

Заведующий МБДОУ детский сад №12 «Дюймовочка»

УТВЕРЖДАЮ:

Е.С.Лященко



10 - дневное меню

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение – детский сад №12
«Дюймовочка»

Примерное цикличное меню

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 12 «Дюймовочка»

День 1	№ карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
				Б	Ж	У		
Завтрак 1	13	Каша молочная манная	200	8.0	5,7	34.0	209,9	1.17
	8	Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53,0	-
	70	Чай черный с сахаром	200	-	-	9.9	39.9	-
	1	Бутерброд с маслом	35/10	2.3	8.36	16.62	137.1	-
Итого			485	14,6	17,96	60,72	439,9	1.17
Завтрак 2	79	Сок фруктовый	150	0,50	-	14,8	69,6	2,8
Итого			150	0,50	-	14,8	69,6	2,8
Обед	90	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,9	4,08	2.9	54,46	15,5
	26	Суп гороховый с птицей	200	4,3	3.9	17.51	105.6	4.83
	30	Пюре картофельное	150	3.02	5,7	10,6	109,7	18.3
	123	Биточки мясные	80	7.84	8.02	9.16	113.13	0.31
	75	Компот из сухофруктов	200	0,72	-	23,83	83,03	0.4
	5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	72,4	-
Итого			730	20,02	23,18	79,24	568,82	36,84
Полдник	104	Оладьи	80	3,0	3,9	49,8	266,8	-
	73	Молоко кипячёное	200	5,8	6.4	9.6	110,0	2,6
Итого			280	8,8	10.3	59,4	376,8	2,6

Итого за день			1645	43,92	51,44	189,16	1330,12	41,41
День 2 Завтрак 1	115	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	150/20	20,3	14,9	30,75	342,8	2,2
	70	Чай чёрный с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	-
	1	Бутерброд с маслом	35/10	2,3	8,36	16,62	137,0	-
Итого			415	10,76	17,7	45,52	488,8	2,2
Завтрак 2	130	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,70	0,70	16,2	77,8	6,8
Итого			170	0,70	0,70	16,2	77,8	6,8
Обед	93	Салат зимний	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76
	22	Борщ с мясом птицы и со сметаной	200/10/6	2,82	4,97	7,83	93,69	7,8
	32	Макаронные изделия отварные с маслом	120/4	8,6	5,81	20,06	158,50	-
	43	Котлеты из курицы	80	7,6	8,9	8,0	90,5	0,15
	75	Компот из сухофруктов	200	0,72	-	23,83	83,03	-
	5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	72,4	-
Итого			716	34,1	28,99	80,22	614,92	12,36
Полдник	74	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17
	98	Печенье	40	4,67	8,36	27,32	181,6	-
Итого			240	5,87	9,66	40,32	271,6	1,17
Итого за день			1541	50,47	59,81	198,13	1453,12	25,53

День 3 Завтрак 1	15	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	8,6	7,19	30,78	216,6	1,1
	70	Чай чёрный с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	-
	2	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	5.6	11.6	16,62	185.1	0,19
Итого			455	26,0	25,65	64,5	584,2	1,29
Завтрак 2	79	Сок фруктовый	150	0,50	0,1	9,8	44,6	0,8
Итого			150	0,50	0,1	9,8	44,6	0,8
Обед	88	Винегрет	60	1,4	3,5	7,40	68,2	4,48
	21	Щи с курой и сметаной	200/10/6	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54
	34	Каша гречневая рассыпчатая	120	9.2	6,0	29,65	158.6	-
	47	Печень по-строгиновски	80	8,34	8,67	9,98	149,2	0,66
	75	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	0,4
	5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	72,4	-
Итого			716	25,01	26,43	93,57	632,83	18,8
Полдник	73	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,6	110	2,6
	56	Булочка домашняя	60	1,0	8,8	18,8	134,2	0,27
Итого			260	6,9	15,2	28.4	244,2	2,87

Итого за день			1581	52,61	60,98	196,57	1455,73	23.49
День 4 Завтрак 1	15	Каша гречневая молочная	200	8,76	7.2	31.4	216,7	1,17
	70	Чай чёрный с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	-
	2	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	5.6	11.6	16.62	185,0	0,19
Итого			455	14,36	18,8	57,92	441,6	1,36
Завтрак 2	132	Плоды свежие (бананы)	200	3,0	1,0	42,0	186,6	26,6
Итого			200	3,0	1,0	42,0	186,6	26,6
Обед	62	Горошек зелёный консервированный	60	0,74	4,54	3,73	61,0	4,0
	24	Рассольник с крупой перловой и сметаной	200/10/6	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57
	36	Рис отварной с маслом	120/4	4,99	5,81	23,35	171,8	-
	42	Котлета рыбная	80	8,84	4,35	7,3	113,9	0,42
	75	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	0,4
	5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	72,4	-
Итого			746	17,99	19,41	85,52	595,44	29,34
Полдник	95	Пряники	40	5,05	3,63	33,52	177,7	0,27
	76	Кефир	200	5,6	5,0	8,1	106,0	1,05
Итого			240	10,65	8,63	41,53	183,7	1,32

Итого за день			1611	46,0	47,57	226,97	1407,34	58,25
День 5								
Завтрак 1	11	Каша рисовая молочная	200	8.6	7.2	31.4	216.7	1,17
	70	Чай чёрный с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	-
	1	Бутерброд с маслом	35/10	2,3	8.36	16.62	137,1	-
Итого			445	10,9	15,56	57,92	393,7	1,17
Завтрак 2	79	Сок фруктовый	150	0,5		14,8	69,6	2,8
Итого			150	0,5		14,8	69,6	2,8
Обед	65	Салат из свеклы с солёными огурцами	60	3,0	0,12	4,98	33,0	6,6
	25	Суп гречневый крупой и мясом птицы	200	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24
	32	Макароны отварные с маслом	120/4	4,99	5,32	23,35	171,80	-
	41	Котлета из птицы	80	7.42	9.33	2.58	106,0	1,5
	75	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	0,4
	5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	72,4	-
Итого			700	22,47	20,88	85,71	582,83	12,74
Полдник	99	Сырники с морковью	100	5,6	6,3	20,1	190,3	1,9
	78	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	112,3	

Итого			300	11.4	10.7	28,78	292,3	1,9
Итого за день			1520	45,07	47,24	182,21	1313,43	16,98

День 6 Завтрак 1	12	Каша гречневая на молоке	200	8,76	7,2	34,0	216,7	1,17
	70	Чай чёрный с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	-
	2	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	5.6	11,6	16.62	185.0	0,19
Итого			455	14.6	18,8	60,52	431,6	1,36
Завтрак 2	79	Сок фруктовый	150	0,50	-	14,8	69,6	2,8
Итого			150	0,50	-	14,8	69,6	2,8
ОБЕД	25	Суп с крупой рисовый и мясо птицы	200/10	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24
	94	Салат из моркови и яблок	50	1,57	5,08	3,9	67,0	3,2
	32	Макароны отварные с маслом	120/4	10.0	8.2	10.8	180.0	21
	46	Птица с овощами	80	8.84	8.02	9.16	141.13	0,81
	75	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,8	90,0	0,4
	5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	72,4	-
Итого			705	27,46	27,41	78,66	690,13	29,65
Полдник	51	Блинчики с джемом	75/10	6,0	8,8	28,8	234,2	1,03
	73	Молоко кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	108,0	2,6
Итого			285		13,8	28,4	262,2	3,63

				6,8				
Итого за день			1595	49,36	60,11	185,44	1428,53	34,41
День 7 Завтрак 1	11	Каша молочная рисовая	200	9.0	7.2	31.4	216.7	1,17
	70	Чай чёрный с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	-
	2	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	5.6	11,6	16.62	185.0	0,19
Итого			455	14.6	18.8	57.92	441.6	2,36
Завтрак 2	131	Фрукты свежие (апельсины)	220	1,4	0,3	12,1	64,2	37,0
Итого			220	1,4	0,3	12,1	64,2	37,0
Обед	60	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	0,36	5,04	1,50	51,80	3,5
	21	Щи с капустой свежей, с мясом птицы и сметаной	200/10/6	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8
	34	Каша гречневая рассыпчатая	120	9.2	6,0	21,9	158.6	0
	122	Тефтели мясные	80	8.13	8,37	9,22	152.5	0,66
	81	Соус основной	20	0,69	1,95	3,09	31	0,39
	75	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	0,4
	5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	72,4	-
Итого			736	23,63	24,68	80,12	619,29	12,36
Полдник	54	Коржик кефирный	50	6.24	8,1	34.31	234.0	1,03
	74	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90,0	1,17

Итого			250	4,24	9,4	47,31	324,0	2,2
Итого за день			1651	43,87	53,18	197,45	1449,09	54,19
День 8 Завтрак 1	105	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	19,6	16,7	43,1	378,3	0,54
	70	Чай чёрный с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	-
	1	Бутерброд с маслом	35/10	2,3	8,36	16,62	137,1	-
Итого			415	21,9	25,06	70,62	555,3	0,54
Завтрак 2	79	Сок фруктовый	150	0,5	-	14,8	69,6	2,8
Итого			150	0,5	-	14,8	69,6	2,8
Обед	67	Икра из кабачков	60	0,94	6,11	4,02	77,54	4,2
	18	Суп с макаронными изделиями и мясом птицы	200/10	4,12	5,63	15,13	139,3	4,24
	38	Голубцы ленивые с мясом и сметаной	200/20	12,2	16,5	15,2	298,2	8,23
	75	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	0,4
	5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	72,4	-
Итого			750	23,48	24,12	94,32	658,74	29,02
Полдник	96	Вафли	40	3,0	3,9	29,8	166,8	-
	73	Молоко	200	5,8	6,4	9,6	110	2,6
Итого			240	8,8	10,3	39,4	276,8	2,6

Итого за день			1505	50,18	54,48	218,54	1517,44	30,53
День 9 Завтрак 1	59	Каша молочная Дружба	200	7,0	5,7	35,1	221,25	1,17
	70	Чай чёрный с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	-
	2	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	5,6	11,16	16,62	185,0	0,19
Итого			455	14,61	23,67	28,85	381,15	1,36
Завтрак 2	130	Фрукты свежие (яблоки)	170	3,0	0,1	42,0	192,0	26,6
Итого			170	3,0	1,0	42,0	192,0	26,6
Обед	25	Суп с крупой гречневой и мясом птицы	200/10	4,3	3,9	17,51	105,5	4,83
	64	Огурец солёный	40	0,1	0,04	1,50	21,80	0,5
	42	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	3,7	114,0	0,42
	30	Картофельное пюре	150	12.1	17.7	15.6	139.63	8,72
	75	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	0,4
	5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	72,4	-
Итого			720	19,88	26,12	73,28	618,96	17,54
Полдник	52	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	20,1	180,9	0,3
	1070	Чай с молоком	200	5,8	5,0	8,0	106,0	1,05
Итого			270	11,4	9,3	28,1	286,9	1,35

Итого за день			1615	45,79	57,89	182,23	1419,01	45,78
День 10 Завтрак 1	7	Омлет натуральный со сливочным маслом	150	9,1	12,51	2,24	156,1	0,49
	70	Чай с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	-
	1	Бутерброд с маслом	35/10	2,3	8,36	16,62	137,1	-
Итого			395	9,3	14,06	61,62	398,1	1,17
Завтрак 2	79	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	9,8	44,2	0,8
Итого			150	0,5	0,1	9,8	44,2	0,8
Обед	68	Салат из капусты и кукурузы консервированной	60	0,55	5,8	0,91	74,0	1,92
	28	Свекольник с мясом и сметаной	200/10/6	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97
	36	Рис отварной с маслом	120/4	4,99	5,81	23,35	171,80	1,79
	47	Печень по-строгоновски	100	17,55	8,6	8,73	150,5	-
	75	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	0,4
	5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	72,4	-
Итого			720	19,45	25,85	78,46	654,62	10,29
Полдник	98	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	147,3	-
	73	Молоко	200	5,8	6,4	9,6	110,0	2,6
Итого			250	8,55	7,0	19,3	257,3	2,6
Итого за день			1535	46,25	47,45	174,1	1424,02	4,39