

	Наименование блюда	До 3 – х лет	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Вита мин С	До 7 лет	Белки	Жир ы	Углев оды	Ккал	Вита мин С	№ рецеп туры
1 день														
Зав тра к	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	200	5,55	7,47	26,08	192	1,95	№ 173
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	№ 3
	Какао на молоке	150	1,0	1,08	10,83	75	0,83	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	№248
	Итого за прием пищи		7,97	11,17	41,37	319,3	2,35		13,2	16,04	56,85	444,25	3,22	
2 зав тра к	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	Итого за прием пищи		0,6	0,6	14,7	70,5	15		0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	Салат из отварной свеклы с изюмом	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	№ 22
	Борщ со сметаной	200/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	250/10/ 6	3,52	5,98	9,78	117	9,74	№ 27
	Гуляш из говядины	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	№152
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95	№195
	Хлеб пшеничный	30гр.	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45	3,19	0,49	20,43	103	0	№ 1
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№ 241
	Итого за прием пищи		14,06	18,87	69,4	551,07	16,11		19,36	25,57	92,48	742,8	21,39	
По лд ни к	Манник со сгущенным молоком	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	60/30	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44	№ 274
	Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№ 263
	Итого за прием пищи		4,29	8,22	33,05	175,3	0,640		5,15	9,86	40,86	229,9	0,44	
	Всего:		29,92	38,86	158,52	1116,17	34,10		38,31	52,07	204,89	1487,45	40,05	

	Наименование блюда	До 3 – х лет	Белк и	Жиры	Углевод ы	Ккал	Вита мин С	До 7 лет	Белки	Жир ы	Углево ды	Ккал	Вита мин С	Реце птура
2 день														
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№32
	Бутерброд с маслом	20/8	1,71	5,28	10,23	9,52	0	40/10	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 1
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№ 263
	Итого за прием пищи		6,37	10,88	38,03	183,5 2	1,73		9,27	16,9	55,34	405	1,95	
2 завтрак	Фрукт	150	1,4	0,3	12	60	45	150	1,4	0,3	12	60	45	
	Итого за прием пищи		1,4	0,3	12	60	45		1,4	0,3	12	60	45	
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом	45	0,53	2,29	6,29	47,25	1,35	60	0,7	3,05	8,38	63	1,8	№ 66
	Суп гороховый	150	1,3	3,1	12,3	54	22,9	250	2,2	5,2	20,5	90	38,2	
	Котлета из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№161
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,3 3	0	150	4,5	6,4	21,9	263	0	№ 186
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	45	2,34	0,54	19,93	96	0	№ 1
	Кисель фруктовый	150	0	0	13,5	46,5	0	200	0	0	18	60	0	№ 233
	Итого за прием пищи		13,42	15,75	65,09	486,6 6	24,83		19,58	23,21	95,87	711,13	40,81	
Полдни к	Яйцо куриное отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	1	5,1	4,6	0,3	63	0	№ 209
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№ 263
	Итого за прием пищи		5,1	4,6	9,28	93	0,27		5,1	4,6	12,28	106		
	Всего:		26,29	31,53	124,40	823,1 8	71,83		35,35	45,01	175,49	1282,1 3	87,76	

	Наименование блюда	До 3 – х лет	Белк и	Жиры	Углево ды	Ккал	Витам ин С	До 7 лет	Белк и	Жир ы	Углево ды	Ккал	Витам ин С	№ реце птур ы
3 день														
Завт рак	Каша геркулесовая на молоке	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	№ 93
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	№ 3
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75	0,83	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№ 248
	Итого за прием пищи		8,57	11,95	38,21	315,55	2,35		14,0	17,08	52,63	439,25	3,22	
2 завт рак	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	Итого за прием пищи		0,6	0,6	14,7	70,5	15		0,6	0,6	14,7	70,5	15	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,43	0,07	3,44	16,16	2,5	60	0,64	0,10	5,17	24,24	3,75	№ 38
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200/10	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	250\13	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	№ 37
	Рагу из овощей с курицей	150	16,3	13,28	11,03	228	3,71	200	21,71	16,55	15,02	196	5,20	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	45	2,34	0,54	19,93	96	0	№ 1
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,0	21,42	81	0,36	200	0,48	0,0	23,8	90,0	0,4	№ 241
	Итого за прием пищи		26,96	19,34	64,31	528,96	10,81		30,33	24,24	82,87	693,04	14,66	
Пол дник	Запеканка творожная с вареньем	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№ 117
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	180/12	0	0	11,98	43	0	№ 263
	Итого за прием пищи		4,8	3,69	29,96	186,3	0,53		5,6	4,3	36,46	225,3	0,3	
	Всего:		40,87	35,58	147,18	1101,31	28,69		50,53	46,22	186,66	1428,09	33,12	

	Наименование	До	Белки	Жир	Угле	Ккал	Вита	До	Белки	Жиры	Угле	Ккал	Витам	№
--	--------------	----	-------	-----	------	------	------	----	-------	------	------	------	-------	---

	блюда	3 – х лет		ы	воды		мин С	7 лет			воды		ин С	рецеп туры
4 день														
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	200,0	5,85	5,81	19,99	155	1	№ 44
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	180	1,3	1,3	14	92	1	№ 253
	Итого за прием пищи		8,28	9,93	37,64	293,22	1,64		13,6	14,38	51,76	409,25	2,1	
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	180	0,51	0,25	18,67	19	90	№ 398
	Итого за прием пищи		0,51	0,21	14,23	61	75		0,51	0,25	18,67	19	90	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	№ 22
	Рассольник со сметаной	150	0,97	3,04	6,56	62	4,52	250	7,62	5,06	10,93	104	7,54	№ 73
	Картофельная запеканка с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177	1,78	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	№ 291
	Хлеб пшеничный	30гр.	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45	3,19	0,49	20,43	103	0	№ 1
	Кисель фруктовый	150	0	0	13,5	46,5	0	200	0	0	18	60	0	
	Итого за прием пищи		12,63	13,37	57,82	402,95	9,68		23,77	19,59	79,61	569	15,84	
Полдник	Блины с маслом	150/10	11,3	17,65	62,8	428	0,56	150/10	11,3	17,65	62,8	428	0,56	№ 267
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№ 263
	Итого за прием пищи		11,3	17,65	71,78	458	0,83		11,3	17,65	74,78	471	0,56	
	Всего:		32,72	41,16	181,47	1215,17	87,15		49,78	51,87	224,82	1468,25	108,5	

	Наименование блюда	До 3 – х лет	Бел ки	Жир ы	Углевод ы	Ккал	Вита мин С	До 7 лет	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Вита мин С	№ рецепту ры

6 день														
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	200,0	5,85	5,81	19,99	155	1	№ 44
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	№ 3
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	11,3	42,4	0,0	180	0,0	0,0	13,5	58,0	3,0	
	Итого за прием пищи		7,2	8,85	37,27	258,95	0,81		12,3	13,08	51,26	375,25	4,1	
2 завтрак	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
	Итого за прием пищи		0,6	0,6	14,7	70,5	15		0,6	0,6	14,7	70,5	15	
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	45	0,75	3,8	2,27	42,75	2,14	60	1,0	5,07	3,03	57	2,85	№ 11
	Суп «Крестьянский»	150	1,38	4,64	9,25	84,35	11,0	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	
	Тефтели из говядины	60	7,69	8,14	6,26	129	0,67	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	№ 174
	Картофельное пюре	75	1,53	2,62	9,03	71	8,98	90	1,83	3,14	10,84	85,2	10,77	№ 206
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	45	2,34	0,54	19,93	96	0	№1
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	200	0	0	18	60	0	№ 233
	Итого за прием пищи		12,91	19,56	53,6	43,78	22,79		16,46	25,97	74,53	589,28	32,81	
Полдник	Блины с вареньем	150/10	11,3	17,65	62,8	428	0,56	150/20	11,8	10,6	72,9	434	0,73	№ 267
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№ 263
	Итого за прием пищи		11,3	17,65	71,78	458	0,83		11,8	10,6	84,88	477	0,73	
	Всего:		32,01	46,66	177,35	831,23	39,43		41,16	50,25	225,37	1512,03	52,64	

	Наименование блюда	До 3 – х лет	Бел ки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Вита мин С	До 7 лет	Белк и	Жир ы	Угле воды	Ккал	Вита мин С	№ рецеп туры
7 день														
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	№ 96
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,2 5	0,10	№ 3
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75	0,83	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№ 248
	Итого за прием пищи		9,07	11,64	43,1	335,05	2,35		14,66	16,66	59,16	465,2 5	3,22	
2 завтрак	Фрукт	150	1,4	0,3	12	60	15	150	1,4	0,3	12	60	15	
	Итого за прием пищи		1,4	0,3	12	60	15		1,4	0,3	12	60	15	
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	№ 20
	Суп гороховый на куриным бульоне	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	250	6,5	5,2	22,09	150	6,10	№ 36
	Гуляш из курицы	120	15,4 2	12,41	3,96	189	0,6	140	18,05	14,26	4,58	218	0,97	№ 277
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95	№195
	Хлеб пшеничный	30гр.	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45	3,19	0,49	20,43	103	0	№ 1
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№ 241
	Итого за прием пищи		26,4	23,71	81,38	614,59	22,74		34,43	30,55	107,7 6	816,4 4	32,89	
Полдни к	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№ 117
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№ 263
	Итого за прием пищи		12,8	11,5	40,11	373,27	0,66		19,6	16,7	55,08	518,3	0,54	
	Всего:		49,6 7	47,15	176,59	1382,91	40,75		70,09	64,21	234	1859, 99	51,65	

	Наименование блюда	До 3 – х лет	Белк и	Жир ы	Углевод ы	Ккал	Витам ин С	До 7 лет	Белк и	Жиры	Углево ды	Ккал	Вит ами н С	Рецепту ра
8 день														
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0	0	200	6,21	5,28	27,90	184,0	0	№ 168
	Бутерброд с маслом	20/8	1,71	5,28	10,23	9,52	0	40/10	3,06	9,43	18,27	170	0	№ 1
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0,27	№ 263
	Итого за прием пищи		6,38	10,14	40,15	185,52	0,27		9,27	14,71	58,15	397	0,27	
2 завтрак	Фрукт	150	1,4	0,3	12	60	45	150	1,4	0,3	12	60	45	
	Итого за прием пищи		1,4	0,3	12	60	45		1,4	0,3	12	60	45	
Обед	Салат из отварной моркови с яблоком	40	0,07	3,44	16,16	2,5		60	0,64	0,10	5,17	24,24	3,75	№ 38
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	250/10/ 6	3,68	7,07	8,58	118	19,4 1	№ 56
	Плов из мяса, птицы	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№ 304
	Хлеб пшеничный	30гр.	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45	3,19	0,49	20,43	103	0	№ 1
	Кисель фруктовый	150	0	0	13,5	46,5	0	200	0	0	18	60	0	№ 233
	Итого за прием пищи		19,32	20,53	75,53	476,19	15,92		26,84	23,85	86,17	664,24	24,1 2	
Полдни к	Омлет натуральный	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№ 110
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№ 263
	Итого за прием пищи		7,21	10,01	10,77	155	0,66		9,01	12,51	14,22	199,25	0,49	
	Всего:		34,31	40,98	138,45	876,71	61,85		46,52	51,37	170,54	1320,4 9	69,8 8	

	Наименование блюда	До 3 – х лет	Бел ки	Жи ры	Углевод ы	Ккал	Вита мин С	До 7 лет	Белки	Жи ры	Углевод ы	Ккал	Вит ами н С	№ рецеп туры
9 день														
	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	200	5,55	7,47	26,08	192	1,95	№ 173
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	№ 3
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№ 263
	Итого за прием пищи		6,97	10,09	39,52	274,3	1,79		12	14,7 4	55,83	397,25	0,10	
2 завтрак	Сок фруктовый	100 гр.	0,50	0,10	10,10	46	2	200 гр.	1,00	-	21,2	94,00	2	
	Итого за прием пищи		0,50	0,10	10,10	46	2		1,00	-	21,2	94,00	2	
Обед	Салат из свежей капусты	50	27,4	29,7	4,6	395,8	0,7	50	27,4	29,7	4,6	395,8	0,7	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	250/13	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	№ 38
	Курица в соусе с томатом	60	6,43	8,4	2,27	94,5	1,36	70	7,50	9,80	2,65	110,25	1,59	№ 179
	Картофельное пюре	75	1,53	2,62	9,03	71	8,98	90	1,83	3,14	10,84	85,2	10,77	№ 206
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45	3,19	0,49	20,43	103	0	№ 1
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№ 241
	Итого за прием пищи		42,2 2	44,95	68,75	816,6	16,23		46,85	48,2 9	84,24	933,12	19,71	
Полдни к	Запеканка из круп с молоком сгущенным	80/40	5,3	5,02	36,24	155,8	0,82	100/50	6,63	6,27	45,3	220,3	1,03	№ 102
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	180	0	0	11,98	43	0	№ 263
	Итого за прием пищи		5,3	5,02	45,22	185,8	1,09		6,63	6,27	57,28	263,3	1,03	
	Всего:		54,9 9	6,016	163,59	1322,7	21,11		66,48	69,3	218,55	1687,6 7	22,84	

	Наименование блюда	До 3 – х лет	Белк и	Жир ы	Угле воды	Ккал	Вита мин С	До 7 лет	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Вита мин С	№ реце птур ы
10 день														
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,67	4,86	20,94	146,0	0	200	6,21	5,28	27,90	184,0	0	№ 168
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	40/5/10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	№ 3
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75	0,83	180	1,2	1,3	13	90	1,17	№ 248
	Итого за прием пищи		8,48	10,43	42,75	321,3	0,89		13,86	13,85	58,67	436,25	1,27	
2 завтрак	Фрукт	150	1,4	0,3	12	60	45	150	1,4	0,3	12	60	45	
	Итого за прием пищи		1,4	0,3	12	60	45		1,4	0,3	12	60	45	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,19	2,07	1,27	33	4,4	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6	№ 10
	Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	7,47	62,49	7,41	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	
	Ленивые голубцы с мясом	150	10,61	6,81	15,09	164	15,03	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	№ 298
	Хлеб пшеничный	30гр.	2,13	0,33	13,92	68,7	0	45	3,19	0,49	20,43	103	0	№ 1
	Кисель фруктовый	150	0	0	13,5	46,5	0	200	0	0	18	60	0	№ 233
	Итого за прием пищи		15,08	13,01	51,25	374,69	26,84		21,01	18,97	70,65	536,12	38,98	
Полдни к	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,9	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	№ 274
	Кефир с сахаром	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№ 251
	Итого за прием пищи		7,67	11,36	29,54	212,18	2,09		9,4	14,43	39,52	266,2	1,32	
	Всего:		32,63	35,1	135,5 4	968,17	74,82		45,67	47,55	180,84	1298,57	86,57	

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Ивушка»

Замьяны МО

«Енотаевский район»



Чернышова А.А.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ИВУШКА» С.ЗАМЬЯНЫ МО «ЕНОТАЕВСКИЙ РАЙОН»

Сезон: осенне - зимний

2019 ГОД