

Заведующая МКДОУ



Утверждаю
В.И. Тимошина

Примерное циклическое 10-ти дневное меню МКДОУ «Детский сад «Вишенка»

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),							3
Завтрак	Фруктовый плов	150/200	3.2	2.8	28.8	185.4	10
	Чай	150/200	0.13	0	1.8	60.15	13
	Бутерброд с маслом	30/40	3.3	7.25	11	112	16
		18/21					
Итого за завтрак		348/461	6.63	10.05	41.6	357.55	
Второй завтрак	морс	150/200	0.17	0	1.8	60.15	78
Итого за второй завтрак		150/200	0.17	0	1.8	60.15	
Обед	Суп гречневый	150/200	2.23	6.4	9.9	113	30
	Рагу овощное с мясом	150/200	4.9	7.34	11.7	130.9	63
	компот	150/200	0.54	0	27.85	107.7	24
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	0
Итого за обед		490/650	10.49	14.16	79.33	480	
Ужин	Молочная манная каша	150/200	5.9	7.7	30.3	174	1
	хлеб пшеничный	30/40	4.14	0.65	24.05	113.5	0
	какао на молоке	150/200	5.1	6.4	13.4	163.9	15
Итого за ужин		330/440	15.14	14.75	67.75	451.4	
Итого за день		1318/1751	32.43	38.96	190.48	1349.1	

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая(на весь день),							3
Завтрак	Суп вермишелевый на молоке	150/200	4.4	4.6	22.6	179.5	39
	кофейный напиток с молоком	150/200	2.8	3.2	19.6	114.8	2
	бутерброд с маслом	60/80 18/21	3.3	7.25	11	112	16
Итого за завтрак		378/501	10.5	15.05	53.2	406.3	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100/100	0.54	0	27.85	107.7	97
Итого за второй завтрак		100/100	0.54	0	27.85	107.7	
Обед	Суп гороховый	150/200	8.1	5.2	13.9	181	47
	Биточки рыбные	60/80	13.3	6.3	11.7	157	29
	Рис отварной	120/150	2.21	4.68	23.4	148	59
	кисель	150/200	2.4	0.3	14.5	71	20
	свежий огурец (резаный)	40/60	1.05	2	4.55	33.2	
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
Итого за обед		560/740	29.88	18.9	97.93	718.6	
Ужин	Оладьи с повидлом	150/200	8.5	18.4	27.9	260	71
	Чай	150/200	0.13	0	1.8	60.15	13
Итого за ужин		300/400	8.63	18.4	29.7	320.15	
Итого за день		1338/1741	49.55	52.35	208.68	1552.75	

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 гречневая молочная жидкая	150/200	6.8	10.1	26.9	225	1
	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	16
Итого за завтрак		378/501	15.2	23.75	51.3	500.9	
	Сок фруктовый	100/100	1	0.2	20.1	86	
Итого за второй завтрак		100/100	1	0.2	20.1	86	
Обед	Борщ на мясном бульоне	150/200	1.78	5.2	13.6	101.2	26
	Жаркое по-домашнему	150/200	17.64	23.8	18.37	298.75	53
	Салат из свежих овощей	40/60	1.05	2	4.55	33.2	16
	компот	150/200	0.54	0	27.85	107.7	24
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
Итого за обед		530/710	23.83	31.42	94.25	669.25	
Ужин	Блины со сгущенным молоком	100/100	7.47	14.27	32.8	290.67	66
	Чай	150/200	0.13	0	1.8	60.15	13
	фрукт	1	0	0	0	0	0
Итого за ужин		250/300	7.6	14.27	34.6	350.82	
Итого за день		1258/1611	47.63	69.64	200.25	1606.97	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Вермешель с маслом и песком	120/150	21.4	11.5	34	335	30
	Чай	150/200	0.13	0	1.8	60.15	13
	бутерброд с маслом	60/80 18/21	3.3	7.25	11	112	16
Итого за завтрак		348/451	24.83	18.75	46.8	507.15	
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	150/200	10.9	2.48	18	147.2	46
	Картофельное пюре	120/150	3.7	4.2	28.4	171	8
	котлета	60/80	13.6	9.5	15.61	158	6
	Салат из свежих овощей	40/60	1.05	2	4.55	33.2	16
	кисель	150/200	2.4	0.3	14.5	71	13 002
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
Итого за обед		560/740	34.47	18.9	110.94	708.8	
Ужин	Ленивые вареники	150/200	21.4	11.5	34	335	2
	кофейный напиток с молоком	150/200	2.8	3.2	19.6	114.8	2
	хлеб пшеничный	30/40	4.14	0.65	24.05	113.5	0
Итого за ужин		330/440	28.34	15.35	77.65	563.3	
Итого за день		1338/1731	88.64	53.2	255.49	1865.25	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день),							
Завтрак	геркулесовая каша молочная	150/200	7.7	7.7	27.3	170	1
	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	16
Итого за завтрак		378/501	16.1	21.35	51.7	445.9	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100/100	0.54	0	27.85	107.7	97
Итого за второй завтрак		100/100	0.54	0	27.85	107.7	
Обед	Суп крестьянский	150/200	2.42	1.62	13.2	96.08	40
	гуляш	60/80	13	14.3	15.12	161	35
	гречка отварная	120/150	7.4	9.5	44.6	300.9	65
	компот	150/200	0.54	0	27.85	107.7	24
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	0
Итого за обед		520/680	26.18	25.84	130.65	794.08	
Ужин	Омлет с сосиской	150/200	5.6	8.4	1.96	110.3	75
	хлеб пшеничный	30/40	4.14	0.65	24.05	113.5	0
	Чай/кондитерское изделие	150/200	0.13	0	1.8	60.15	13
	фрукт	1	0	0	0	0	0
Итого за ужин		330/440	9.87	9.05	27.81	283.95	
Итого за день		1328/1721	52.69	56.24	238.01	1631.63	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
6580/8555	54.188	54.078	218.582	1601.14

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипяченая (на весь день),							3
Завтрак	Макароны отварные с песком, маслом	120/150	3.7	4.2	28.4	171.1	30
	Чай	150/200	0.13	0	1.8	60.15	13
	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	
	Лимонный напиток	100/100	0.13	0.01	1.81	60.15	97
Итого за второй завтрак		100/100	0.13	0.01	1.81	60.15	
Обед	Суп фасолевый	150/200	4	6.9	29.2	110	47
	Плов с мясом	150/200	17.15	13.3	29.46	342	88
	Салат из свежих овощей	40/60	1.05	2	4.55	33.2	16
	компот	150/200	0.54	0	27.85	107.7	24
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
Итого за обед		530/710	25.56	22.62	120.94	721.3	
Ужин	Каша манная молочная	150/200	5.9	7.7	30.3	174	1
	хлеб пшеничный	30/40	4.14	0.65	24.05	113.5	0
	какао на молоке	150/200	5.1	6.4	13.4	163.9	15
Итого за ужин		330/440	15.14	14.75	67.75	451.4	
Итого за день		1260/1641	48.15	53.19	244.62	1678.9	

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	5.9	7.7	30.3	174	1
	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	16
Итого за завтрак		378/510	14.3	21.35	54.7	449.9	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100/100	0.54	0	27.85	107.7	97
Итого за второй завтрак		100/100	0.54	0	27.85	107.7	
Обед	Щи на курином бульоне	150/200	1.78	8.24	11.6	105.9	34
	котлеты рыбные	60/80	10.1	1.9	9.6	150	29
	картофельное пюре	120/150	3.7	4.2	28.4	171	8
	Салат из свежих овощей	40/60	1.05	2	4.55	33.2	16
	кисель	150/200	2.4	0.3	14.5	71	20
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
Итого за обед		560/740	21.85	17.06	98.53	659.5	
Ужин	пудинг из творога с изюмом	150/200	21.53	15.9	38.2	383.2	49
	Чай	150/200	0.13	0	1.8	60.15	13
Итого за ужин		300/400	21.66	15.9	40	443.35	
Итого за день		1338/1750	58.35	54.31	221.08	1660.45	

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 пшенная молочная	150/200	6.8	8.7	21.2	136.3	33
	кофейный напиток с молоком	150/200	2.8	3.2	19.6	114.8	2
	бутерброд с маслом	60/80 18/21	3.3	7.25	11	112	16
Итого за завтрак		378/510	12.9	19.15	51.8	363.1	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100/100	0.54	0	27.85	107.7	97
Итого за второй завтрак		100/100	0.54	0	27.85	107.7	
Обед	суп вермешелевый	150/200	2	6.35	18.1	91.3	23
	Азу	60/80	6.29	10.8	45.65	316.7	61
	картофельное пюре	120/150	3.7	4.2	28.4	171	8
	компот	150/200	0.54	0	27.85	107.7	24
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
Итого за обед		520/680	15.35	21.77	149.88	815.1	
Ужин	Гречневая каша с маслом/песком	130/150	5.4	8	17.56	184.14	65
	булочка домашняя	70/80	2.2	4.61	31.2	190.8	78
	чай/чай слимоном	150/200	0.13	0	1.8	60.15	31
Итого за ужин		350/430	7.73	12.61	50.56	435.09	
Итого за день		1348/1720	36.52	53.53	280.09	1720.99	

ЧЕТВЕРГ

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	5.9	7.7	30.3	174	1
	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	16
Итого за завтрак		378/510	14.3	21.35	54.7	449.9	
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 рассольник	150/200	1.99	6.34	15.35	118.2	25
	тефтели мясные	60/80	20.7	20.5	58.4	568.2	56
	подлива с рисом	120/150					56
	компот	150/200	0.54	0	27.85	107.7	24
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
Итого за обед		520/680	26.05	27.26	131.48	922.5	
Ужин	оладьи с повидлом	150/200	8.5	18.4	27.9	260	71
	напиток из шиповника	100/100	0.54	0	27.85	107.7	97
	фрукт	1	0	0	0	0	0
Итого за ужин		250/300	9.04	18.4	55.75	367.7	
Итого за день		1248/1590	50.39	67.21	262.03	1826.1	

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 гречневая молочная	150/200	5.24	7.8	16.75	167.24	1
	кофейный напиток с молоком	150/200	2.8	3.2	19.6	114.8	2
	бутерброд с маслом	30/40 18/21	3.3	7.25	11	112	16
Итого за завтрак		348/461	11.34	18.25	47.35	394.04	
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 картофельный	150/200	9	5.7	19.3	168.5	41
	тушеная капуста с мясом	120/150	13	14.3	15.12	161	53
	кисель	150/200	2.4	0.3	14.5	71	20
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
Итого за обед		460/600	27.22	20.72	78.8	528.9	
Ужин	Омлет с сосиской	150/200	5.6	8.4	1.96	110.3	75
	хлеб пшеничный	30/40	4.14	0.65	24.05	113.5	0
	Чай/кондитерское изделие	150/200	0.13	0	1.8	60.15	13
	фрукт	1	0	0	0	0	0
Итого за ужин		330/440	9.87	9.05	27.81	283.95	
Итого за день		1238/1601	49.43	48.22	174.06	1292.89	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
6432/8302	48.568	55.292	236.376	1635.866