

Утверждаю  
Заведующая МКДОУ «Детский сад «Вишенка»  
В.И. Тимошина



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

Сезон: осеннее - 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		
<b>Вода питьевая кипяченая(на весь день),</b>							<b>3</b>
Завтрак	Фруктовый плов	150/200	3.2	2.8	28.8	185.4	10
	Чай/лимон	150/200	0.13	0	1.8	60.15	13
	Бутерброд с маслом	30/40	3.3	7.25	11	112	16
		18/21					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>348/461</b>	<b>6.63</b>	<b>10.05</b>	<b>41.6</b>	<b>357.55</b>	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100/100	0.54	0	27.85	107.7	97
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>0.54</b>	<b>0</b>	<b>27.85</b>	<b>107.7</b>	
Обед	Щи на курином бульоне	150/200	1.78	8.24	11.6	105.9	34
	вермешель отварная с маслом	120/150	3.25	4.68	8.04	123.9	30
	биточки мясные с подливой	60/80	14.4	20.4	16	306.9	6
	компот	150/200	0.54	0	27.85	107.7	24
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	0
<b>Итого за обед</b>		<b>520/680</b>	<b>22.79</b>	<b>33.74</b>	<b>93.37</b>	<b>772.8</b>	
Ужин	пудинг из творога с изюмом	150/200	21.53	15.9	38.2	383.2	49
	какао на молоке	150/200	5.1	6.4	13.4	163.9	15
<b>Итого за ужин</b>		<b>300/400</b>	<b>26.63</b>	<b>22.3</b>	<b>51.6</b>	<b>547.1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1268/1641</b>	<b>56.59</b>	<b>66.09</b>	<b>214.42</b>	<b>1785.15</b>	

**ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая(на весь день),</b>							<b>3</b>
Завтрак	Каша пшеничная 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>378/501</b>	<b>12.9</b>	<b>19.15</b>	<b>51.8</b>	<b>363.1</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100/100	1	0.2	20.1	86	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.1</b>	<b>86</b>	
Обед	суп геркулесовый с картофелем	150/200	64.3	53.2	56.1	196.3	88
	мясная подлива	60/80	12.8	10.19	3.28	156.2	35
	гречка отварная	120/150	3	4.27	14.6	175.3	65
	кисель	150/200	2.4	0.3	14.5	71	20
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>520/630</b>	<b>85.32</b>	<b>68.38</b>	<b>118.36</b>	<b>727.2</b>	
Ужин	Оладьи с повидлом	150/200	8.5	18.4	27.9	260	71
	Чай с лимоном	150/200	0.13	0	1.8	60.15	13
<b>Итого за ужин</b>		<b>300/400</b>	<b>8.63</b>	<b>18.4</b>	<b>29.7</b>	<b>320.15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1298/1631</b>	<b>107.85</b>	<b>106.13</b>	<b>219.96</b>	<b>1496.45</b>	

**СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая(на весь день),</b>							
Завтрак	Каша манная 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>378/501</b>	<b>14.3</b>	<b>21.35</b>	<b>54.7</b>	<b>449.9</b>	
	Сок фруктовый	100/100	1	0.2	20.1	86	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.1</b>	<b>86</b>	
Обед	суп вермешелевый	150/200	3.48	0.54	14.52	125.64	23
	плов	120/150	17.15	13.3	29.46	342	88
	салат морковный	40/60	1.25	0.1	11.61	52.3	95
	компот	150/200	0.54	0	27.85	107.7	24
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>500/660</b>	<b>25.24</b>	<b>14.36</b>	<b>113.32</b>	<b>756.04</b>	
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>250/300</b>	<b>7.6</b>	<b>14.27</b>	<b>34.6</b>	<b>350.82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1228/1561</b>	<b>48.14</b>	<b>50.18</b>	<b>222.72</b>	<b>1642.76</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300мл</b>							<b>3</b>
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	60/80 18/21	3.3	7.25	11	112	16
<b>Итого за завтрак</b>		<b>348/451</b>	<b>11.34</b>	<b>18.25</b>	<b>47.35</b>	<b>394.04</b>	
Второй завтрак	фрукт	1	0	0	0	0	0
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Обед	суп рассольник	150/200	1.99	6.34	15.35	118.2	25
	Картофельное пюре	120/150	3.7	4.2	28.4	171	8
	биточки рыбные	60/80	10.1	1.9	9.6	150	29
	Салат из свеклы	40/60	1.42	6.09	8.36	93.9	13
	Чай	150/200	0.13	0	1.8	60.15	13
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>560/740</b>	<b>20.16</b>	<b>18.95</b>	<b>93.39</b>	<b>721.65</b>	
Ужин	каша пшеничная с песком и маслом	130/150	3	4.27	14.6	175.33	91
	плюшка	70/80	5.05	9.63	33.52	177.7	34
	напиток из шиповника	100/100	0.54	0	27.85	107.7	97
<b>Итого за ужин</b>		<b>300/330</b>	<b>8.59</b>	<b>13.9</b>	<b>75.97</b>	<b>460.73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1208/1521</b>	<b>40.09</b>	<b>51.1</b>	<b>216.71</b>	<b>1576.42</b>	

**ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день),</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>378/501</b>	<b>16.1</b>	<b>21.35</b>	<b>51.7</b>	<b>445.9</b>	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100/100	0.54	0	27.85	107.7	97
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>0.54</b>	<b>0</b>	<b>27.85</b>	<b>107.7</b>	
Обед	Суп картофельный	150/200	3.78	2	15.5	112.52	41
	ленивые голубцы	150/200	8.84	5.68	12.53	136.67	71
	компот	150/200	0.54	0	27.85	107.7	24
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	0
<b>Итого за обед</b>		<b>490/650</b>	<b>15.98</b>	<b>8.1</b>	<b>85.76</b>	<b>485.29</b>	
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>330/440</b>	<b>9.87</b>	<b>9.05</b>	<b>27.81</b>	<b>283.95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1298/1691</b>	<b>42.49</b>	<b>38.5</b>	<b>193.12</b>	<b>1322.84</b>	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
6300/8045	59.032	62.4	213.386	1564.724

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день),</b>							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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>300/391</b>	<b>7.32</b>	<b>15.81</b>	<b>54.12</b>	<b>446.05</b>	
	напиток из шиповника	100/100	0.54	0	27.85	107.7	97
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>0.54</b>	<b>0</b>	<b>27.85</b>	<b>107.7</b>	
Обед	Суп фасолевый	150/200	4	6.9	29.2	110	47
	биточки 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 капусты	40/60	1.41	5.08	8.65	85.9	15
	компот	150/200	0.54	0	27.85	107.7	24
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>560/740</b>	<b>22.57</b>	<b>18.5</b>	<b>133.58</b>	<b>753</b>	
Ужин	Каша рисовая молочная	150/200	4.32	4.97	13.71	117	164
	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
<b>Итого за ужин</b>		<b>330/440</b>	<b>13.56</b>	<b>12.02</b>	<b>51.16</b>	<b>394.4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1290/1671</b>	<b>43.99</b>	<b>46.33</b>	<b>266.71</b>	<b>1701.15</b>	

**ВТОРНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день),</b>							
Завтрак	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
	бутерброд с маслом	60/80 18/21	3.3	7.25	11	112	16
<b>Итого за завтрак</b>		<b>378/501</b>	<b>27.5</b>	<b>21.95</b>	<b>64.6</b>	<b>561.8</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100/100	1	0.2	20.1	86	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.1</b>	<b>86</b>	
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
	кисель	150/200	2.4	0.3	14.5	71	20
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>520/680</b>	<b>28.04</b>	<b>26.14</b>	<b>117.3</b>	<b>757.38</b>	
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>300/400</b>	<b>8.63</b>	<b>18.4</b>	<b>29.7</b>	<b>320.15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1298/1681</b>	<b>65.17</b>	<b>66.69</b>	<b>231.7</b>	<b>1725.33</b>	

**СРЕДА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день),</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	4.32	4.97	13.71	117	164
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>378/501</b>	<b>12.72</b>	<b>18.62</b>	<b>38.11</b>	<b>392.9</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100/100	1	0.2	20.1	86	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.1</b>	<b>86</b>	
Обед	суп с фрикадельками	150/200	4.97	6.19	21.3	152.8	83
	тушеная капуста	120/150	8.5	18.4	27.9	260	53
	компот	150/200	0.54	0	27.85	107.7	24
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>460/600</b>	<b>16.83</b>	<b>25.01</b>	<b>106.93</b>	<b>648.9</b>	
Ужин	венигрет	120/150	0.96	3.1	5.04	54.9	94
	зеленый горошек	40/60	2.25	0.09	3.74	24.75	
	хлеб пшеничный	30/40	4.14	0.65	24.05	113.5	0
	чай/чай с лимоном	150/200	0.13	0	1.8	60.15	31
<b>Итого за ужин</b>		<b>340/450</b>	<b>7.48</b>	<b>3.84</b>	<b>34.63</b>	<b>253.3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1278/1651</b>	<b>38.03</b>	<b>47.67</b>	<b>199.77</b>	<b>1381.1</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день),</b>							
Завтрак	Молочная каша пшеничная	150/200	4.32	4.97	13.71	117	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>378/501</b>	<b>10.42</b>	<b>15.42</b>	<b>44.31</b>	<b>343.8</b>	
Второй завтрак	фрукт	1	0	0	0	0	0
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Обед	Суп гороховый	150/200	8.1	5.2	13.9	181	47
	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 свеклы	40/60	1.42	6.09	8.36	93.9	13
	кисель	150/200	2.4	0.3	14.5	71	20
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>560/740</b>	<b>32.04</b>	<b>25.71</b>	<b>110.65</b>	<b>803.3</b>	
Ужин	каша гречневая с песком, маслом	130/150	3	4.27	14.6	175.3	65
	Чай	150/200	0.13	0	1.8	60.15	13
	булочка домашняя	70/80	5.05	9.63	33.52	177.7	78
<b>Итого за ужин</b>		<b>350/430</b>	<b>8.18</b>	<b>13.9</b>	<b>49.92</b>	<b>413.15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1288/1671</b>	<b>50.64</b>	<b>55.03</b>	<b>204.88</b>	<b>1560.25</b>	

**ПЯТНИЦА**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая кипяченая (на весь день),</b>							
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	30/40 18/21	3.3	7.25	11	112	16
<b>Итого за завтрак</b>		<b>348/461</b>	<b>14.3</b>	<b>21.35</b>	<b>54.7</b>	<b>449.9</b>	
Второй завтрак	напиток из шиповника	100/100	0.54	0	27.85	107.7	97
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100/100</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.1</b>	<b>86</b>	
Обед	Борщ на мясном бульоне	150/200	1.78	5.2	13.6	101.2	26
	ёжики с подливой	120/150	12.89	10.19	3.28	156.25	
	компот	150/200	0.54	0	27.85	107.7	24
	Хлеб ржаной	40/50	2.82	0.42	29.88	128.4	
<b>Итого за обед</b>		<b>460/600</b>	<b>18.03</b>	<b>15.81</b>	<b>74.61</b>	<b>493.55</b>	
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 с лимоном/кондитерское изделие	150/200	0.13	0	1.8	60.15	13
	фрукт	1	0	0	0	0	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>330/440</b>	<b>9.87</b>	<b>9.05</b>	<b>27.81</b>	<b>283.95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1238/1601</b>	<b>43.2</b>	<b>46.41</b>	<b>177.22</b>	<b>1313.4</b>	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
6392/8275	48.206	52.426	216.056	1536.246