

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий садом:

Е.А.Хохлова



Единое унифицированное циклическое меню.  
МКДО «Детский сад «Сказка» с. Вязовна (разновозрастная группа)  
2023 - 2024гг.

наименование блюда	масса порции (г) по возрасту	пищевая ценность			энергетическая ценность ккал	
		белки	жиры	углеводы	2 -7 лет	
<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша Геркулесовая молочная	200	5,13	7,56	20,96	122,35	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	16,8	104	
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	38,5	
Чай	200	0,2	0	15	58	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	60	1,05	3,83	6,68	63,4	
Суп картофельный с фрик-ми .	200	9,67	10	12,28	174,74	

Плов с куриным мясом	130	10,84	9,08	23,19	223	
Компот	200	0,2	0	35,6	140	
Хлеб дарницкий	40	0,19	0,28	19,92	101,7	
<b>Полдник</b>						
Банан	120	3,9	1,1	10,2	115,2	
Вафли	50	2,8	2	13,2	136,8	
Чай	200	0,2	0	15	58	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная с печеньем	200	7,48	8,39	32,79	228,33	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	16,8	104	
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	38,5	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы	60	2	3,4	11,2	85,0	
Суп фасолевый на кур.б-не.	200	8,4	0,16	6,6	76,8	
Каша гречневая с маслом	130	4,74	5,55	27,46	171,91	

Тефтеля	75	5,35	8,35	6,7	123,6	
Компот	200	0,2	0	35,6	140	
Хлеб дарницкий	40	0,19	0,28	19,92	101,7	
		<b>Полдник</b>				
Булочка	80	4,28	3,83	33,53	146,2	
Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	
<b>СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	200	6,47	7,62	334,32	137,80	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	16,8	104	
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	38,5	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
<b>Обед</b>						
Овощи порционные огурцы	50	0,7	3,75	2,65	134,5	
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	1,35	2,34	10,39	95,6	
Макаронны с маслом	130/10	3,4	6,1	22,8	132,22/33,05	
Гуляш	70	6,07	7,6	2,47	164,8	

Компот	200	0,2	0	35,6	140	
Хлеб дарницкий	45	0,19	0,28	19,92	101,7	
		<b>Полдник</b>				
Запеканка творожная со сметаной	150	14,2	10,3	11,6	231	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная	200	7,17	8,06	32,41	214	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	16,8	104	
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	38,5	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
<b>Обед</b>						
Суп перловый на курином бульоне	200	5,58	3,34	16,76	110,54	
Пюре картофельное с маслом	130/10	2,16	13,75	14,59	134,81	
Рыба тушёная	75	6,25	5,05	5,9	83,27	
Компот	200	0,2	0	35,6	140	

Хлеб дарницкий	45	0,19	0,28	19,92	101,7	
<b>Полдник</b>						
Яйцо отварное	40	6,3	5,3	0,60	78	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	16,8	80,4	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Вермишель молочная	200	0,012	2,1	4,02	185,6	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	16,8	104	
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	38,5	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
<b>Обед</b>						
Винегрет	60	3,4	3,1	13,2	92,2	
Суп рисовый на кур. б-не.	200	4,3	2,5	21,2	182	
Ленивые голубцы со сметаной	130	14,12	9,04	20,26	219	
Компот	200	0,2	0	35,6	140	
Хлеб дарницкий	40	0,19	0,28	19,92	72,4	

			<b>Полдник</b>			
Йогурт	200	6,54	5	22,6	162	
Печенье	50	3,5	9,5	33	231,5	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная с печеньем	200	7,48	8,39	32,79	228,33	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	16,8	80,4	
Масло сливочное	10	0,001	8,3	0,1	77,0	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
<b>Обед</b>						
Овощи порционные (помидоры)	70	1,62	10,08	9,55	134,4	
Щи из свежей капусты на кур.б-не со сметаной	200	1,03	2,32	6,72	50,16	
Каша гречневая с маслом	130	4,74	5,55	27,46	171,91	
Котлета домашняя	70	5,05	9,7	1,65	113,7	

Хлеб дарницкий	40	0,19	0,28	19,92	72,4	
		<b>Полдник</b>				
Пирожок с яблоком	90	4	9,4	35,4	241,2	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная	200	8,79	8,56	37,23	251,84	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	16,8	80,4	
Масло сливочное	10	0,001	8,3	0,1	77,0	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с сахаром	60	1,13	3	8,25	113,0	
Суп гороховый	200	9,6	10,7	4,1	108,6	
Макароны с маслом	130/10	3,4	06.01.16	22,8	147	
Гуляш	70	6,07	7,6	2,47	164,8	
Компот	200	0,2	0	35,6	140	
Хлеб дарницкий	40	0,19	0,28	19,92	72,4	

		<b>Полдник</b>				
Сырники творожные со смет.	90/10	28,3	34,6	8	300,2	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
<b>СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша Геркулесовая молочная	200	5,13	7,56	20,96	122,35	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	16,8	80,4	
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	77	
Чай	200	0,2	0	15	58	
<b>Обед</b>						
Суп вермишелевый на кур.б-не	200	1,6	1,92	11,38	110	
Пюре картофельное с маслом	130/10	2,16	13,75	14,59	109	
Тефтеля	75	5,35	8,35	6,7	123,6	
Компот	200	0,2	0	35,6	140	
Хлеб дарницкий	40	0,19	0,28	19,92	72,4	
		<b>Полдник</b>				
Бутерброд с маслом и сыром	40/20/10	10,3	13,6	35,6	310	

Чай	200	0,2	0	15	58	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная	200	7,17	8,06	32,41	222,78	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	16,8	80,4	
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	77	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	60	1,05	3,83	6,68	63,4	
Суп рыбный	200	10,8	2,88	10	105,6	
Плов с куриным мясом	130	10,84	9,08	23,19	223	
Компот	200	0,2	0	35,6	140	
Хлеб дарницкий	40	0,19	0,28	19,92	72,4	
<b>Полдник</b>						
Оладьи со сметаной	90	5	4,9	32,6	193,2	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
<b>ПЯТНИЦА</b>						

<b>Завтрак</b>						
Вермишель молочная	200	0,012	2,1	4,02	34,04	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	16,8	80,4	
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	77	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
<b>Обед</b>						
Овощи порционные (помидоры)	70	1,62	10,08	9,55	134,4	
Суп гречневый на кур.б-не	200	0,6	0,2	4,8	135	
Пельмени со сметаной	110	9,62	12,95	14,4	237,06	
Компот	200	0,2	0	35,6	140	
Хлеб дарницкий	40	0,19	0,28	19,92	72,4	
<b>Полдник</b>						
Йогурт	200	6,54	5	22,6	162	
Печенье	50	3,5	9,5	33	231,5	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	

Составил повар д.с «Сказка»:

Н.А.Шичанина