

Согласованно:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
По Брянской области в г.Клинцы

Клинцовском, Гордеевском,  
Красногорском р-нах Брянской области

В.Н.Васильев



Утверждаю:

Зав.МБДОУ д/с №12  
«Дюймовочка»

Г.В.Орлова



# Примерное десятидневное меню МБДОУ детского сада №12 «Дюймовочка»

*согласовано: в duplicate мураши  
Жмур Катерина Д.Р. Орлова*

**Примерное цикличное меню**

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

<b>День 1</b>	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
				Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>		Каша манная на молоке	200	8.0	5,7	34.0	209,9	
		Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53,0	
		Чай черный с сахаром	200	-	-	9.9	39.9	
		Бутерброд с маслом	35/10	2.3	8.36	16.62	137.1	
<b>Итого</b>				<b>14,6</b>	<b>17,96</b>	<b>60,72</b>	<b>439,9</b>	
<b>Завтрак 2</b>		Сок фруктовый	150	0,60	-	17,75	70.5	
<b>Итого</b>				<b>0,60</b>	<b>-</b>	<b>17,75</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>		Салат с помидорами и маслом растительным	60	0,71	6,10	1,58	64,84	
		Суп гороховый с курой	250	8,44	5,03	14,88	158,82	
		Капуста тушёная	150	3.02	5,7	10,6	109,7	
		Котлета из птицы	80	8.84	8.02	9.16	141.13	
		Компот из сухофруктов	200	0,72	-	23,83	83,03	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	72,4	
<b>Итого</b>				<b>24.37</b>	<b>25,33</b>	<b>75,89</b>	<b>629,92</b>	
<b>Полдник</b>		Печенье	50	3,0	3,9	29,8	166,8	
		Молоко кипячёное	200	5,8	6.4	9.6	110,0	
<b>Итого</b>				<b>8,8</b>	<b>10.3</b>	<b>39,4</b>	<b>276,8</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>48,37</b>	<b>53,59</b>	<b>193,76</b>	<b>1417,12</b>	
<b>День 2</b>		Суп молочный с						

<b>Завтрак 1</b>	макаронными изделиями	200	5,7	6,1	19,0	144,8	
	Чай с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	
	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	5,06	11,6	16,62	185,0	
<b>Итого</b>			<b>10,76</b>	<b>17,7</b>	<b>45,52</b>	<b>388,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,80	0,8	16,2	77,8	
<b>Итого</b>			<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>16,2</b>	<b>77,8</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	60	0,7	3,1	4,3	48,7	
	Борщ с мясом и со сметаной	250/10/10	3,62	8,26	6,76	134,32	
	Рис отварной	120	2,86	5,81	25,06	173,50	
	Оладьи из говяжьей печени	100	18,6	8,9	8,0	197,5	
	Компот из сухофруктов	200	0,72	-	23,83	83,03	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	72,4	
<b>Итого</b>			<b>28,44</b>	<b>26,55</b>	<b>79,49</b>	<b>661,02</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,6	110,0	
	Коржики кефирные	65	4,67	8,36	47,32	281,6	
<b>Итого</b>			<b>10,47</b>	<b>14,76</b>	<b>56,92</b>	<b>391,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,47</b>	<b>59,81</b>	<b>198,13</b>	<b>1519,22</b>	

<b>День 3</b>		Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	150/20	20,6	14,19	30,78	343,6	
<b>Завтрак 1</b>		Кофейный напиток	200	3,1	3,1	17,1	103,5	
		Бутерброд с маслом	35/10	2,3	8,36	16,62	137,1	
<b>Итого</b>				<b>26,0</b>	<b>25,65</b>	<b>64,5</b>	<b>584,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>		Сок фруктовый	150	0,60	-	17,75	70,5	
<b>Итого</b>				<b>0,60</b>		<b>17,75</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>		Икра свекольная или морковная	60	0,78	5,99	4,60	75,86	
		Щи с курой и сметаной	250/10/10	3,07	5,83	8,02	100,27	
		Каша гречневая рассыпчатая	120	9,2	6,0	29,65	158,6	
		Котлеты из говядины	80	12,32	8,13	3,5	137,12	
		Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	72,4	
<b>Итого</b>				<b>28,49</b>	<b>26,43</b>	<b>85,17</b>	<b>634,28</b>	
<b>Полдник</b>		Молоко	200	5,8	6,4	9,6	110,0	
		Вафли	50	1,0	3,8	18,8	154,2	
<b>Итого</b>				<b>6,8</b>	<b>10,2</b>	<b>28,4</b>	<b>264,2</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>61,89</b>	<b>62,28</b>	<b>195,82</b>	<b>1553,18</b>	

<b>День 4</b>		Каша молочная из овсяных хлопьев	200	9,0	7.2	31.4	216,7	
		Чай с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	
		Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	5.6	11.6	16.62	185,0	
<b>Итого</b>				<b>14,6</b>	<b>18,8</b>	<b>57,92</b>	<b>441.6</b>	
<b>Завтрак 2</b>		Фрукты свежие (бананы)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	
<b>Итого</b>				<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192,0</b>	
<b>Обед</b>		Салат из капусты белокочанной	60	0,96	6,06	4,44	76,2	
		Рассольник с крупой перловой и сметаной	250/10/10	4,1	7,16	20,92	145,0	
		Пюре картофельное	150	3.1	5,4	20,3	206,98	
		Котлета рыбная	80	11,0	6,8	7,3	113,9	
		Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	72,4	
<b>Итого</b>				<b>22,28</b>	<b>25,9</b>	<b>91,32</b>	<b>628,31</b>	
<b>Полдник</b>		Булочка домашняя	60	5,05	3,63	33,52	177,7	
		Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
<b>Итого</b>				<b>10,85</b>	<b>8,63</b>	<b>41,52</b>	<b>283,7</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>50,37</b>	<b>54,33</b>	<b>204,24</b>	<b>1545,61</b>	

<b>День 5</b>  <b>Завтрак 1</b>		Каша гречневая молочная	200	8.6	7.2	31.4	216.7	
		Чай с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	
		Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	5.06	11.6	16.62	185.0	
<b>Итого</b>				<b>13.66</b>	<b>18,8</b>	<b>67.92</b>	<b>444.6</b>	
<b>Завтрак 2</b>		Сок фруктовый	150	0,60	-	17,75	70,5	
<b>Итого</b>				<b>0,60</b>	<b>-</b>	<b>17,75</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>		Салат из зеленого горошка с солеными огурцами	60	0,84	6,79	5,64	88,54	
		Суп рыбный	250	10,25	4,58	16,85	168,20	
		Макаронны отварные с маслом	120	4,99	5,32	23,35	171,80	
		Курица в соусе с овощами	80	7.42	9.33	2.58	106	
		Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	72,4	
<b>Итого</b>				<b>26,62</b>	<b>26,5</b>	<b>87,64</b>	<b>696,97</b>	
<b>Полдник</b>		Ватрушка с творогом	75	5.6	4.3	19,18	182,3	
		Молоко кипячение	200	5,8	6,4	9,6	110,0	
<b>Итого</b>				<b>11.4</b>	<b>10.7</b>	<b>28,78</b>	<b>292,3</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>52,28</b>	<b>56,0</b>	<b>202,09</b>	<b>1504,37</b>	

<b>День 6</b>  <b>Завтрак 1</b>	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	9,0	7.2	31.4	216.7	
	Чай с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	
	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	5.6	11,6	16.62	185.0	
<b>Итого</b>			<b>14.6</b>	<b>18.8</b>	<b>57.92</b>	<b>441.6</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	150	0,60	-	17,75	70,5	
<b>Итого</b>			<b>0,60</b>	<b>-</b>	<b>17,75</b>	<b>70,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клёцками и мясо птицы	250/10	5,16	7,05	17,28	196,8	
	Салат из зелёного горошка с луком	60	1,78	3,11	3,75	50,16	
	Бигус	155	5.0	8.2	10.8	130.0	
	Котлета из птицы	80	8.84	8.02	9.16	141.13	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	72,4	
<b>Итого</b>			<b>23,9</b>	<b>26,86</b>	<b>89,66</b>	<b>635,39</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	50	1,0	8,8	18,8	154,2	
	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,6	110,0	
<b>Итого</b>			<b>6,8</b>	<b>15,2</b>	<b>28,4</b>	<b>264,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,37</b>	<b>60,86</b>	<b>193,73</b>	<b>1444.08</b>	

<b>День 7</b>		Каша молочная пшённая	200	9.0	7.2	31.4	216.7	
		Чай с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	
	<b>Завтрак 1</b>	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	5.6	11,6	16.62	185.0	
<b>Итого</b>				<b>14.6</b>	<b>18.8</b>	<b>57.92</b>	<b>441.6</b>	
<b>Завтрак 2</b>		Фрукты свежие (апельсины)	220	1,4	0,3	12,1	64,2	
<b>Итого</b>				<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>64,2</b>	
<b>Обед</b>		Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,57	9,09	1,91	93,01	
		Борщ с капустой с мясом и сметаной	250/10/10	3,62	5,26	9,76	134,32	
		Каша гречневая рассыпчатая	120	9.2	6,0	29,65	158.6	
		Тефтели из говядины	80	8.98	9.49	7.31	150.5	
		Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	72,4	
<b>Итого</b>				<b>24,1</b>	<b>24.32</b>	<b>83,12</b>	<b>689,06</b>	
<b>Полдник</b>		Блинчики с джемом	75/10	6.24	8.1	34.31	234.0	
		Молоко (кипячёное)	200	5,8	6,4	9,6	110,0	
<b>Итого</b>				<b>12,04</b>	<b>14.5</b>	<b>41.91</b>	<b>344.0</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>55,3</b>	<b>57.92</b>	<b>182,14</b>	<b>1527,63</b>	



<b>День 8</b>		Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	19,6	16,7	43,1	378,3	
		Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5	
		Бутерброд с маслом	35/10	2,3	8,36	16,62	137,1	
<b>Итого</b>				<b>25,0</b>	<b>28,16</b>	<b>76,82</b>	<b>618,9</b>	
<b>Завтрак 2</b>		Сок фруктовый	150	0,60	-	17,75	70,5	
<b>Итого</b>				<b>0,60</b>	<b>-</b>	<b>17,75</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>		Икра из кабачков	60	0,7	3,1	4,3	48,7	
		Свекольник с мясом и сметаной	250/10/10	4,22	6,5	13,77	145,0	
		Пюре картофельное	150	3,10	5,4	20,3	141,0	
		Рыба тушеная с овощами	80/20	14,3	4,1	10,5	138,2	
		Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	72,4	
<b>Итого</b>				<b>25,42</b>	<b>15,48</b>	<b>68,55</b>	<b>508,33</b>	
<b>Полдник</b>		Печенье	50	3,0	3,9	29,8	166,8	
		Молоко	200	5,8	6,4	9,6	110,0	
<b>Итого</b>				<b>8,8</b>	<b>10,3</b>	<b>39,4</b>	<b>276,8</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>59,82</b>	<b>54,26</b>	<b>202,52</b>	<b>1476,0</b>	

<b>День 9</b>		Омлет натуральный со сливочным маслом	150	9,01	12,51	2,24	156,25	
		Чай с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	
		Бутерброд с маслом	35/10	2,4	8,36	16,62	137,1	
<b>Завтрак 1</b>								
<b>Итого</b>				<b>11,41</b>	<b>20,86</b>	<b>28,76</b>	<b>332,35</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
		Фрукты свежие (бананы)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	
<b>Итого</b>				<b>3,0</b>	<b>1,0</b>	<b>42,0</b>	<b>192,0</b>	
		Суп гречневый с курой	250/10	6.5	5.2	17,5	151,5	
		Салат из морской капусты	60	0,55	5,0	0,94	74,0	
		Голубцы ленивые со сметаной	220/10	12.1	17.7	15.6	299.63	
		Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	72,4	
<b>Итого</b>				<b>21,72</b>	<b>23.38</b>	<b>72.77</b>	<b>613.56</b>	
<b>Полдник</b>								
		Пирожки с повидлом	70	3.96	2.48	33.3	178.3	
		Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	
<b>Итого</b>				<b>11,96</b>	<b>8,02</b>	<b>47,49</b>	<b>335,07</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>58,09</b>	<b>53,18</b>	<b>191,43</b>	<b>1472,98</b>	

<b>День10</b>  <b>Завтрак 1</b>	Каша рисовая на молоке	200	7,0	5,7	35,1	221,1	
	Чай с сахаром	200	-	-	9,9	39,9	
	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	5,6	11,6	16,62	185,0	
<b>Итого</b>			<b>12,6</b>	<b>17,3</b>	<b>61,62</b>	<b>446,0</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	150	0,60	-	17,75	70,5	
<b>Итого</b>			<b>0,60</b>	<b>-</b>	<b>17,75</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	60	0,96	6,06	4,44	76,2	
	Суп рыбный	250	5,3	6,5	25,3	150,3	
	Макаронные изделия отварные	120	4,99	5,81	23,35	171,80	
	Колбаса отварная	80	7,41	8,56	3,50	130,28	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	-	23,83	90,03	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	72,4	
<b>Итого</b>			<b>26,89</b>	<b>25,66</b>	<b>71,96</b>	<b>690,01</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога со сгущенным молоком	75/10	5,6	6,3	20,1	199,15	
	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113,0	
<b>Итого</b>			<b>5,7</b>	<b>6,4</b>	<b>48,0</b>	<b>312,15</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,79</b>	<b>49,36</b>	<b>199,33</b>	<b>1518,75</b>	

Утвердил: