

УТВЕРЖДАЮ

Старший воспитатель СП детский сад

ГБОУ СОШ с. Домашка


Багдасарян Ю.А.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
с 1-3 ЛЕТ

1 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 1-3 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витамин.
ЗАВТРАК							
Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	160	4,08	4,08	29,94	173	182	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416	
Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	6	
ЗАВТРАК 2							
Сок (яблочный)	150	0,75	-	15,15	64	418	
ОБЕД							
Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,34	27,63	11	
Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,1	9,95	72,45	82	
Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,7	16,63	181	292	
Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,8	85	394	0,035
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Хлеб ржаной	40	3	0,4	19,32	85,6		
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие (пряник)	20	1,3	1,6	13,6	74,6		
Молоко кипяченое	180	5,5	4,89	9,1	102	419	
УЖИН							
Омлет натуральный с маслом	65	5,73	11,04	14,05	139	229	
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411	
ИТОГО:	1437	50,5	53,2	204,5	1539,5		

2 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 1-3 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витаминов.
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	160	2,32	3,96	28,97	161	182	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	415	
Бутерброд с повидлом	30/10/5	2,49	3,93	22,57	136	5	
ЗАВТРАК 2							
Фрукт (Банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	386	
ОБЕД							
Кабачковая икра	30	0,42	1,52	2,71	26,22	21	
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,70	9,98	62,85	88	
Пюре морковное	120	2,46	0,80	9,6	53,6	341	
Суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140	327	
Компот из св.лимонов	150	0,34	0,075	25,5	104	392	
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Хлеб ржаной	40	3	0,4	19,32	85,6		
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие (булочка ванильная)	20	1,58	1,6	10,9	64,3		
Кисломолочный напиток (Ряженка)	180	5,22	4,5	2,52	91,2	420	
УЖИН							
Картофель отварной в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132	337	
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Кисель	180	0,80	0,06	16,7	88,8	398	
ИТОГО:	1565	40,5	37,5	214,3	1421,1		

3 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 1-3 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витами.
ЗАВТРАК							
Суп молочный с вермишелью	160	4,73	4,02	24,9	154,6	182	
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413	
Батон с сыром	30/10	2,72	3,25	14,73	107,4	7	
ЗАВТРАК 2							
Сок (абрикосовый)	150	0,75	-	19,05	79	418	
ОБЕД							
Салат из картофеля с соленым огурцом	30	0,37	0,03	3,5	15,7	42	
Борщ с картофелем со сметаной	150/9	1,45	4,8	8,76	84,39	64	
Плов из птицы	150	14,2	11,96	25,1	264	321	
Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,8	85	394	0,035
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Хлеб ржаной	40	3	0,4	19,32	85,6		
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие (сдоба обыкновенная)	20	1,55	0,9	10,5	56,5		
Молоко кипяченое	180	5,5	4,89	9,1	102	419	
УЖИН							
Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	251	
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411	
ИТОГО:	1516	53,1	46,7	204,3	1468,4		

4 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 1-3 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витамин.
ЗАВТРАК							
Каша манная вязкая с сахаром и маслом	160	3,40	3,96	27,83	161	182	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416	
Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	6	
ЗАВТРАК 2							
Фрукт (апельсин)	100	1,0	0,2	8	36	386	
ОБЕД							
Салат из свеклы	30	0,3	1,84	1,12	22,26	14	
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	150	1,02	2,89	4,01	46,2	73	
Макароны отварные с маслом	130	7,5	4,3	33,7	203	179	
Котлета	60	11,66	2,75	9,98	111	324	
Компот из св.лимонов	150	0,34	0,075	25,5	104	392	
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Хлеб ржаной	40	3	0,4	19,32	85,6		
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие	20	1,58	1,6	10,9	64,3		
Молоко кипяченое	180	5,5	4,89	9,1	102	419	
УЖИН							
Оладья с повидлом	130/10	9,05	9,4	55,15	330	432	
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411	
ИТОГО:	1537	52,9	45,9	255	1695		

5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 1-3 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витамин.
ЗАВТРАК							
Каша овсяная («Геркулес») вязкая с сахаром и маслом	160	4,05	5,69	25,25	168	182	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	415	
Бутерброд с повидлом	30/10/5	2,49	3,93	22,57	136	1	
ЗАВТРАК 2							
Сок (яблочный)	150	0,75	-	15,15	64	418	
ОБЕД							
Винегрет овощной	30	0,23	1,83	0,72	21	13	
Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	9,79	80,85	87	
Гречка рассыпчатая с маслом	130	4,76	3,65	22,8	134,4	219	
Гуляш	40	5,1	4,1	1,32	63	293	
Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,8	85	394	0,035
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Хлеб ржаной	40	3	0,4	19,32	85,6		
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие	20	1,55	0,9	10,5	56,5		
Кисломолочный напиток (Кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	420	
УЖИН							
Капуста тушенная	150	3,13	5,56	14,38	120	354	
Тефтели рыбные тушенные	60	7,72	2,95	8,28	90	277	
Кисель	150	0,80	0,06	16,7	88,8	398	
ИТОГО:	1620	46,4	39,4	212	1494,3		

6 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 1-3 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витаминов.
ЗАВТРАК							
Суп молочный с вермишелью	160	4,6	4,17	15,07	116,2	100	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416	
Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1	
ЗАВТРАК 2							
Фрукт	100	1,5	0,1	21,8	89	386	
ОБЕД							
Икра кабачковая	30	0,27	1,41	1,77	20,88	54	
Суп картофельный с крупой (рисовой)	150	1,18	1,64	8,75	54,45	86	
Перловка рассыпчатая с маслом	120	6,9	3,9	31,1	187,4	179	
Биточки рубленые из птицы	60	9,28	6,07	6,23	117	323	
Компот из св.лимонов	150	0,34	0,075	25,5	104	392	
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Хлеб ржаной	40	3	0,4	19,32	85,6		
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие (зефир)	20	0,16	0,02	16	65,2		
Молоко кипяченое	180	5,5	4,89	9,1	102	419	
УЖИН							
Омлет с картофелем, с маслом	85	6,01	11,15	6,29	150	232	
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411	
ИТОГО:	1502	47,6	45,5	208,6	1427		

7 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 1-3 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витамин.
ЗАВТРАК							
Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром и маслом	160	4,27	4,86	29,32	178	182	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	414	
Бутерброд с повидлом	30/10/5	2,49	3,93	22,57	136	1	
ЗАВТРАК 2							
Сок	150	0,75	-	15,15	64	418	
ОБЕД							
Салат из соленого огурца и репчатого лука	30	0,23	1,83	0,72	21	13	
Суп картофельный с крупой (перловкой)	150	1,3	1,71	7,83	54,9	86	
Ленивые голубцы	160	14,12	9,04	20,26	219	315	
Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,8	85	394	0,035
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Хлеб ржаной	40	3	0,4	19,32	85,6		
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие	20	1,3	1,6	13,6	74,6		
Кисломолочный напиток (Ряженка)	180	5,22	4,5	2,52	91,2	420	
УЖИН							
Картофель отварной в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132	137	
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411	
ИТОГО:	1592	41,1	36	199,6	1407,8		

8 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 1-3 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витамин.
ЗАВТРАК							
Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	160	3,30	4,06	26,13	154	182	
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	416	
Батон с сыром	30/10	2,72	3,25	14,73	107,4	1	
ЗАВТРАК 2							
Фрукт	100	1,0	0,2	8	36	386	
ОБЕД							
Салат репчатого лука	30	0,3	1,84	1,12	22,3	14	
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	150/9	1,33	4,75	7,95	80	63	
Рис отварной	130	3,2	4,65	31,5	182	332	
Фрикадельки из птицы	60	5,1	4,1	1,32	63	293	
Компот из св.лимонов	150	0,34	0,075	25,5	104	394	
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Хлеб ржаной	40	3	0,4	19,32	85,6		
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие	20	1,58	1,6	10,9	64,3		
Молоко кипяченое	180	5,5	4,89	9,1	102	419	
УЖИН							
Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	245	
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Кисель	180	0,80	0,06	16,7	88,8	398	
ИТОГО:	1509	52,7	46,3	208	1483		

9 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 1-3 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витами.
ЗАВТРАК							
Каша вязкая пшеничная с сахаром и маслом	160	2,32	3,96	28,9	161	182	
Какао с молоком	150	2,34	2,00	10,6	70	414	
Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	6	
ЗАВТРАК 2							
Сок	150	0,75	-	15,15	64	418	
ОБЕД							
Винегрет овощной	30	0,42	1,52	2,71	26,3	21	
Суп картофельный с крупой (пшеном)	150	1,3	1,71	7,83	54,9	86	
Пюре картофельное	130	2,65	4,1	17,7	110,8	339	
Гуляш	40	8,82	7,88	5,85	130,6	325	
Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,8	85	394	0,035
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Хлеб ржаной	40	3	0,4	19,32	85,6		
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие	20	1,4	3,8	13,8	74,6		
Молоко кипяченое	180	5,5	4,89	9,1	102	419	
УЖИН							
Макароны, запеченные с яйцом	155	7,73	6,91	23	185,5	222	
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411	
ИТОГО:	1602	42,25	46,1	209,4	1426		

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 1-3 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витамин.
ЗАВТРАК							
Каша манная вязкая с сахаром и маслом	160	3,44	3,10	27	150,1	182	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	416	
Бутерброд с повидлом	30/10/5	2,49	3,93	22,57	136	1	
ЗАВТРАК 2							
Фрукт	100	1,5	0,1	21,8	89	386	
ОБЕД							
Салат из соленого огурца и репчатого лука	30	0,27	1,41	1,77	20,88	13	
Борщ с картофелем	150	1,23	3	8,4	65,85	64	
Плов из птицы	150	14,2	11,96	25	264	321	
Компот из св.лимонов	150	0,34	0,075	25,5	104	394	
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Хлеб ржаной	40	3	0,4	19,32	85,6		
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие	20	1,55	0,9	10,5	56,5		
Кисломолочный напиток (Кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	420	
УЖИН							
Капуста тушеная	120	2,5	4,4	11,5	96	354	
Котлеты рыбные любительские	60	11,16	3,90	9	81	272	
Хлеб пшеничный	15	1,6	0,67	6,53	41,1		
Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28	411	
ИТОГО:	1572	52,5	48,2	220	1419,2		