

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР –
детского сада № 10
М.А. Казанцева



Циклическое примерное 10 дневное меню

Весенне - летний период

для детей от 3 до 7 лет

Неделя : Первая
 День: Понедельник

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	Завтрак						
53	Макаронные изд. отварные с маслом	180	5,68	4,36	27,25	0	232
11	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	0,03	44
145	Батон с маслом	40	2,4	0,9	15	0	179
		6					
	Второй завтрак						
118	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	3,6	85
ВСЕГО		526	9,04	5,28	71,53	3,63	540
	Обед						
30	Суп "Кудрявый" на м/б со сметаной	200	2,68	12,83	17,14	8,25	253,78
156	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	2,94	6,78
132	Плов с мясом	220	24,95	10,07	5,15	1,01	272,04
376	Компот их курагис вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	0,4	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,7	0	81,51
ВСЕГО		740	32,98	23,97	81,89	12,6	727,11
	Уплотнённый полдник						
266	Каша "Дружба"	200	5,2	24,8	75	3,96	278
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	114
150	Пряник	60	3,5	2,82	45	0	141,6
ВСЕГО		460	12,37	30,81	135,82	5,39	533,6
Всего за день		1726	54,39	60,06	289,24	21,62	1800,71

Неделя : Первая
День: Вторник

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	Завтрак						
46	Каша 4 злака	200	5,73	7,7	29,27	1,54	128,4
114	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	1,3	101
145	Батон	40	3,05	9,41	20,64	0	179
	с маслом	6					
	Второй завтрак						
120	Кисломолочный пр-т	100	2,9	2,5	4	1,26	85
ВСЕГО		546	14,84	22,28	69,86	4,1	493,4
	Обед						
30	Суп с макаронными изделиями на м/б	200	2,68	2,83	17,14	17,34	210
293	Шницель мясной	70	21,6	21,17	2,95	0,12	145,6
55	Горошница	150	46,3	3,5	38,8	0	170
107	Компот из с/ф с вит "С"	200	0,44	0,02	17,76	0,4	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,7	0	81,51
ВСЕГО		680	75,51	28,51	107,35	17,86	720,11
	Уплотнённый полдник						
235	Творожный пудинг с повидлом	180\30	22,71	16,14	26,44	0,28	422
113	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	0	44
149	Батон	60	4,5	1,74	30,84	0	157,2
ВСЕГО		260	30,17	20,48	73,18	0,28	623,2
Всего за день		1486	120,52	71,27	250,39	22,24	1836,71

Неделя : Первая
День: Среда

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	Завтрак						
168	Каша ячневая	200	5,48	5,25	46,86	0	135
4	Сыр	10	2,32	2,95	0	0,07	36
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом	40	3,05	9,41	20,64	0	179
		6					
	Второй завтрак						
144	Напиток каркаде	100	0	0,001	3,32	18,4	13,26
ВСЕГО		556	14,52	20,801	86,64	19,9	470,26
	Обед						
30	Суп картофельный с крупой на м/б со сметаной	200	7,87	24,84	35,88	8,25	253,78
141	Нарезка из св. помидор	40	0,55	0,1	1,9	0	12
70	Котлета рыбная	80	10,09	7,26	6,79	0,24	154
96	Пюре картофельное	150	0,13	3,81	35,22	8,16	187,47
146	Напиток лимонный	200	0,13	0	11,33	3,14	53
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,7	0	81,51
ВСЕГО		730	23,26	37	121,82	19,79	741,76
	Уплотнённый полдник						
135	Омлет натуральный	140	19,37	11,96	33,35	4,06	286,97
9	Кукуруза консервир	60	1,72	3,7	4,82	5,58	127
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	20	4	85
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,7	0	90,51
ВСЕГО		460	25,64	16,67	88,87	13,64	589,48
Всего за день		1746	63,42	74,471	297,33	53,33	1801,5

Неделя : Первая

День: Четверг

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	Завтрак						
43	Каша манная	200	3,95	4,83	26,66	0	126
114	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	14,3	107
145	Батон с маслом с маслом	40 6	3,05	9,41	20,64	0	179
4	Сыр	10	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
	Второй завтрак						
106	Фрукт	100	2,9	2,5	4	1,26	98
ВСЕГО		556	16,31	23,97	67,39	15,63	559,8
	Обед						
153	Свекольник на м/б со сметаной	200	7,35	8,56	38	17,34	200,1
161	Томаты нарезка	50	1,1	0,2	3,8	25	24
76	Гуляш из отварного мяса	90	12,44	9,24	1,47	5,2	183
45	Гречка рассыпчатая	130	4,95	9,27	23,72	0	197
107	Компот из кураги вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	0,4	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,7	0	81,51
ВСЕГО		730	30,77	28,28	125,45	47,94	798,61
	Уплотнённый полдник						
96	Пюре картофельное	150	3,69	3,81	35,22	6,16	287,47
201	Капуста квашеная	60	0,97	3	4,02	15,36	128
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,7	0	81,51
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	3,33	44
ВСЕГО		470	9,21	7,82	81,04	24,85	540,98
Всего за день		1756	56,29	60,07	273,88	88,42	1899,39

Неделя : Первая

День: Пятница

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	Завтрак						
44	Каша пшенная	200	5,7	6,09	32,7	0	158
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом с маслом	40	3,05	9,41	20,64	0	179,6
		6					
	Второй завтрак						
118	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	3,6	85
ВСЕГО		546	13,32	18,69	87,34	5,03	529,6
	Обед						
290	Суп с клецками на к\б со сметаной	200	2,55	0,86	8,45	2,12	157,12
294	Суфле из печени	70	10,04	11,12	6,25	6,96	185,47
53	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	0	232
109	Компот из с/ф с вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	0,4	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,7	0	81,51
ВСЕГО		680	23,2	17,35	100,41	9,48	769,1
	Уплотнённый полдник						
33	Суп с фрикадельками	200	18,59	28,4	96,13	5,1	264
117	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	50	97
138	Хлеб пшеничный	30	4,49	0,99	30,7	0	81,51
151	Печенье	60	6,2	3,77	41,81	0	118,6
ВСЕГО		490	29,95	33,43	189,38	55,1	561,11
Всего за день		1716	66,47	69,47	377,13	69,61	1859,81

Неделя : Вторая
 День: Понедельник

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	Завтрак						
45	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,76	6,6	34,87	0	231,4
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	0,03	44
145	Батон с маслом	40	3,05	9,41	20,64	0	179,6
		6					
	Второй завтрак						
118	Сок фруктовый	100	0,45	0	9,9	0	85
ВСЕГО		546	11,32	16,03	76,51	0,03	540
	Обед						
28	Суп картофельный с крупой к/б со смет	200	7,87	14,87	35,88	8,25	253,78
132	Капуста тушеная с кур	220	19,84	24,02	12,95	30,42	274,73
156	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	2,94	6,78
376	Компот из кураги с вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	0,4	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,7	0	81,51
ВСЕГО		740	33,06	39,96	108,43	42,01	729,8
	Уплотнённый полдник						
48	Каша рисовая	200	0,27	4,86	34,31	0	292
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
126	Рожок	50	6,2	5,77	21,1	0	155
ВСЕГО		450	10,14	13,82	71,23	1,43	554
Всего за день		1736	54,52	69,81	256,17	43,47	1823,8

Неделя : Вторая

День: Вторник

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	Завтрак						
168	Каша ячневая	200	5,48	5,25	46,86	0	135
114	Кофейный напиток молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом	40	3,05	9,41	20,64	0	179,6
		6					
	Второй завтрак						
120	Кисломолочный пр	100	2,9	2,5	4	1,26	85
ВСЕГО		546	15,1	20,35	87,32	2,69	506,6
	Обед						
26	Суп рассольник на к/б со сметаной	200	2,1	5,11	16,59	7,53	120
161	Томаты нарезка	50	1,1	0,2	3,8	25	24
306	Биточек из птицы	70	19,23	13,83	37,14	0,4	288,95
96	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	18,16	137
376	Компот из с/ф с вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	0,4	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,7	0	81,51
ВСЕГО		730	30,42	24,95	136,42	51,49	764,46
	Уплотнённый полдник						
65	Творожно-рисовая за с повидлом	180	22,71	16,14	3,44	0,28	422
		30					
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	0,03	44
138	Хлеб пшеничный	40	4,49	0,99	30,7	0	81,51
ВСЕГО		450	27,26	17,15	45,24	0,31	547,51
Всего за день		1726	72,78	62,45	268,98	54,49	1818,57

Неделя : Вторая

День: Среда

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	Завтрак						
46	Каша геркулесовая	200	8,52	9,68	35,09	1,82	172
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом	40	3,05	9,41	20,64	0	179,6
		6					
	Второй завтрак						
117	Напиток из шиповника	100	0,67	0,27	20,74	50	87
ВСЕГО		546	15,91	22,55	92,29	53,25	545,6
	Обед						
22	Борщ на к/б со сметаной	200	7,35	2,96	38	17,78	200,1
137	Икра кабачковая	60	0,95	4,45	3,85	3,5	59,5
268	Суфле из рыбы	70	12,61	9,32	3,29	0,14	129
315	Рис отварной	150	4,28	4,76	34,97	0	189,05
146	Напиток лимонный	200	0,3	0	22,78	3,14	92,16
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,7	0	81,51
ВСЕГО		740	29,98	22,48	133,59	24,56	751,32
	Уплотнённый полдник						
53	Макароны отварные	160	8,68	9,36	27,25	0	241
57	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	0	113
111	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	20	4	85
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,7	0	81,51
ВСЕГО		460	18,31	14,97	78,23	4	520,51
Всего за день		1746	64,2	60	304,11	81,81	1817,43

Неделя : Вторая
 День: Четверг

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	Завтрак						
50	Каша пшеничная	200	5,48	5,25	46,86	0	175
4	Сыр	10	2,74	4,04	0,27	0,07	49,8
114	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	1,3	107
145	Батон с маслом	40 6	3,05	9,41	20,64	0	179
	Второй завтрак						
106	Фрукт	100	0,9	0,2	3,07	7,5	58
ВСЕГО		556	15,33	21,57	86,79	8,87	568,8
	Обед						
67	Щи на м/б со сметаной	200	7,86	1,88	35,71	18,46	184,22
156	Огурчик св	60	0,42	0,06	1,14	2,94	6,78
76	Гуляш из отварного мяса	90	12	22	3	5,2	150
160	Перловка рвссыпчатая	130	4,59	6,73	31,47	0	209,25
376	Компот из кураги с вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	0,4	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,7	0	81,51
ВСЕГО		740	29,8	31,68	129,78	27	744,76
	Уплотнённый полдник						
33	Суп молочный с макаронными изд	200	7,18	13,51	23,54	1,13	182
113	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	1,33	98
150	Пряник	60	3,5	2,82	45	0	219,6
ВСЕГО		460	13,64	18,93	84,44	2,46	499,6
Всего за день		1756	58,77	72,18	301,01	38,33	1813,16

Неделя : Вторая

День: Пятница

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещ.				Ккал
			Б	Ж	У	С	
	Завтрак						
43	Каша манная	200	3,95	4,83	26,66	0	171
116	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
145	Батон с маслом	40	3,05	9,41	20,64	0	179,6
		6					
	Второй завтрак						
118	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	3,6	85
ВСЕГО		546	11,57	17,43	81,3	5,03	542,6
	Обед						
40	Суп гороховый на к/б	200	6,82	4,82	28,65	5,81	180,46
92	Суфле куринное	80	12,14	9,24	31,47	0,12	183
44	Пшениный гарнир	130	3,06	5,8	10,43	1,16	237
376	Компот из с/ф с вит "С"	200	0,44	0,02	17,76	0,4	113
138	Хлеб пшеничный	60	4,49	0,99	30,7	0	81,51
ВСЕГО		670	26,95	20,87	119,01	7,49	794,97
	Уплотнённый полдник						
31	Суп с рыбными консервами	200	18,59	19,4	14,33	2,11	367
398	Напиток из шиповника	200	0,06	0,02	11,1	50	44
138	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,49	15,35	0	40,75
151	Печенье	30	6,2	3,77	20,41	0	59
ВСЕГО		460	27,3	23,68	61,19	52,11	510,75
Всего за день		1676	65,82	61,98	261,5	64,63	1848,32