

Утверждаю
Заведующая МКДОУ «Детский сад №162»


МКДОУ «Детский сад №162»
В.И. Тимошина



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

Сезон: осенне-зимний
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 с песком, маслом	130/150	3	4,27	14,6	175,3	8
	Чай	150/200	0,13	0	1,8	60,15	16
	Печенье с маслом	12/20 18/21	3,49	11,61	23,92	214,8	0
Итого за завтрак		310/391	6,62	15,88	40,32	450,25	
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 рыбный	150/200	10,9	2,48	18	147,2	28
	макароны отварные с маслом	120/150	3,25	4,68	8,04	123,9	36
	котлета мясная	60/80	13,6	9,5	15,61	158	44
	компот	150/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
Итого за обед		520/680	31,11	17,08	99,38	665,2	
Ужин	Блины со сгущенным молоком	150/200	7,47	14,27	32,8	290,67	52
	какао на молоке	150/200	5,1	6,4	13,4	163,9	15
Итого за ужин		300/400	12,57	20,67	46,2	454,57	
Итого за день		1230/1571	51,3	53,83	206	1656,02	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая(на весь день),							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	4,32	4,97	13,71	117	10
	кофейный напиток с молоком	150/200	2,8	3,2	19,6	114,8	14
	бутерброд с маслом, /сыром	60/80 18/21 4/6	3,3	7,25	11	112	2
Итого за завтрак		382/507	10,42	15,42	44,31	343,8	
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 вермешелевый	150/200	3,48	0,54	14,52	125,64	27
	биточки с подливой	60/80	14,4	20,4	16	306,9	44
	картофельное пюре	120/150	3,05	5,24	18,06	142	35
	салат из капусты	40/60	0,71	3,2	7,3	62	62
	компот	150/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
Итого за обед		560/740	25	29,8	113,61	872,64	
Ужин	Сырники с повидлом	150/200	11,2	12,69	40,2	498,3	53
	Чай/чай с лимоном	150/200	0,13	0	1,8	60,15	14
Итого за ужин		300/400	11,33	12,69	42	558,45	
Итого за день		1342/1747	47,75	58,11	220,02	1860,89	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая(на весь день),							
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	5,9	7,7	30,3	174	4
	Чай	150/200	0,13	0	1,8	60,15	16
	бутерброд с маслом/сыр	30/40 18/21 4/6	3,3	7,25	11	112	2
Итого за завтрак		352/467	9,33	14,95	43,1	346,15	
	фрукт	1	0	0	0	0	
Итого за второй завтрак		100/100	0	0	0	0	
Обед	суп гороховый	150/200	3,48	0,54	14,52	125,64	23
	гуляш мясной	70/80	13	14,3	12,12	161	
	гречка	120/150	14,7	15,3	25,2	331	34
	компот	150/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
Итого за обед		530/680	34,54	30,56	109,57	853,74	
Ужин	Картофельные зразы	120/150	3,05	5,24	18,06	142	55
	Салат из свеклы	40/60	1,42	6,09	8,36	93,9	61
	хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	кондитерское изделие						
	лимонный напиток	150/200	0,15	0,013	24,43	96	13
Итого за ужин		362/460	8,76	11,993	74,9	445,4	
Итого за день		1344/1707	52,63	57,503	227,57	1645,29	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Молочная вермешель	150/200	6,7	11	26	209	11
	какао на молоке	150/200	5,1	6,4	13,4	163,9	15
	бутерброд с маслом	60/80 18/21	3,3	7,25	11	112	1
Итого за завтрак		378/501	15,1	24,65	50,4	484,9	
Второй завтрак	фрукт	100/100	0	0	0	0	
Итого за второй завтрак		100/100	0	0	0	0	
Обед	суп рассольник	150/200	1,99	6,34	15,35	118,2	29
	Картофельное пюре	120/150	3,7	4,2	28,4	171	35
	биточки рыбные	60/80	10,1	1,9	9,6	150	40
	Салат из свежих овощей	40/60	1,05	2	4,55	33,2	58
	компот	150/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
Итого за обед		560/740	20,2	14,86	115,63	708,5	
Ужин	Творожно-манная запеканка	150/200	19,4	12,2	15,9	260,1	57
	Кисель	150/200	0	0	18	60	20
Итого за ужин		300/400	19,4	12,2	33,9	320,1	
Итого за день		1338/1741	54,7	51,71	199,93	1513,5	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день),							
Завтрак	Молочная гречневая каша	150/200	5,24	7,8	16,75	167,24	6
	Чай	150/200	0,13	0	1,8	60,15	16
	бутерброд с маслом	30/40 18/21	3,3	7,25	11	112	1
Итого за завтрак		348/461	8,67	15,05	29,55	339,39	
Второй завтрак	напиток каркаде	100/100	0,54	0	27,85	107,7	12
Итого за второй завтрак		100/100	1	0,2	20,1	86	
Обед	суп картофельный	150/200	3	5,7	19,3	168,5	25
	капуста тушенная с мясом	150/200	13	14,3	15,12	161	44
	компот	150/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
Итого за обед		490/650	19,36	20,42	92,15	565,6	
Ужин	макароны с маслом и песком	150/200	19,4	12,2	15,9	260,1	3
	хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	кондитерское изделие						
	Чай	150/200	0,13	0	1,8	60,15	16
Итого за ужин		342/460	23,67	12,85	41,75	433,75	
Итого за день		1280/1671	52,7	48,52	183,55	1424,74	

2

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 песком, маслом	120/150	3,7	4,2	28,4	171,1	3
	Чай	150/200	0,13	0	1,8	60,15	16
	печенье с маслом	12/20 18/21	3,49	11,61	23,92	214,8	0
Итого за завтрак		300/391	7,32	15,81	54,12	446,05	
	Сок фруктовый	100/100	1	0,2	20,1	86	18
Итого за второй завтрак		100/100	1	0,2	20,1	86	
Обед	Борщ на к/б	150/200	1,78	5,2	13,6	101,2	24
	котлета мясная с подливой	60/80	7,8	4,35	28,3	114	44
	гречка отварная	120/150	11,1	9,5	16,04	226	37
	компот	150/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
Итого за обед		520/680	24,04	19,47	115,67	677,3	
Ужин	Ватрушка	150/200	32,2	6,61	33,6	202,3	50
	Чай	150/200	0,13	0	1,8	60,15	16
Итого за ужин		300/400	32,33	6,61	35,4	262,45	
Итого за день		1220/1571	64,69	42,09	225,29	1471,8	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день),							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	7,7	7,7	27,3	170	9
	какао на молоке	150/200	5,1	6,4	13,4	163,9	15
	бутерброд с маслом/сыр	60/80 18/21 4/6	3,3	7,25	11	112	2
Итого за завтрак		382/507	16,1	21,35	51,7	445,9	
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 крестьянский	150/200	2,42	1,62	13,2	96,08	21
	тефтеля мясная	60/80	9,84	8,02	7,16	139,13	42
	рис	70/80	14,7	15,3	25,2	331	46
	компот	150/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
Итого за обед		470/610	30,32	25,36	103,29	802,31	
Ужин	Пирожки с повидлом	120/150	21,4	10,5	34	325	56
	Чай	150/200	0,13	0	1,8	60,15	16
Итого за ужин		270/350	21,53	10,5	35,8	385,15	
Итого за день		1222/1567	68,95	57,41	210,89	1719,36	

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день),							
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	6,21	7,47	25,09	192	4
	чай	150/200	0,13	0	1,8	60,15	16
	бутерброд с маслом/сыр	30/40 18/21 4/6	3,3	7,25	11	112	
Итого за завтрак		352/467	9,64	14,72	37,89	364,15	
Второй завтрак	фрукт	100/100	0	0	0	0	
Итого за второй завтрак		100/100	0	0	0	0	
Обед	суп гречневый	150/200	4,97	6,19	21,3	152,8	30
	салат из капусты	40/60	2	3,2	7,3	62	62
	жаркое по домашнему	150/200	7,5	5,3	14,66	227,27	31
	комлот	150/200	0,54	0	27,85	107,7	10
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	
Итого за обед		530/710	17,83	15,11	100,99	678,17	
Ужин	Омлет с маслом	120/150	9,01	12,51	2,24	156,25	51
	зеленый горошек	40/60	2,25	0,09	3,74	24,75	
	хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	
	чай	150/200	0,13	0	1,8	60,15	16
Итого за ужин		340/450	15,53	13,25	31,83	354,65	
Итого за день		1322/1727	43	43,08	170,71	1396,97	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день),							
Завтрак	каша пшеничная с маслом и песком	150/200	4,32	4,97	13,71	117	•
	кофейный напиток с молоком	150/200	2,8	3,2	19,6	114,8	14
	бутерброд с маслом	30/40 18/21	3,3	7,25	11	112	1
Итого за завтрак		348/461	10,42	15,42	44,31	343,8	
Второй завтрак	фрукт	100/100	0	0	0	0	•
Итого за второй завтрак		100/100	0	0	0	0	
Обед	суп хэрчо	150/200	8,1	5,2	13,9	181	22
	Картофельное пюре	120/150	3,7	4,2	28,4	171	35
	сосиска отварная	60/80	7,41	9,56	0,78	130,28	41
	салат из моркови	40/60	1,42	6,09	8,36	93,9	63
	компот	150/200	0,54	0	27,85	107,7	19
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	•
Итого за обед		560/740	23,99	25,47	109,17	812,28	
Ужин	рыба тушеная	120/150	10,76	6,55	47,93	112	48
	Чай	150/200	0,13	0	1,8	60,15	16
	кондитерское изделие						•
	хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	•
Итого за ужин		312/410	15,03	7,2	73,78	285,65	
Итого за день		1320/1711	49,44	48,09	227,26	1441,73	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день),							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	7,7	7,7	27,3	170	14
	Чай с сахаром	150/200	0,13	0	1,8	60,15	10
	Бутерброд с маслом, сыром	60/80 18/21	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак		348/461	12,89	14,7	43,72	375,15	
Второй завтрак	Напиток "Каркаде"	100/100	1	0,2	20,1	86	
Итого за второй завтрак		100/100	1	0,2	20,1	86	
Обед	Суп картофельный на к/б	150/200	3	5,7	19,3	168,5	28
	Капуста тушенная с мясом рисом	150/200	13	14,3	15,1	161	70
	Компот из с/ф	150/200	0,54	0	27,8	107,7	6
	Хлеб пшеничный	30/40	4,14	0,65	24,05	113,5	0
	Хлеб ржаной	40/50	2,82	0,42	29,88	128,4	0
Итого за обед		520/670	23,5	21,07	116,2	679,1	
Полдник	Кондитерское изделие	1	0	0	0	0	0
Итого за полдник		100/100	0	0	0	0	
Ужин	Макароны с маслом, сыром	100/150	19,4	12,2	17,7	260,1	62
	Чай с сахаром	150/200	0,13	0	1,8	60,15	10
Итого за ужин		276/350	19,53	12,2	17,7	320,25	
Итого за день		1724/1681	56,92	48,17	197,72	1460,5	