	2
Итого за завтрак		378/451	11,89	18	27,8	414,15	
Второй завтрак	Напиток "Каркаде"	100/100	0,54	0	27,85	107,7	12
Итого за второй завтрак		100/100	0,54	0	27,85	107,7	
Обед	Рассольник на к/б	180/200	1,99	6,34	15,35	118,2	29
	Рагу овощное с мясом	180/200	3,24	17,36	18,янв	242	34
	компот из с/ф	180/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
Итого за обед		610/690	12,73	24,77	115,39	709,8	
Полдник	кондитерское изделие	100	0,13	0	1,8	60,15	
Итого за полдник		100	0,13	0	1,8	60,15	
Ужин	Сырники с маслом	120/150	21,4	10,5	34	325	53
	Чай сладкий	180/200	0,13	0	1,8	60,15	16
Итого за ужин		300/350	21,53	10,5	35,8	385,15	
Итого за день		1488/1691	46,82	53,27	208,64	1676,95	

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день),							
Завтрак	Макароны отварные с сахаром, маслом	120/150	3,7	4,2	28,4	171,1	3
	Чай с сахаром	180/200	0,13	0	1,8	60,15	16
	Печенье	18/20	3,49	11,61	23,92	214,8	
	Итого за завтрак	312/370	7,32	15,81	54,12	446,05	
Итого за второй завтрак	Сок фруктовый	100/100	1	0,2	20,1	86	
		100/100	1	0,2	20,1	86	
0/80	Суп крестьянский на к/б	180/200	2,42	1,62	13,2	96,08	21
	Тефтеля мясная	70/80	16,8	13,7	17,2	266,3	42
	гречкой	120/150	4,5	6,4	21,9	263	37
	компот из с/ф	180/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
Итого за обед		620/720	31,22	22,79	134,08	974,98	
Полдник	Лимонный напиток	100/100	0,15	0,013	24,43	96	13
Итого за полдник		100/100	0,15	0,013	24,43	96	
Ужин	Олалы с сгущенным молоком/ Маслом, сахаром	120/150	12,8	13,1	76,3	474	54
	Чай сладкий/ Молоко	180/200	0,13	0	1,8	60,15	16/23
Итого за ужин		300/350	0,13	0	1,8	60,15	
Итого за день		1432/1640	39,82	38,813	234,53	1663,18	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день),							
Завтрак	Молочная манная каша	150/200	6,21	7,47	25,09	192	4
	Какао на молоке	180/200	5,1	6,4	13,4	163,9	15
	Бутерброд с маслом	60/80 18/21	2,3	4,36	14,62	108	1
	Итого за завтрак	408/501	13,61	18,23	53,11	463,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100/100	1	0,2	20,1	86	
Итого за второй завтрак		100/100	1	0,2	20,1	86	
Обед	Суп Харчо на м\б	180/200	10,97	2,48	18	147,2	22
	гуляш мясной	60/80	13	14,3	12,12	161	45
	картофельное пюре	120/150	3,05	5,24	18,06	142	35
	Компот из с/ф	180/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
	Итого за обед	610/720	34,45	23,09	129,96	799,8	
Полдник	Напиток "Каркаде"	100/100	0,13	0	1,8	60,15	12
Итого за полдник		100/100	0,13	0	1,8	60,15	
Ужин	Сырники с джемом	120\150	21,4	10,5	34	325	53
	Чай сладкий	180/200	0,13	0	1,8	60,15	16
	Итого за ужин	300/350	21,53	10,5	35,8	385,15	
Итого за день		1510/1771	70,72	52,02	240,77	1795	

СРЕДА

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день),							
Завтрак	Молочная пшеничная каша	150/200	6,8	8,7	21,2	136,3	5
	Чай с сахаром	180/200	0,13	0	1,8	60,15	16
	Бутерброд с маслом	60/80 18/21	2,3	4,36	14,62	108	1
	Итого за завтрак	390/480	9,23	13,06	37,62	304,45	
Второй завтрак	Напиток "Лимонный"	100/100	0,15	0,013	24,43	96	13
Итого за второй завтрак		100/100	0,15	0,013	24,43	96	
Обед	Суп гороховый на к\б	180/200	3,9	6,7	28,3	104	23
	Котлета мясная	60/80	9,84	8,02	7,16	139,13	44
	Макароны	120/150	14,7	15,3	25,3	331	36
	компот из с/ф	180/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
	Итого за обед	610/710	35,94	31,09	142,54	923,73	
Полдник	фрукт	100/100	0	0	0	0	
Итого за полдник		100/100	0	0	0	0	
Ужин	Салат из свежих овощей	40/60	1,05	2	4,55	33,2	58
	Картофельные зразы	120/150	3,05	5,24	18,06	142	55
	хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	Чай сладкий	150/200	0,13	0	1,8	60,15	16
Итого за ужин		340/450	7,32	5,89	43,91	315,65	
Итого за день		1540/1840	52,64	50,053	248,5	1639,83	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день),							
		150/200	5,24	7,8	16,75	167,24	6
Завтрак	Каша гречневая молочная	180/200	1,3	1,3	14	92	14
	Кофейный напиток с молоком	60/80 18/21	5,06	7	14,62	145	2
	Бутерброд с маслом, сыром	390/480	11,6	16,1	45,37	404,24	
Итого за завтрак		100/100	0,15	0,013	24,43	96	12
Второй завтрак	Напиток "каркаде"	100/100	0,15	0,013	24,43	96	
Итого за второй завтрак		180/200	1,78	5,2	13,6	101,2	24
Обед	Борш	120/150	12,3	6,8	3,6	124,2	43
	рыба го-польски	40/60	1,05	2	4,55	33,2	58
	салат из свежих овощей	180/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	компот из с/ф	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	Хлеб пшеничный	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
	Хлеб ржаной	610/720	22,63	15,07	103,53	608,2	
Итого за обед			0	0	0	0	
Полдник	Фрукт	100/100	0	0	0	0	
Итого за полдник		70/90	6,3	5,01	43,7	206,8	56
	Пирожки с повидлом	180/200	0,13	0	1,8	60,15	16
	Чай сладкий	250/290	6,43	5,01	45,5	266,95	
Итого за ужин		1450/1680	40,81	36,193	218,83	1375,39	
Итого за день							

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день),							
Завтрак	Молочная каша "Дружба"	150/200	21,4	11,5	34	335	7
	Чай с сахаром	180/200	0,13	0	1,8	60,15	16
	Бутерброд с маслом, сыром	60/80 18/21	5,06	7	14,62	145	2
Итого за завтрак		390/480	26,59	18,5	50,42	540,15	
Второй завтрак	Напиток "Лимонный"	100/100	1	0,2	20,1	86	13
Итого за второй завтрак		100/100	1	0,2	20,1	86	
Обед	Суп картофельный на к/б	180/200	3	5,7	19,3	168,5	25
	Ленивые голубцы/ пельмени	180/200	16,2	16,2	12,9	319	38/39
	Компот из с/ф	180/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
Итого за обед		610/690	26,7	22,97	113,98	837,1	
Полдник	Кондитерское изделие	1	0	0	0	0	
Итого за полдник		100/100	0	0	0	0	
Ужин	Творожено-манная запеканка	120/150	17,3	8,9	22,8	192,1	57
	Кисель	180/200	0	0	18	60	20
Итого за ужин		300/350	17,3	8,9	40,8	252,1	
Итого за день		1550/1721	71,59	50,57	225,3	1715,35	