

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая садом:

Е.А.Хохлова



Примерное единое унифицированное циклическое меню.
МКДО «Детский сад «Сказка» с. Вязовна (разновозрастная группа)
2020-2021гг.

наименование блюда	масса порции (г) по возрасту	пищевая ценность			энергетическая ценность ккал	
		белки	жиры	углеводы	3 -7 лет	
Понедельник						
Завтрак						
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	
Обед						
Салат из свежей капусты	75	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	72,4	
Полдник						
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	
ВТОРНИК						
Завтрак						
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	0,01	8,3	0,1	77	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
Обед						
Салат из отварной свеклы	100	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	110	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	72,4	
		Полдник				
Булочка	80	4,28	3,83	33,53	146,2	
Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	
СРЕДА						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	200	6,47	7,62	334,32	223,19	
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	
Обед						
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	65,46	
Макаронны с маслом	100/10	3,4	6,1	22,8	147	
Сосиска отварная молочная	60	8	14,6	1,1	145	

Компот	200	0,2	0	35,6	140	
Хлеб дарницкий	40	0,19	0,28	19,92	72,4	
		Полдник				
Запеканка творожная со сметаной	100	14,2	10,3	11,6	197,1	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
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	
Обед						
Суп перловый на курином бульоне	200	5,58	3,34	16,76	110,54	
Пюре картофельное с маслом	100/10	2,16	13,75	14,59	109	
Рыба тушёная	75	6,25	5,05	5,9	93,1	
Компот	200	0,2	0	35,6	140	

Хлеб дарницкий	40	0,19	0,28	19,92	72,4	
Полдник						
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	
ПЯТНИЦА						
Завтрак						
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	
Обед						
Винегрет	100	3,4	3,1	13,2	92,2	
Суп рисовый на кур. б-не.	200	4,3	2,5	21,2	182	
Капуста тушёная	100	10,44	11,4	10,84	182,4	
Сосиска отварная молочная	60	8	14,6	1,1	145	
Компот	200	0,2	0	35,6	140	

Хлеб дарницкий	40	0,19	0,28	19,92	72,4	
Полдник						
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	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
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	
Обед						
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	110	4,74	5,55	27,46	171,91	

Котлета домашняя	50	5,05	9,7	1,65	113,7	
Хлеб дарницкий	40	0,19	0,28	19,92	72,4	
Полдник						
Пирожок с яблоком	90	4	9,4	35,4	241,2	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
ВТОРНИК						
Завтрак						
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	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	75	1,13	3	8,25	113,0	
Суп гороховый	200	9,6	10,7	4,1	108,6	
Макароны с маслом	100/10	3,4	06.01.16	22,8	147	
Сосиска отварная молочная	60	8	14,6	1,1	145	
Компот	200	0,2	0	35,6	140	

Хлеб дарницкий	40	0,19	0,28	19,92	72,4	
		Полдник				
Сырники творожные со смет.	90/10	28,3	34,6	8	300,2	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
СРЕДА						
Завтрак						
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	
Обед						
Суп вермишелевый на кур.б-не	200	1,6	1,92	11,38	110	
Пюре картофельное с маслом	100/10	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	
		Полдник				

Бутерброд с маслом и сыром	40/20/10	10,3	13,6	35,6	310	
Чай	200	0,2	0	15	58	
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
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	
Обед						
Салат из свежей капусты	75	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	
Полдник						
Оладьи со сметаной	90	5	4,9	32,6	193,2	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	

ПЯТНИЦА						
Завтрак						
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	
Обед						
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	20,14	
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	
Полдник						
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