

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 3-7 ЛЕТ

1 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 3-7 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витами.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	210	5,43	4,23	38,37	213	182	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	6	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Сок (яблочный)	180	0,9	-	18,18	76,8	418	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из репчатого лука	50	0,66	3,1	3,89	46,1	11	
Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,1	13,3	96,6	82	
Жаркое по-домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205	292	
Компот из с/ф	180	0,39	0,018	24,9	102	394	0,05
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,3	12,9	82,2		
Хлеб ржаной	60	4,5	0,6	28,9	128,4		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерское изделие (пряник)	25	1,6	2	17	93,3	489	
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	419	
<b>УЖИН</b>							
Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,5	1,51	157	229	
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,3	12,9	82,2		
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1810</b>	<b>61,4</b>	<b>51,2</b>	<b>234</b>	<b>1667,6</b>		

2 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 3-7 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витамин.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	182	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
Бутерброд с повидлом	30/10/5	2,45	3,93	21,06	129	5	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Фрукт (Банан)	100	1,50	0,50	21	95	386	
<b>ОБЕД</b>							
Кабачковая икра	50	0,38	3,1	1,2	33,65	13	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	83,8	88	
Пюре морковное	150	3,1	1	12	67	341	
Суфле куриное	80	14,19	2,45	1,84	190	327	
Компот из св.лимонов	180	1,6	0,09	30,6	124,8	392	
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Хлеб ржаной	60	4,5	0,6	28,9	128,4		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерское изделие (булочка ванильная)	20	1,58	1,6	10,9	64,3		
Кисломолочный напиток (Ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	92	420	
<b>УЖИН</b>							
Картофель отварной в молоке	180	4,2	5,07	23,7	152	337	
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Кисель	180	0,072	-	3	80,4	398	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1865</b>	<b>52,1</b>	<b>33,83</b>	<b>248,4</b>	<b>1665,4</b>		

3 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 3-7 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витами.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с вермишелью	210	6,21	5,28	32,37	203	182	
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413	
Батон с сыром	30/10	2,72	3,25	14,73	107,4	7	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Сок (абрикосовый)	180	0,9	-	22,9	94	418	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из картофеля с соленым огурцом	50	0,63	0,05	5,8	26,2	42	
Борщ с картофелем со сметаной	200/11	1,96	6,2	11,63	110,5	64	
Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	321	
Компот из с/ф	180	0,39	0,018	24,9	101,7	394	0,05
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Хлеб ржаной	60	4,5	0,6	28,9	128,4		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерское изделие (сдоба обыкновенная)	25	1,93	1,1	13,2	70,6		
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419	
<b>УЖИН</b>							
Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,37	253	251	
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1866</b>	<b>71,8</b>	<b>57,7</b>	<b>263,5</b>	<b>1868,8</b>		

4 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 3-7 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витамин.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная вязкая с сахаром и маслом	210	4,52	4,07	35,46	197	182	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	6	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	386	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы	50	0,49	3,1	1,86	37,1	15	
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	1,4	3,9	6,8	67,8	73	
Макаронны отварные с маслом	150	8,6	4,9	38,8	234	179	
Котлета	80	10,11	14,27	8,51	203	324	
Компот из св.лимонов	180	1,6	0,09	30,6	124,8	392	
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Хлеб ржаной	60	4,5	0,6	28,9	128,4		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерское изделие	20	1,58	1,6	10,9	64,3		
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419	
<b>УЖИН</b>							
Оладья с повидлом	130/10	9,05	9,4	55,15	330	432	
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1830</b>	<b>59,1</b>	<b>60,2</b>	<b>297</b>	<b>1952,4</b>		

5 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 3-7 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витамин.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша овсяная («Геркулес») вязкая с сахаром и маслом	210	6,07	6,68	33,91	220	182	
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,85	2,41	14,36	91	415	
Бутерброд с повидлом	30/10/5	2,45	3,93	21,06	129	5	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Сок (абрикосовый)	180	0,9	-	22,9	94	418	
<b>ОБЕД</b>							
Винегрет овощной	50	0,38	3,1	1,2	33,65	13	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,1	107,8	87	
Гречка рассыпчатая с маслом	150	7,57	4,63	36,31	217	219	
Гуляш	60	7,65	6,15	1,98	94,5	293	
Компот из с/ф	180	0,39	0,018	24,9	101,7	394	0,05
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Хлеб ржаной	60	4,5	0,6	28,9	128,4		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерское изделие	25	1,93	1,1	13,2	70,6		
Кисломолочный напиток (Кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	420	
<b>УЖИН</b>							
Капуста тушенная	180	3,3	5,8	16,9	135	354	
Тефтели рыбные тушенные	80	10,15	4,21	10,67	121	277	
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Кисель	180	0,96	0,07	20,4	106,5	398	
<b>ИТОГО:</b>	<b>2065</b>	<b>63,9</b>	<b>50,6</b>	<b>288,5</b>	<b>1877,5</b>		

6 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 3-7 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витамин.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с вермишелью	210	6,03	5,47	19,7	153	100	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	6	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Фрукт (Банан)	100	1,50	0,50	21	95	386	
<b>ОБЕД</b>							
Икра кабачковая	50	0,45	2,4	2,96	34,8	54	
Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,6	2,2	11,6	72,6	86	
Перловка рассыпчатая с маслом	155	8,86	5,98	39,81	248	179	
Биточки рубленые из птицы	80	11,93	12,62	8,09	194	323	
Компот из св.лимонов	180	1,6	0,09	30,6	124,8	392	
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Хлеб ржаной	60	4,5	0,6	28,9	128,4		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	16	65,2		
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419	
<b>УЖИН</b>							
Омлет с картофелем, с маслом	85	6,01	11,15	6,29	150	232	
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1780</b>	<b>59,5</b>	<b>59,0</b>	<b>256</b>	<b>1787,8</b>		

7 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 3-7 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витамин.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшениная вязкая с сахаром и маслом	210	5,57	5,28	37,44	220	182	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	415	
Бутерброд с повидлом	30/10/5	2,45	3,93	21,06	129	5	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Сок (яблочный)	180	0,9	-	18,18	76,8	418	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из соленого огурца и репчатого лука	50	0,66	3,1	3,89	46,1	11	
Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	86	
Ленивые голубцы	160	14,12	9,04	20,26	219	315	
Компот из с/ф	180	0,39	0,018	24,9	101,7	394	0,05
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Хлеб ржаной	60	4,5	0,6	28,9	128,4		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерское изделие	25	1,6	2	17	93,3		
Кисломолочный напиток (Ряженка)	180	5,22	4,5	2,52	91,2	420	
<b>УЖИН</b>							
Картофель отварной в молоке	150	3,33	5,07	18,18	132	137	
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1860</b>	<b>48,85</b>	<b>40,44</b>	<b>252</b>	<b>1588</b>		



8 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 3-7 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витамин.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	210	4,39	4,20	33,19	188	182	
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413	
Батон с сыром	30/10	2,72	3,25	14,73	107,4	7	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Фрукт (Груши)	100	0,40	0,30	10,30	46	386	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из репчатого лука	50	0,49	3,1	1,86	37,1	15	
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200/11	1,78	6,13	10,53	104,6	63	
Рис отварной	150	3,7	5,4	36,3	210	332	
Фрикадельки из птиц	80	7,65	6,15	1,98	94,5	293	
Компот из св.лимонов	180	1,6	0,09	30,6	124,8	392	
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Хлеб ржаной	60	4,5	0,6	28,9	128,4		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерское изделие	20	1,58	1,6	10,9	64,3		
Молоко кипяченое	180	5,5	4,89	9,1	102	419	
<b>УЖИН</b>							
Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	245	
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Кисель	180	0,96	0,07	20,4	106,5	398	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1771</b>	<b>61,83</b>	<b>53,3</b>	<b>256,1</b>	<b>1774</b>		

9 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 3-7 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витамин.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша вязкая пшеничная с сахаром и маслом	210	4,39	4,20	33,19	188	182	
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	415	
Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	6	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Сок (грушевый)	180	0,9	-	18,18	76,8	418	
<b>ОБЕД</b>							
Винегрет овощной	50	0,70	2,54	4,51	43,7	21	
Суп картофельный с крупой (пшеном)	200	1,4	2,28	10,4	73,2	86	
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3	339	
Гуляш	60	11,82	10,55	7,7	173	325	
Компот из с/ф	180	0,39	0,018	24,9	101,7	394	0,05
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Хлеб ржаной	50	3,75	0,5	24,1	128,4		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерское изделие	20	1,4	3,8	13,8	96		
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419	
<b>УЖИН</b>							
Макароны, запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250	222	
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1970</b>	<b>53,5</b>	<b>55,1</b>	<b>247,4</b>	<b>1774,1</b>		

10 день

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход блюда с 3-7 лет	Б	Ж	У	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ	С витамин.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная вязкая с сахаром и маслом	210	4,52	4,07	35,46	197	182	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414	
Бутерброд с повидлом	30/10/5	2,45	3,93	21,06	129	5	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
Фрукт (Банан)	100	1,50	0,50	21	95	386	
<b>ОБЕД</b>							
Салат из соленого огурца и лука	50	0,45	2,4	2,96	34,8	54	
Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,3	87,8	64	
Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	321	
Компот из св.лимонов	180	1,6	0,09	30,6	124,8	392	
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Хлеб ржаной	60	4,5	0,6	28,9	128,4		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерское изделие	20	1,55	0,9	10,5	56,5		
Кисломолочный напиток (Кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	420	
<b>УЖИН</b>							
Капуста тушёная	150	3,1	4,8	20,4	137,3	339	
Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,90	9,04	116	272	
Хлеб пшеничный	25	2,6	1,12	10,8	68,5		
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411	
<b>ИТОГО:</b>	<b>1905</b>	<b>67,3</b>	<b>54,1</b>	<b>280</b>	<b>1870,6</b>		