

Утверждаю:

Заведующий

МДОУ д/с «Сказка»

_____ В.В.Соловова

« » _____ 2023г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»

ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витами- низация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Каша из овсяных хлопьев молочная	220	7,33	12,1	24,32	238,1	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3. Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	48	
Обед						
1. Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	4,62	2,61	8,13	127,47	

2. Гуляш из мяса птицы	70	9,22	6,6	1,9	103,3	
3.Макароны	150	5,34	6,96	37,45	203	
4.Кисель фруктовый	200	0,02	0	25	85	
5. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1.Кондитерские изделия	180/5	6,4	10,8	10,38	173	
2.Чай сладкий	200	12	2,06	13	49,28	
Итого:		59,5	55,95	206,04	1511,57	

ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витаминизация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Каша пшенная молочная	220	7,44	11,5	28,45	247,44	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3.Кофейный напиток на молоке	200	4,58	4,02	21,5	145,34	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	41	
Обед						
1. Суп рассольник на курином бульоне	250	5,07	2,85	20,36	198,11	
2. Гречневая каша	150	24,13	17,18	41,18	433,25	

3. Гуляш из мяса курицы	70	9,22	6,6	1,9	103,3	
4. Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	
5. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1. Кондитерские изделия	180/5	6,4	10,8	10,38	173	
3. Чай сладкий с лимоном	200	1,04	0	26,96	107,44	
Итого		67,29	61,99	244,19	1870,92	

ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витаминизация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Вермишель молочная	220	7,26	9,9	22,704	205,75	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3. Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	48	
Обед						
1. Суп с фрикадельками из мяса курицы	250	13,18	6,55	18,83	176,85	

3. Рисовая каша с маслом	150	4,5	7,32	33,94	251,4	
4. Гуляш из мяса птиц	70	15,6	9,95	0	162,73	
5. Кисель фруктовый	200	0,02	0	25	85	
6. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
2. Кондитерское изделие	180/5	6,4	10,8	10,38	173	
3. Чай сладкий	200	12	2,06	13	49,28	
Итого:		94,71	73,31	321,15	1944,43	

ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витами- низация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Макароны отварные с сыром	220	13,62	14,67	33,31	319,73	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3. Кофейный-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	
Второй завтрак						
Фрукты (бананы, яблоки)	100	0,5	0,1	12,1	48	

Обед

1. Суп гороховый с тушенкой говяжьей	250	8,2	1,45	53,95	227,58	
2. Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8	124	
3. Котлета рыбная	70	6,7	4,9	7,5	99,8	
4. Салат «Витаминный»	60	1	4,25	2,95	54,46	
5. Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	
6. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1. Ватрушка с повидлом	80/10	12,1	3	33	207	
2. Чай сладкий.	200	12	2,06	13	49,28	
Итого:		72,49	49,83	264,53	1721,71	

ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витаминизация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Каша манная молочная	220	7,44	11,5	28,45	245,48	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3. Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	
Второй завтрак						

Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	48	
Обед						
1. Суп-лапша на курином бульоне	250	6,38	2,15	21,15	211,36	
2. Бигус с сосиской	220	15,79	16	14,65	183,62	
3.Компот из сух/фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	
4. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1. Кондитерские изделия	100/30	9,19	7,63	49,17	287,94	
2. Чай сладкий	100	2,8	3,2	4,7	59	
Итого:		63,07	60,3	281,97	1785,26	

ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витами- низация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Ячневая каша с молоком	220	7,81	6,9	21,9	181,43	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3. Кофейный напиток на молоке	200	4,58	4,02	21,5	145,34	
Второй завтрак						
Фрукты(банан,яблоко)	100	0,5	0,1	12,1	48	
Обед						

1. Свекольник на курином бульоне	250	6,38	2,15	18,62	117,5	
3. Картофель тушеный с курицей	220	18,2	16,5	19,12	308,15	
4. Салат овощной	60	1	4,25	2,95	54,46	
5. Компот	200	1,04	0	26,96	107,44	
6. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1. Творожная запеканка	100/30	9,19	7,63	49,17	287,94	
2. Чай сладкий	200	12	2,06	13	49,28	
Итого:		68,57	51,93	236,72	1614,14	

ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витаминизация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Макароны отварные с маслом и сыром	220	13,62	14,67	33,31	319,73	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	6,4	22,36	169,82	
3. Какао напиток на молоке	200	6,2	2,06	13	49,28	
Второй завтрак						
Фрукты(яблоко, банан)	100	0,5	0,1	12,1	48	

Обед

1. Суп крестьянский на курином бульоне	250	4,84	3,24	26,4	184,58	
2.Овощное рагу с курицей	220	18,68	18,4	16,02	334,27	
3.Кисель	200	0,02	0	25	85	
4. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1.кондитерские изделия	180/5	6,4	10,8	10,38	173	
2. чай сладкий	50	3,35	0,35	25,15	120	
Итого:		61,48	56,74	209,87	1612,08	

ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витами- низация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Молочная каша «Дружба»	220	7	11,5	28,45	247,44	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3. Кофейный напиток на молоке	200	4,58	4,02	21,5	145,34	
Второй завтрак						
Сок	100	0.5	0,1	12,1	48	
Обед						

1. Щи на курином бульоне	250	4,62	2,61	8,13	127,47	
2. Каша гречневая с маслом с гуляшом из мяса курицы	220	12,54	10,6	60,5	396,7	
3. Компот	200	1,04	0	29,96	107,44	
4. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1. Запеканка творожная	150	20,49	13,6	20,73	287,63	
2. Чай сладкий	200	12	2,06	13	49,28	
Итого:		76,5	57,81	268,35	1881,9	

ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витаминизация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Рисовая молочная каша	220	9,06	14,94	39,15	359,01	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3. Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	
Второй завтрак						
Фрукты) бананы, яблоки)	100	0,5	0,1	12,1	48	
Обед						

1. Суп рыбный	250	10,18	2,6	16,65	151,8	
2. Рыба тушеная с овощами	70	10,47	5,97	5,41	159,45	
3.Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8	124	
4.Кисель	200	0,02	0	25	85	
5. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
6.Ватрушка с творогом	180/5	6,4	10,8	10,38	173	
2.Чай сладкий с лимоном	200	12	2,06	13	49,28	
Итого:		102,26	60,87	226,03	1791,96	

ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витаминизация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Яйцо отварное с сосиской	50/60	21,4	26,79	4,9	334,4	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50	3,35	0,35	25,15	120	
3.Кофейный напиток на молоке	200	4,58	4,02	21,5	145,34	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	48	
Обед						
1. Суп с клецками на	250	6,38	1,9	21,12	142,8	

кур/бульоне						
2.Макаронны отварные с маслом	150	5,34	6,96	37,45	203	
3.Гуляш из мяса курицы	70	9,22	6,6	1,9	103,3	
4.Кампот из сухофруктов	200	1,04	0	29,96	107,44	
5. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1.Ватрушка с творогом	80/10	10,48	10,9	33,11	287,3	
2.Чай сладкий	150/50	13,4	3,66	15,35	78,78	
Итого:		84,65	67	228,7	1856,76	

С меню ознакомлен и согласен:

_____ (_____)

_____ (_____)