

Утверждаю

И.о.заведующего МАДОУ д/с № 34



10 дневное цикличное меню для воспитанников детского сада (3-7 лет)

Дни, прием пищи	Название блюда	3-7 лет		Среднее суточное потребление			
		ккал/100 г	белки	жиры	углеводы	натрий	
1 день	Лапша молочная с маслом сливочным	200/5	7,23	7,60	32,01	227,20	рец 44
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	рец 253
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	рец 125
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	рец 125
	ИТОГО за завтрак:		13,86	15,99	74,59	516,14	
2 завтрак	Сок натуральный	150	0,00	0,00	27,00	108,00	
	Свекольник с мясом и сметаной	200/10	6,82	10,38	15,67	178,74	рец. 34
	Рагу овощное с мясом с маслом сливочным	200/3	18,95	22,35	24,16	375,62	рец 77
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	рец 241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		28,97	33,17	84,12	748,15	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	6,79	9,16	41,70	295,75	рец. 258
	Ряженка сахарным сиропом	150/3	4,00	5,76	6,00	100,50	рец 251
	ИТОГО за полдник:		10,79	14,92	47,70	396,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,62	64,08	206,41	1660,54	
2 день	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	7,14	9,10	32,82	236,55	рец 28
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	рец 248
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Сыр	7	2,60	2,70	0,00	35,00	рец 125
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	ИТОГО за завтрак:		17,35	20,93	81,64	595,72	
2 завтрак	Сок натуральный	150	0,00	0,00	27,00	108,00	
	Щи с рыбными консервами, свежей рыбой	200	7,10	10,00	10,75	159,78	рец 56
	Картофельная запеканка с мясом с маслом сливочным	200/3	18,22	19,74	40,82	180,68	рец 157
	Капуста квашенная или салат из свеклы с маслом растительным	50/3	0,90	1,80	1,54	28,03	рец 7, рец 21
	Компот из черной смородины	200	0,31	0,07	18,09	74,17	рец 238
	Хлеб ржаной	40	75,20	2,30	0,40	17,30	
	ИТОГО за обед:		26,53	31,61	71,20	442,66	
Полдник	Запеканка из творога со сметаной подливой	100/20	13,60	9,26	110,00	183,13	рец. 117
	Чай с молоком без сахара	200	2,79	2,55	13,27	53,06	рец 264
	Печенье или вафля или конфета		0,80	1,30	0,67	42,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	ИТОГО за полдник:		19,09	13,91	135,34	346,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,97	66,45	315,18	1493,17	

3 день	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200/5	8,64	9,60	33,82	255,75	рец 86
Завтрак	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	рец 253
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Сыр	7	2,60	2,70	0,00	35,00	
	ИТОГО за завтрак:		17,87	20,69	76,40	579,69	
2-й завтрак	Фрукты свежие		0,40	0,00	9,80	47,00	
Обед	Суп овощной с мясом, сметаной	200	7,75	10,21	17,94	196,18	рец 35
	Гуляш мясной	55	15,60	10,00	2,24	161,12	рец 100
	Рис отварной с маслом сливочным	130/3	6,25	5,00	33,48	188,28	рец 46
	Кабачковая икра	50	0,80	3,30	3,70	45,40	
	Компот из кураги	200	1,20	0,00	39,40	79,60	рец 239
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	16,10	76,00	
	ИТОГО за обед:		34,24	28,91	112,86	746,58	
Полдник	Винегрет овощной с растительным маслом	100/3	2,94	10,82	18,06	180,92	рец 1
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	Печенье или вафля или конфета		0,80	1,30	0,67	42,00	
	ИТОГО за полдник :		5,64	12,92	30,13	291,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,15	62,52	229,19	1664,79	
4 день	Лапша молочная с маслом сливочным	200/5	7,23	7,60	32,01	227,20	рец 44
Завтрак	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	рец 248
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	ИТОГО за завтрак:		14,84	16,73	80,83	551,37	
2 завтрак	Фрукты свежие		0,40	0,00	9,80	47,00	
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	200/10	3,28	8,80	21,20	100,24	рец 33
	Котлета из курицы	80	20,87	22,72	10,04	327,68	рец 178
	Капуста тушеная с маслом сливочным	120/3	3,38	4,50	10,26	97,27	рец 200
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	рец 241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		30,73	36,46	85,79	718,98	
Полдник	Картофельное пюре с маслом сливочным	140/3	3,39	4,69	27,66	128,92	рец 206
	Капуста квашенная с маслом растительным или свежий (соленый) огурец	50/3	0,00	3,00	1,80	28,03	рец 200
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	Печенье или вафля или конфета		0,80	1,30	0,67	42,00	
	ИТОГО за полдник :		6,09	9,79	41,53	267,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,06	62,98	217,95	1584,90	

1 день	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	7,74	9,40	32,12	243,45	рец 85
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	рец 264
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Сыр	7	2,60	2,70	0,00	35,00	
	ИТОГО за завтрак:		16,97	20,49	74,70	567,39	
2 завтрак	Фрукты свежие или сок натуральный	150	0,40	0,00	9,80	47,00	
Обед	Борщ с курицей, сметаной	200/10	6,04	5,54	8,42	108,32	рец 27
	Котлета рыбная	70	17,07	4,94	9,57	153,62	
	Картофельное пюре с маслом сливочным	130/3	3,23	4,10	24,20	112,81	рец 206
	Капуста квашенная с маслом растительным или свежий (соленый) огурец	50/3	0,00	3,00	1,80	28,03	рец 200
	Компот из черной смородины	200	0,56	0,00	27,89	113,79	рец 241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		29,54	15,02	86,48	568,54	
Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/3	7,92	11,40	5,05	153,85	рец 110
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00	рец 255
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	ИТОГО за полдник :		14,17	17,00	23,50	312,45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,08	52,51	194,48	1495,38	
6 день	Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	6,33	8,60	31,91	231,40	рец 98
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	рец 248
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Сыр	7	2,60	2,70	0,00	35,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	ИТОГО за завтрак:		16,54	20,43	80,73	590,57	
2 завтрак	Сок натуральный	150	0,00	0,00	27,00	108,00	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами, свежей рыбой, с крупой	200	24,64	2,66	13,19	194,10	рец 41
	Биточки из говядины	80	18,26	19,88	7,79	286,72	рец 161
	Овощи тушеные с маслом сливочным	130/3	3,38	4,57	13,16	113,40	рец 77
	Компот из черной смородины	200	0,56	0,00	27,89	113,79	рец 241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		49,48	27,55	78,43	788,01	
Полдник	Запеканка из творога со стуженным молоком	100/20	13,60	9,26	110,00	183,13	рец 117
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Печенье или вафля или конфета		0,80	1,30	0,67	42,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	ИТОГО за полдник :		16,30	11,36	122,07	293,73	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,32	59,34	308,23	1780,31	
7 день	Лапша молочная с маслом сливочным	200/5	7,23	7,60	32,01	227,20	рец 44
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	рец 253
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	ИТОГО за завтрак:		13,86	15,99	74,59	516,14	
2 завтрак	Сок натуральный	150	0,00	0,00	27,00	108,00	
Обед	Суп картофельный с мясом	200	6,60	4,40	13,00	115,20	рец 36
	Ленивые голуцы с мясом с маслом сливочным	200/3	18,00	19,45	28,91	316,76	рец 150
	Салат из свеклы с растительным маслом или свежий огурец	50/3	1,28	3,60	7,30	58,75	рец 21
	Компот из черной смородины	200	0,56	0,00	27,89	113,79	рец 241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		29,08	27,89	120,50	792,50	
Полдник	Плюшка	80	6,79	9,16	41,70	295,75	рец 184
	Ряженка сахарным сиропом	150/3	4,00	5,76	6,00	100,50	рец 251
	ИТОГО за полдник :		10,79	14,92	47,70	396,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,73	58,80	242,79	1704,89	

8 день Завтрак	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,44	9,64	27,50	200,05	рец 93
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	рец 253
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	ИТОГО за завтрак:		13,07	18,03	70,08	488,99	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,40	0,00	9,80	47,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, мясом	200	2,14	10,62	12,80	80,16	рец 46
	Котлета из курицы	80	20,87	22,72	10,04	327,68	рец 178
	Рис отварной с маслом сливочным	130/3	6,25	5,00	33,48	188,28	рец 46
	Икра кабачковая	50	0,60	0,35	3,70	48,50	
	Компот из кураги	200	1,20	0,00	39,40	79,60	рец 241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		27,45	34,13	82,34	615,94	
Полдник	Салат овощной с растительным маслом	110/3	2,94	10,82	18,06	180,92	рец 301
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Печенье или вафля или конфета		0,80	1,30	0,67	42,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	ИТОГО за полдник :		5,64	12,92	30,13	291,52	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,56	65,08	192,35	1443,45	
9 день Завтрак	Каша пшенная с маслом сливочным	200/5	7,74	9,40	32,12	243,45	рец 85
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	рец 248
	Сыр	7	2,60	2,70	0,00	35,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	ИТОГО за завтрак:		17,95	21,23	80,94	602,62	
2 завтрак	Фрукты свежие	150	0,40	0,00	9,80	47,00	
Обед	Щи с мясом, сметаной	200/10	6,96	9,10	14,56	169,22	рец 56
	Жаркое по домашнему с курицей, маслом сливочным	200/3	22,90	44,95	32,35	524,70	рец 153
	Квашеная капуста с маслом растительным или свежий (соленый) огурец	50/3	0,00	3,00	1,80	28,03	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	рец 241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		33,06	57,49	93,00	915,74	
Полдник	Пудинг из творога со сладкой подливой	100/20	6,50	10,61	110,00	254,56	рец 128
	Чай без сахара	200	0,00	0,00	10,00	37,91	
	Печенье или вафля или конфета		0,80	1,30	0,67	42,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	ИТОГО за полдник :		9,20	12,71	132,07	403,07	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,61	91,43	315,81	1968,43	
10 день Завтрак	Каша манная с маслом сливочным	200/5	6,30	8,60	25,58	204,65	рец 88
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	рец 253
	Масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	1,60	22,80	137,20	
	ИТОГО за завтрак:		12,93	16,99	68,16	493,59	
2 завтрак	Сок натуральный или фрукты свежие		0,00	0,00	18,00	72,00	
Обед	Суп лапша с курицей	200	2,26	2,29	13,93	99,27	рец 47
	Котлета рыбная	70	17,07	4,94	9,57	153,62	рец 134
	Пюре картофельное с маслом сливочным	120/3	3,00	4,10	24,20	112,81	рец 206
	Квашеная капуста с маслом растительным или свежий (соленый) огурец	50/3	0,00	3,00	1,80	28,03	
	Компот из черной смородины	200	0,31	0,07	18,09	74,17	рец 238
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	
	ИТОГО за обед:		25,28	14,84	83,99	547,90	
Полдник	Греча отварная с маслом сливочным	100/3	4,70	5,67	20,30	265,73	рец 45
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00	рец 255
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,80	11,40	68,60	
	ИТОГО за полдник :		10,95	11,27	38,75	424,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		49,16	43,10	208,90	1537,82	
Итого за 10 дней			580,26	626,29	2431,29	16333,68	
			58,03	62,63	243,13	1633,37	
Завтрак	за 10 дней		155,24	187,50	762,66	5502,22	
	за 1 день		15,52	18,75	76,27	550,22	
Обед	за 10 дней		314,36	307,07	898,71	6885,00	
	за 1 день		31,44	30,71	89,87	688,50	
Полдник	за 10 дней		108,66	131,72	648,92	3423,46	
	за 1 день		10,87	13,17	64,89	342,35	