

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБ ДОУ
Никитинского детского сада от
01.09.2021 № 52



**Десятидневное цикличное меню
муниципального дошкольного образовательного учреждения
Никитинского детского сада**

Никитино – 2021г.

Примерное меню 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом и молоком	200	6,98	10,42	25	222,38	64
	Бутерброд со сливочным маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	291
	Чай не сладкий	180	0	0	0	0	
	Зефир (конфета)	50	0,4	0,0	39,25	152	
Итого за завтрак		465	9,68	14,78	78,87	482,38	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	85
Итого за 2 завтрак		180	1	0,2	20,2	92	
Обед	Щи из свежей капусты на м\б со сметаной	200\10	1,88	5,39	6,78	95,49	156
	Жаркое по домашнему	220	18,58	16,85	19,55	315,16	100
	Томат соленый, (свежий)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Компот из клюквы	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед		710	23,77	22,85	57,4	554,58	
Полдник	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	3	0,05	3,8	30	530
	Сдоба	70	5,43	3,3	36,61	197,4	466
Итого за полдник		250	8,43	3,35	40,41	227,4	
Итого за день :			42,88	41,18	196,88	1356,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140\30	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
Итого за завтрак		400	25,49	19,43	77,14	660,3	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	46	368
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,30	10,30	46	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,85	3,83	23,15	143,5	150
	Отварной рис	140	3,74	6,11	37,61	225,7	424
	Печень по-строгановски	100	14,4	5,77	3,55	121,51	102,115a
	Огурец соленый(свежий)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78	868
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед		710	25,01	28,14	114,76	801,16	
Полдник	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
	Гренки с сыром	40\5\12	4,49	8,48	10,32	135,88	104
Итого за полдник		257	5,85	8,48	39,34	257,4	
Итого за день :			56,75	56,35	241,54	1764,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша манная со сливочным маслом	200\5	6,35	8,51	21,86	187	93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	7
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
Итого за завтрак		425	11,82	16,22	59,42	425,68	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,6	0,13	13,5	61,3	532
Итого за 2 завтрак		180	0,6	0,13	13,5	61,3	
Обед	Суп картофельный на к\б с макаронными изделиями	200	5,16	4,13	17,53	119,1	38
	Куры отварные	80	12,91	9,71	0	150,40	414
	Рагу из овощей	150	2,67	4,82	12,19	104	77
	Компот из черной смородины	180	0,27	0,06	16,28	66,77	297
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед		648	23,65	19,2	59,35	509,87	
	Кисломолочный продукт	180	5,4	0,09	6,84	54	530
	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	602
Итого за полдник		230	6,8	1,75	45,5	231	
Итого за день :			42,87	37,3	177,77	1227,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Омлет со сливочным маслом	150	12,92	19,85	3,51	244,34	135
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	83
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	188
	Бутерброд с маслом	40\5	2,3	4,36	14,62	108	291
Итого за завтрак		435	18,79	29,45	37,12	490,14	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44	
Обед	Борщ с мясом, со сметаной	200\10\10	3,52	5,98	9,78	117	189
	Рыба тушеная с овощами	70	6,67	3,59	3,055	71,12	354
	Картофельное пюре	150	3,15	1,20	22,05	112,50	694
	Капуста квашенная	60	0,96	6,06	1,95	67,58	198
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78	184
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	13,36	69,6	245
Итого за обед		718	14,59	14,48	94,67	494,34	
	Коипот из клюквы	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
	Хлеб пшеничный с повидлом	30\10	3,04	0,32	19,68	94	122
Итого за полдник		240	6,04	0,37	19,68	97,8	
Итого за день :			39,82	44,7	161,27	1126,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша пшенная	200	7,01	8,09	28,39	213	93
	Хлеб пшеничный со сл. маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	291
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	252
Итого за завтрак		415	12,48	15,8	65,95	451,68	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	92	85
Итого за 2 завтрак		180	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Рассольник на м/б со сметаной	200\10	2,16	5,88	12,85	127,49	56
	Плов с мясом	200	21,83	17	30,67	363	25
	Томат солёный (свежий)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	306
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	20,07	99,00	87
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	13,36	69,6	245
Итого за обед		728	27,29	23,6	78,45	667,49	
	Кисломолочный продукт	180	5,4	0,09	6,84	54	530,531
	Оладьи со сгущённым молоком	75\10	6,24	8,1	34,31	234	265
Итого за полдник		265	6,51	8,16	50,59	300,77	
Итого за день :			47,28	47,76	215,19	1511,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Макароны отварные с сыром	160	11,17	10,28	31,78	264	204,206
	Чай сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20	943
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	6
Итого за завтрак		440	15,18	22,43	81,71	563,7	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	200\10	9,67	5,49	12,77	142,58	168
	Салат из свёклы	60	0,79	4,39	3,6	57	22
	Капуста тушеная	150	3,0	4,95	13,8	112,50	708
	Тефтели	70	8,98	9,49	7,31	150,5	400,446
	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	20,07	99,00	859
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Итого за обед		725	27,16	25,18	83,23	689,93	
Полдник	Коипот из клюквы	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
	Блинчики с повидлом	75\10	8,3	3,1	48,8	283,6	37
Итого за полдник		250	2,65	10,51	46,43	286	
Итого за день :			45,39	58,52	221,15	1583,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	140\30	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный с сыром	30\5	3,04	0,32	19,68	94	122
Итого за завтрак		400	25,49	19,43	77,14	660,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	532
Итого за 2 завтрак		180	1	0,2	20,2	92	
Обед	Суп гороховый	200	7,34	0,6	20,15	127,35	35
	Салат из варёной свёклы с огурцом	60	0,76	6,05	4,66	76,08	21
	Картофельное пюре	150	3,15	1,20	22,05	112,50	694
	Оладьи из печени	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	Напиток лимонный	180	0,15	0,013	24,43	96	282
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед		648	23,82	20	101,06	691,54	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,4	0,09	6,84	54	530,531
	Гренки с яйцом	70	2,3	6,2	15	129	48
Итого за полдник		250	7,7	6,29	21,84	183	
Итого за день :			58,01	45,92	220,24	1626,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,28	275
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Хлеб пшеничный со сл. маслом	30\5	2,3	4,36	14,62	108	291
Итого за завтрак		415	10,74	19,03	60,25	453,96	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200\10	1,88	5,39	6,78	95,49	156
	Капуста квашенная	60	0,96	6,06	1,95	67,58	198
	Гречка	150	4,5	6,4	21,9	263	186
	Гуляш из курицы	70	7,42	9,33	2,58	106	179
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78	868
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед		648	17,44	27,66	68,85	686,45	
Полдник	Кисломолочный продукт(йогурт)	180	5,4	0,09	6,84	54	943
	Оладьи со сгущенным молоком	70\30	8,3	3,1	48,8	283,6	37
Итого за полдник		280	13,7	3,19	55,64	337,6	
Итого за день :			42,28	50,28	194,54	1493,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Омлет натуральный	150	12,92	19,85	3,51	244,34	311
	Икра кабачков.	60	0,72	2,83	4,63	46,80	83
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
Итого за завтрак		420	18,77	25,33	37,26	452,64	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	92	532
Итого за 2 завтрак		180	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Суп молочный с овощами и яйцом	200	5,2	5,0	15,3	126	97
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Вермишель отварная	130	4,42	6,50	24,70	175,50	688
	Компот из черной смородины	180	0,27	0,06	16,28	66,77	297
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	13,36	69,6	123
Итого за обед		618	22,37	20,06	63,44	577	
Полдник	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
	Винегрет овощной	60	0,76	6,12	4,4	76,17	90
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Итого за полдник		285	4,02	6,32	45,72	256,44	
Итого за день :			46,16	51,91	166,62	1378,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Каша рисовая	200	5,55	9,03	32,50	236,21	283
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	14,76	70,5	122
	Сыр	5	1,16	1,48	0	18	7
Итого за завтрак		425	12,92	14,18	70,12	455,39	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44	
Обед	Борщ с капустой, мясом и сметаной	200\10\10	3,52	5,98	9,78	117	27
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	75
	Картофельное пюре	150	3,15	1,20	22,05	112,50	694
	Огурец соленый(свежий)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,0	22,28	84,78	868
	Хлеб ржаной	38	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Итого за обед		693	19,53	12,27	71,49	636,52	
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,4	0,09	6,84	54	530
	Ватрушка	75	7,14	8,64	32,9	236	122
Итого за полдник		255	12,54	8,73	39,74	290	
Итого за день :		1475	45,4	35,88	191,15	1425,91	