

Утверждаю

Зав.МАДОУ 18



А.В.Мушинская

«1» февраля

2022 года

**Циклическое 10 дневное меню для воспитанников
дошкольных образовательных групп**

(с 3х-до 7 лет).

МАДОУ №18

1 день /до 7 лет 90% /

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	15	Сыр	21	4,8	6,1	0	75,6	0,2
	185	Каша манная с маслом	200/5	5,9	8,7	28,6	216,3	1,2
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,6	15,2	94	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	9,6	46,2	0
		Итого:	426	14,6	17,6	53,4	432,1	2,7
II Завтрак	399	Сок плодовой	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед								
	67	Щи из св. капусты с мясом и сметаной	200/25/7	1,6	3	7,1	61,8	9,6
				6,6	2,3	0	47,1	0
	282	Биточки из говядины	80	12,2	10,2	12	188,6	0
	321	Пюре картофельное	130	2,7	4,3	17,4	119	9,0
	ТТК	Свекла отварная	30	0,45	0	2,6	12,2	1,2
	ТТК	Компот из кураги	200	0,5	0	20,4	83,6	0,4
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24	115,3	0
		Хлеб ржаной	45	2,8	0,6	15,3	77,8	0
		Итого:	767	30,55	20,9	98,8	705,4	20,2
Полдник	ТТК	Морковь с изюмом	150	2,3	1,1	25,0	119	2,6
	454	Пирог с повидлом	100	4,2	5	59,2	298,6	0,2
	400	Молоко	200	5,3	5,6	8,6	106	2,6
	368	Фрукт свежий	100	0,3	0,3	9,8	45	60,9
		Итого:	550	12,1	12	102,6	568,6	66,3
		ВСЕГО:	1943	58,25	50,5	273	1782,9	93,2

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	215	Омлет натуральный	106	9,7	11,9	1,9	153	0,1
	ТТК	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	50	3,7	0,5	24	115,3	0
		Итого:	361	14,8	18,2	37,5	371,7	1,1
II Завтрак	386	Йогурт	130	3,2	3,8	11,7	93,8	0,7
		Итого:	130	3,2	3,8	11,7	93,8	0,7
Обед	ТТК	Салат из свеклы с огурцом	60	0,6	3,0	3,0	41	2,5
	97	Суп картофельный с рыбой /консервы/	200/30	1,9	2,1	14,5	84,5	7,7
				5,5	0,3	0	24,7	0,3
	ТТК	Печень по-строгановски	100	13,4	10	4,8	162,8	1
	315	Рис отварной	130	3,1	4,7	30,2	175	0
	10	Горошек зел. консерв.	30	1,0	0,05	1,0	8,5	3,0
	ТТК	Кисель из сока	200	0,4	0,1	38,6	157	4,4
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,2	0
		Хлеб ржаной	45	2,8	0,6	15,3	77,8	0
		Итого:	815	30,2	21,05	117	777,5	18,9
Полдник	368	Фрукт свежий /банан/	100	1,5	0,1	19,0	89	10
	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	24	17,1	22,5	339,9	0,3
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	400	Молоко	200	5,3	5,6	8,6	106	2,6
	Итого:	470	32,2	24,5	61,3	600,6	13,1	
		Всего за день	1776	80,4	67,55	227,5	1843,6	33,8

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша рисовая с маслом	200/5	5,0	9,0	28,6	215,4	1,1
	397	Какао с молоком	200	3,6	4,0	11,8	97,6	1,5
		Хлеб пшеничный (батон)	30	2,2	0,3	14,4	69,1	0
		Итого:	440	10,8	16,9	54,8	414,5	2,6
II Завтрак	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	ТТК	Помидор свежий	60	0,6	0,1	2,3	12,5	15,0
	82	Суп с макаронами и мясом	200/25	2,1	2,1	15,2	88,1	5,4
				6,6	2,3	0	47,1	0
	258	Шницель рыбный	100	14,6	6	7,5	142,4	1,4
	ТТК	Овощи тушеные	150	3,1	4,4	16,5	118,0	55,5
	ТТК	Компот из св. плодов	180	0,18	0,18	15,5	64,3	23,7
		Хлеб пшеничный	40	2,9	0,4	19,2	92,3	0
		Хлеб ржаной	45	2,8	0,6	15,3	77,8	0
		Итого:	800	32,88	16,08	91,5	642,5	101
Полдник	199	Биточки манные с джемом	100	3,7	5,2	23,4	155,2	0
		Джем или повидлом	30	0,2	0	19,6	79,2	0,2
	401	Ряженка	200	3,0	6,0	4,1	84	0,3
	368	Фрукт свежий	100	0,3	0,3	9,8	45	60,9
		Вафли	30	0,8	8,4	19,2	155,6	0
		Итого:	460	8	19,9	76,1	519	61,4
		Всего за день	1900	52,68	52,88	241,6	1652,8	169

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша овсяная с маслом	200/5	6,9	9,3	27,7	222	1,1
	394	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	30	2,2	0,3	14,4	69,1	0
		Итого:	440	10,5	15,4	53,7	394,5	2,1
II Завтрак	401	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,6	1,0
		Итого:	150	4,2	4,8	6,2	84,6	1,0
Обед	76	Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	200/20/7	1,9	3,1	12,8	86,7	5,4
	4,7			3,9	0	53,9	0	
	ТТК	Зраза из птицы с сыром	90	16,5	10,0	11,3	201	0,2
	ТТК	Картофель тушеный	100	2,0	3,1	14,2	92	7,0
	10	Горошек зеленый	30	1,0	0	1,0	8,0	3,0
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	18,7	76,4	0,4
		Хлеб пшеничный	40	2,9	0,4	19,2	92,3	0
		Хлеб ржаной	45	2,8	0,6	15,3	77,8	0
		Итого:	742	32,2	21,1	92,5	688,1	16
	Полдник	42	Морковь с курагой	130	2,0	1,3	21,7	110
410		Ватрушка с творогом	100	11,8	5,9	37,8	251,5	0,1
368		Фрукт свежий /банан/	100	1,5	0,1	19,0	89	10
400		Молоко	200	5,3	5,6	8,6	106	2,6
		Итого:	530	20,6	12,9	87,1	556,5	15
	Всего за день	1863	67,5	54,2	239,5	1723,7	34,1	

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	93	Лапша молочная	200	6	5,6	17	141,6	0,9
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,6	15,2	94	1,3
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,2	0
		Итого:	405	9,9	12	41,8	314,2	2,2
II Завтрак	399	Сок плодовой	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	70	Огурец соленый	60	0,4	0,1	1,0	6,5	3,0
	81	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/25	4,3	3,1	14,6	103,5	3,7
				6,6	2,3	0	47,1	0
	261	Тефтели рыбные	80/50	10,2	3,6	10,5	114,0	0,4
				0,7	1,7	2,8	39	0
	321	Пюре картофельное	130	2,7	4,3	17,4	119	9,0
	ТТК	Овощи припущенные	30	0,5	0,1	2,5	12,9	0,6
	ТТК	Кисель	180	0,09	0	18,5	74,5	1,0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,2	0
		Хлеб ржаной	45	2,8	0,6	15,3	77,8	0
		Итого:	820	26,99	15,4	76,9	562,7	17,7
Полдник	ТТК	Мясо тушеное с капустой	165	12,8	9,3	12,5	202	11,2
		Зефир	40	0,03	0	29	116	0
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	69,1	0
	392	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Джем или повидлом	30	0,2	0	19,6	79,2	0,2
		Итого	465	15,33	9,6	75,6	467,1	11,43
		Всего за день	1890	53,22	37	212,5	1420,8	35,33

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	185	Каша «Дружба» с маслом	200/5	6,2	8,3	32,8	230,7	0,6
	ТТК	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Джем или повидло	20	0,1	0	13,1	52,8	0,1
		Хлеб пшеничный (батон)	50	3,7	0,5	24	115,3	0
		Итого:	475	10,1	8,8	70	399,6	0,73
II Завтрак	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед								
	ТТК	Помидор свежий	60	0,6	0,1	2,3	12,5	15,0
	75	Рассольник домашний с мясом и сметаной	200/25/7	1,8	2,9	11,2	78,1	8,4
				6,6	2,3	0	47,1	0
	ТТК	Пудинг мясной	70	16,5	5,4	0,8	117,8	0,09
	ТТК	Рагу из овощей	150	2,8	6,6	11,2	115,4	17,5
	ТТК	Компот из кураги	200	0,5	0	20,4	83,6	0,4
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,2	0
		Хлеб ржаной	45	2,8	0,6	15,3	77,8	0
		Итого:	777	33,1	18,1	70,8	578,5	41,39
Полдник	215	Омлет натуральный	120	11,8	14,6	2,0	186	0,2
	454	Пирог с капустой	100	6,19	6,09	32,6	210	0,18
	400	Молоко	200	5,3	5,6	8,6	106	2,6
	368	Фрукт свежий	100	0,3	0,3	9,8	45	60,9
		Итого:	520	23,59	26,59	53	547	63,88
	Всего за день	1972	67,79	53,49	212	1601,9	110	

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша манная с маслом	200/5	5,9	8,7	28,6	216,3	1,2
	394	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	50	3,7	0,5	24	115,3	0
		Итого:	460	11	15	64,2	435	2,2
II Завтрак	401	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	128	1,4
		Итого:	150	4,2	5,1	16,5	128	1,4
Обед	ТТК	Капуста квашеная	60	1,1	0	1,3	9,6	18,0
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	1,8	2,1	13,3	79,3	7,1
				6	3,3	0,3	54,9	0,15
	295	Котлета из птицы	100	15,5	15,2	13,1	251,2	0,1
	321	Пюре картофельное	130	2,7	4,3	17,4	119	9,0
	ТТК	Овощи припущенные	30	0,5	0,1	2,5	12,9	0,6
	ТТК	Кисель	180	0,09	0	18,5	74,5	1,0
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,2	0
		Хлеб ржаной	45	2,8	0,6	15,3	77,8	0
		Итого:	795	31,99	25,8	91,3	725,4	35,95
Полдник		Печенье	40	2,8	3,2	29,6	152	0
	212	Лапшевник с творогом и маслом	150/ 5	9,7	9,3	31,8	249,7	0,1
	368	Фрукт свежий /банан/	100	1,5	0,1	19,0	89	10
		Молоко	200	5,3	5,6	8,6	106	2,6
		Итого:	495	19,3	18,2	89	596,7	12,7
	Всего за день	1900	66,4	64,1	261	1885,1	52,25	

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша гречневая с маслом	200/5	7,1	9	32,4	239	0,5
	397	Какао с молоком	200	3,6	4,0	11,8	97,6	1,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	9,6	46,2	0
		Итого:	430	12,2	16,8	53,8	415,2	2
II Завтрак	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	ТТК	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/25/7	1,6	3	8,5	67,4	6,8
	6,6			2,3	0	47,1	0	
	ТТК	Бефстроганов	100	16,1	9,3	4,9	167,7	1
	315	Рис отварной	100	2,4	3,6	23,2	134,8	0
	ТТК	Свекла отварная	40	0,6	0	3,4	16,0	1,6
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	18,7	76,4	0,4
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,2	0
		Хлеб ржаной	45	2,8	0,6	15,3	77,8	0
		Итого:	737	31,85	19	82,8	629,6	18,2
Полдник	291	Запеканка картофельная с мясом или печенью и маслом	200	15,3	11,2	31,3	287,2	15,9
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	69,1	0
	458	Ватрушка с конфитюром	70	4,4	2,8	41,0	206,8	0,1
	ТТК	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	500	22	14,3	86,8	563,9	16,03
	Всего за день	1867	67,05	50,1	241,6	1685,5	40,23	

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша пшеничная с маслом	200/5	7,3	8,8	34,9	248	0,6
	ТТК	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	50	3,7	0,5	24	115,3	0
		Итого:	460	12,6	15,3	70,4	468,9	1,6
II Завтрак	368	Фрукт свежий	130	0,4	0,4	12,7	58,5	79
		Итого:	130	0,4	0,4	12,7	58,5	79
Обед	ТТК	Огурец соленый	60	0,4	0,1	1,0	6,5	3,0
	57	Борщ с птицей и сметаной	200/20/7	1,6	3,2	9,6	73,6	6,0
				4,7	3,9	0	53,9	0
	249	Рыба, запеченная в омлете	120	18,9	7,1	3,2	152,3	0,8
	ТТК	Овощи тушеные	150	3,1	4,4	16,5	118,0	55,5
	ТТК	Кисель из сока	200	0,4	0,1	38,6	157	4,4
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,2	0
		Хлеб ржаной	45	2,8	0,6	15,3	77,8	0
		Итого:	822	33,4	19,6	93,8	685,3	69,7
Полдник	ТТК	Сырники из творога с молоком сгущенным	140/20	24	19,5	27,6	382	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	392	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Вафли	30	0,8	8,4	19,2	155,6	0
	401	Йогурт	130	3,2	3,8	11,7	93,8	0,7
		Итого:	520	29,5	33,4	69,8	697,9	1,13
		Всего за день	1932	75,9	68,7	246,7	1910,6	151,4

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
		Зефир	40	0,03	0	29	116	0
	216	Омлет с сыром	120	13,8	15,9	1,8	205,5	0,3
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,6	15,2	94	1,3
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	9,6	46,2	0
			365	17,73	22,3	55,6	494,1	1,6
II Завтрак		Фрукт свежий	130	0,4	0,4	12,7	58,5	79
		Итого:	130	0,4	0,4	12,7	58,5	79
Обед	101	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	4,2
	ТТК	Суп с клецками и сметаной	200/20 / 7	1,0	1,9	7,1	49,5	3,7
				0,8	0,6	3,9	24,2	0
	287	Ежики из говядины	80/50	9,4	8,4	9	149,2	0,5
				0,6	2,2	2,8	33,4	0
	317	Макаронные изд.отв.	120	4,0	4,8	26,6	166	0
	10	Горошек конс..зеленый	30	1,0	0,05	1,0	8,5	3,0
	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,2	0
		Хлеб ржаной	45	2,8	0,6	15,3	77,8	0
	Итого:	822	23,3	24,15	98,6	705,4	15,4	
Полдник	256	Котлета рыбная любительская	80	10,3	4	4,6	95,6	1,0
	45	Винегрет	100	1,3	6,1	7,9	91,7	5,7
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,4	69,1	0
	489	Кекс Детский	75	4,2	14,3	37,5	295,5	0,2
	ТТК	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	10,2	41,2	1,1
		Итого:	492	18,1	24,7	74,6	593,1	8
	Всего за день	1799	59,23	71,9	253,5	1903,5	181	