



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Сад
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

МБДОУ ЦРР - «Детский сад № 226»

Детский сад работает на йодированном молоке, соли, использует витамин С для третьего блюда.

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,7	4,82	27,45	180		165
	Чай с сахаром	200			13	50	6	392
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		1
	Батон	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за завтрак:			9,7	11,12	67,15	411,4		
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	399
обед	Суп с клецками со сметаной	250	2,4	1,3	9,7	195	7,3	85
	Рагу овощное с мясом	250	4,5	9,4	9,8	168,1	23,7	60
	Кисель с вит.С	200			19,6	60	30	382
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед:			11,5	12,3	71	586,9	61	
Полдник	Пряник	70	4,4	5,1	49,2	119		
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	1,2	400
Итого за полдник:			10	11,5	57,4	231	1,2	
Ужин	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	10,6	10,4	9,1	190	5,4	151
	Сельдь порционная	50	9,6	8,8	-	117,5		
	Чай сладкий с молоком	200	3,1	3,2	17,7	110	0,7	394
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за ужин:			23,2	23,7	53,4	554	6,1	
Итого за день:			52,9	58,72	259,05	1829,3		

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный	150	20,5	13,6	14,9	271,5	0,4	235
	Со сгущенным молоком	20	0,4	0,3	0,8	11,8		
	Кофейный напиток на молоке	200	2,3	2,5	10,8	73	3,7	395
	батон	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		1
Итого за завтрак:			27,2	22,7	53,2	537,7	4,1	
Завтрак второй	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	
Обед	Морковь отварная	60	1	1,8	4,9	41,4	0,8	44
	Свекольник со сметаной	250	4,7	2,1	12,7	90	12,4	63
	Котлета мясная	70	14,71	5,91	5,44	125		53
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,1	0,3	1	7,1		357
	Гарнир пшеничный	150	4,51	5,85	25,39	174		165
	Компот из кураги с вит.С	200	0,5		13,5	54	30	376
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		
Итого за обед:			30,12	17,56	94,83	655,3	43,2	
Полдник	Гребешок	70	6,8	11,2	39,1	146,3	0,9	458
	Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4		401
Итого за полдник:			15,8	17	45,4	268,7	0,9	
Ужин	Каша ячневая молочная	230	6,8	10,4	25,9	260	0,9	168
	Чай сладкий	200			17,7	110	0,7	392
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за ужин:			10,7	11,7	70,2	506,5	1,6	
Итого за день:			84,22	69,36	273,73	2013,2	66,5	

Рацион: сад

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	230	3,4	5,2	12,9	112	0,5	168
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,2	6,4	22,4	170	1,1	397
	Сыр порционный	7	1,8	1,9		24,6	0,2	27
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		1
	батон	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за завтрак:			15,4	19,8	62	488	1,8	
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	399
	Свекла отварная	60	1	1,8	4,9	41,4	0,8	
обед	Рассольник со сметаной	250	4,2	2,4	15,3	117,5	9,1	76
	Жаркое по-домашнему	230	12,2	12,5	22,3	280,6	4,7	276
	Кисель с вит.С	200	1		27	108	30	382
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		
Итого за обед:			23	18,3	101,4	711,3	44,6	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	8	11,6	34,4	116,7	1,5	462
	Молоко	180	9	5,8	6,3	122,4		400
Итого за полдник:			17	17,4	40,7	239,1	1,5	
Ужин	Суфле рыбное	240	13,82	9,78	3,77	330	5,5	268
	Чай с сахаром	200			13	50	6	392
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за ужин:			17,72	11,08	43,37	516,5	11,5	
Итого за день:			73	66,68	257,57	2000,3	61,4	

Рацион: сад

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	3,3	5,5	11,3	220	0,5	168
	Кофейный напиток на молоке	200	2,3	2,5	10,8	73	3,7	395
	Батон	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
	Сливочное масло	6	0,1	5	0,1	44,9		1
Итого за завтрак:			9,6	14,3	48,8	474,4	4,2	
Завтрак второй	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	
Обед	Соленый огурец	60	1	1,8	4,9	41,4	0,8	
	Щи со сметаной на курином бульоне	250	2,1	1,7	9,3	63,1	24,9	67
	Плов из птицы	210	20,3	17	35,7	377	1	304
	Компот из изюма с вит.С	200	0,5		13,5	54	30	376
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		
Итого за обед:			28,5	22,1	95,3	699,3	56,7	
Полдник	Крендель сахарный	70	6,8	9,9	29,5	180	1,3	460
	Снежок	180	9	5,8	6,3	97,2		401
Итого за полдник:			15,8	15,7	35,8	277,2	1,3	
Ужин	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	9,1	87
	Капуста тушеная	160	2,8	4,8	10,8	97,8	15,3	336
	Чай сладкий	200			17,7	110	0,7	392
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за ужин:			11,8	10	55,4	407,3	25,1	
Итого за день:			66,1	63,2	245,4	1903,2	104	

Рацион: сад

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Артек» на молоке с маслом	200	3,38	5,21	12,93	112	0,5	168
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,2	6,4	22,4	170	1,1	397
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		1
	Сыр порционный	7	1,8	1,9		24,6	0,2	27
	Батон	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за завтрак:			15,38	19,81	62,03	488	1,8	
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	399
Обед	Свекла отварная	60	1	1,8	4,9	41,4	0,8	
	Суп московский со сметаной	250	4,07	1,04	6,66	60		80
	Биточки мясные	80	12,6	5,1	1,9	120		178
	Пюре картофельное	150	3,3	4,7	8	165	3,1	321
	Кисель с вит.С	200			19,6	60	30	382
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		
Итого за обед:			25,57	14,24	72,96	610,2	33,9	
Полдник	Вафли	70	2	2,3	54,3	147		
	Молоко	180	9	5,8	6,3	122,4		400
Итого за полдник:			11	8,1	60,6	269,4		
Ужин	Морковная запеканка со сгущенным молоком	250	14,2	22,6	24,8	287,5	0,7	69
	Чай с сахаром	200			13	50	6	392
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за ужин:			18,1	23,9	64,4	474	6,7	
Итого за день:			70,55	66,15	270,09	1887,6	44,4	

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия с маслом	200	7,14	7,36	19,48	181	0,9	208
	Чай с сахаром	200			13	50	6	392
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		1
	Батон	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за завтрак:			11,14	13,66	59,2	412,4	6,9	
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	399
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком и сметаной	250	4,7	2,5	19,4	140	14,7	81
	Морковь отварная	60	1	1,8	4,9	41,4	0,8	
	Азу мясное	80	13,16	9,42	2,71	148	1	49
	Гарнир перловый	150	3,38	5,21	12,93	112		165
	Компот из кураги с вит.С	200	0,5		13,5	54	30	376
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		
	Итого за обед:			27,34	20,53	85,34	659,2	46,5
Полдник	Печенье	70	14,4	8,1	46,2	119		
	Молоко	180	9	5,8	6,3	122,4		400
Итого за полдник:			23,4	13,9	52,5	241,4		
Ужин	Рагу овощное	250	6,3	8,5	24,1	135	14,1	344
	Яйцо вареное вкрутую	40	13	12	1	157		209
	Чай сладкий с молоком	200	3,1	3,2	17,7	110	0,7	394
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за ужин:			26,3	25	69,4	538,5	14,8	
Итого за день:			88,68	73,19	276,54	1897,5	70,2	

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша дружба молочная с маслом	200	6,3	10,2	26,3	224	0,9	168
	Кофейный напиток на молоке	200	2,3	2,5	10,8	73	3,7	395
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		1
	Батон	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за завтрак:			12,6	19	63,8	478,4	4,6	
Завтрак второй	Груша	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	
Обед	Суп овощной со сметаной	250	4,3	0,6	10,5	77,5	17,9	67
	Тефтели мясо-крупяные	100	12,6	9,5	6,5	169	0,8	286
	Свекольное пюре	120	2,4	4,5	12,3	103,5	1,9	324
	Кисель с вит.С	200			19,6	60	30	382
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		
Итого за обед:			23,9	16,2	80,8	573,8	50,6	
Полдник	Булочка домашняя	70	11,3	11,7	35,7	120,6	0,1	274
	Йогурт	180	9	5,8	6,3	122,4		401
Итого за полдник:			20,3	17,5	42	243	0,1	
Ужин	Ленивые вареники с маслом	120	15,3	10,7	16,6	230,4	0,5	229
	Чай сладкий	200			17,7	110	0,7	392
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за ужин:			19,2	12	60,9	476,9	1,2	
Итого за день:			76,4	65,1	257,6	1817,1	73,2	

Рацион: сад

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша манная на молоке с маслом	250	3,5	5,2	12,5	111	0,5	168
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,2	6,4	22,4	170	1,1	397
	Сыр порционный	7	1,8	1,9		24,6	0,2	27
	Батон	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		1
Итого за завтрак:			15,5	19,8	61,6	487	1,8	
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	399
Обед	Свекла отварная	60	1	1,8	4,9	41,4	0,8	
	Суп лапша на курином бульоне	250	6,1	2	20,1	135,7	5	82
	Суфле из курицы	80	10,5	7,5	2,2	118,4	0,3	183
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	8	165	3,1	321
	Компот из изюма с вит С	200	1,8	1,8	17,9	70	30	376
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		
Итого за обед:			27,3	19,4	85	694,3	39,2	
Полдник	Булочка творожная	80	10,5	10,9	33,1	170	0,1	294
	Молоко	180	9	5,8	6,3	122,4		400
Итого за полдник:			19,5	16,7	39,4	292,4	0,1	
Ужин	Рыба с овощами	230	11,8	6,2	5,5	287,5	5,5	267
	Чай сладкий	200			17,7	110	0,7	392
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за ужин:			15,7	7,5	49,8	534	6,2	
Итого за день:			78,5	63,5	245,9	2053,7	49,3	

Рацион: сад

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	200	3,5	5,2	12,5	171	0,9	168
	Кофейный напиток на молоке	200	2,3	2,5	10,8	73	3,7	395
	Батон	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		1
Итого за завтрак:			9,8	14	50	425,4	4,6	
Завтрак второй	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	
Обед	Морковь отварная	60	1	1,8	4,9	41,4	0,8	
	Борщ со сметаной	250	1,5	0,9	3,2	123		59
	Бефстроганов из мяса	80	13,16	9,42	2,71	148		278
	Вермишель с маслом	150	4,68	4,92	25	156		205
	Кисель с вит.С	200			19,6	60	30	382
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		
Итого за обед:			24,94	18,64	87,31	692,2	30,8	
Полдник	Крендель сахарный	70	2,4	0,25	16,07	77,93	1,3	460
	Снежок	180	9	5,8	6,3	122,4		401
Итого за полдник:			11,4	6,05	22,37	200,33	1,3	
Ужин	Суп рыбный из консервы	200	8,6	8,4	14,3	167,3	9,1	87
	Чай сладкий	200			17,7	110	0,7	392
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за ужин:			12,5	9	58,6	413,8	9,8	
Итого за день:			59,04	48,79	228,38	1776,73	63,2	

Рацион: сад

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,02	4,98	15,66	120		168
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,2	6,4	22,4	170	0,5	397
	Сыр порционный	7	1,8	1,9		24,6	0,2	27
	Батон	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9		1
Итого за завтрак:			15,02	19,58	64,76	496	0,7	
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	399
Обед	Суп фасолевый со сметаной	250	7,2	0,9	24	147,5	8,5	81
	Голубцы ленивые	260	9,36	9,38	11,93	169,94	0,3	298
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,1	0,3	1	7,1		357
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	1		27	108	30	376
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		
Итого за обед:			22,26	12,18	95,83	596,34	38,8	
Полдник	Бутерброд с повидлом	55	2,5	3,9	28,9	161	0,48	2
	молоко	180	9	5,8	6,3	97,2		400
Итого за полдник:			11,5	9,7	35,2	258,2	0,48	
Ужин	Каша гороховая	200	4,4	4,2	28,3	169		168
	Чай сладкий	200			17,7	110	0,7	392
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		
Итого за ужин:			8,3	9,7	72,6	415,5	0,7	
Итого за день:			57,58	51,26	278,49	1812,04	42,68	