

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МБДОУ ЦРР - «Детский сад №132»

от 11.01.2021 №12-осн

_____ /Прокушина О.Л.

Примерное цикличное 10-ти дневное меню
МБДОУ ЦРР - «Детский сад №132»

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 1,5 до 3х лет и от 3х до 7 лет

Неделя 1

День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Яйцо вареное	20	20	3.04	3.04	2.30	2.30	0.14	0.14	31.50	31.50	№ 213
Макаронные изделия отварные с сыром	150	180	3.1	4.2	2.4	2.88	22	24	123.1	159.72	№ 206
Батон	25	35	2.8	3.93	8.59	12.8	11.95	16.88	104.2	156.8	№47
с маслом	4	6	0.4	0.56	4.15	5.81	0.45	0.63	37.4	52.36	№6
Чай с сахаром	160	180	0.105	0.14	0.015	0.02	8.5	12.34	28	37	№36
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.6	47	№ 63
Итог за завтрак	454	521	9.43	11.71	13.69	18.40	51.90	63.16	331.40	484.38	
Обед											
Морковь отварная	30	50	0.25	0.518	1.79	2.3	0.88	2.13	8.3	10.2	№65
Суп рыбный из консервов	150	180	5.1	8.9	1.56	2.08	9.99	13.32	90.51	130.68	№16
Гуляш из говядины	50	70	6.1	7.1	4.65	6.53	1.62	2.16	78.54	110.05	№21
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4.9	6.55	4.78	6.78	29.9	34.5	200.4	220.5	№6
Хлеб пшеничный	25	35	2.12	2.55	5.12	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№47
Хлеб ржаной	25	30	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.8	77.7	№48
Компот из сухофруктов	150	180	0.78	1.04	0	0	20.22	26.96	80.58	117.44	№37
Итог за Обед	540	675	20.57	28.64	18.14	24.20	83.82	106.58	576.63	746.37	
Полдник											
Вафли	30	50	0.87	1.46	0.99	1.66	23.25	38.75	106.25	177.08	№ 152
Йогурт питьевой	170	200	2.50	2.80	2.30	2.50	3.70	5.1	77.90	86.50	№38
Итог за полдник	200	250	3.37	4.26	3.29	4.16	26.95	43.85	184.15	263.58	
Ужин											
Рагу из овощей	200	220	2.8	3.08	3.8	4.18	11	13.1	140	154	№51
Хлеб пшеничный	25	30	2.12	2.55	5.12	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№47
Какао с молоком	180	200	3.78	4.2	3.25	3.62	15.5	17.28	106.79	118.66	№39
Итог за ужин	405	450	8.7	9.83	12.17	13.95	40.87	47.63	313.29	352.46	
ИТОГ	1599	1896	42.065	54.438	47.285	60.71	203.54	261.22	1405.47	1846.79	

норма	1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800
хлеб	100	130								

Неделя 1

День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	3.95	4.48	0.45	0.54	12.3	14.52	72.79	85.64	№19
Батон	30	35	2.1	3.11	8.25	10.96	11.95	17.88	90.6	132.16	№47 №62
с маслом	4	6	0.4	0.56	4.15	5.81	0.45	0.63	37.4	52.36	№6
Сыр порционный	4	6	1.3	1.82	1.34	1.876	0	0	17.6	24.64	№69
Кофейный напиток с молоком	160	180	2.34	3.12	1.99	2.66	10.6	14.18	70	93.34	№40
фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.6	47	
Итого за завтрак	453	507	10.47	10.71	10.69	14.16	44.61	46.58	233.39	311.14	
Обед											
Свекла отварная	30	50	0.25	0.61	1.79	2.3	0.88	2.13	21.3	51.2	№70
Суп крестьянский со сметаной	150	180	1.81	2.42	1.21	1.62	9.9	13.2	69.06	87.08	№14
Бефстроганов из печени	50	70	4.8	7.6	3.92	4.74	5.52	6.94	93.96	101.62	№27
Пюре картофельное	110	130	2.44	3.06	2.84	3.8	20.35	23.44	109.8	130.2	№32
Хлеб пшеничный	25	30	2.12	2.55	5.12	6.15	14.37	17.25	66.5	79.8	№47
Хлеб ржаной	30	40	1.32	1.98	0.24	0.36	6.84	10.26	51.8	77.7	№48
Напиток лимонно-апельсиновый	150	180	0.1	0.14	0.03	0.04	18.9	25.2	73.18	97.52	№545
Итого за обед	545	680	12.84	18.36	15.15	19.01	76.76	98.42	485.6	625.12	
Полдник											
Булочка "Косичка"	70	80	5.33	5.98	5.63	6.1	24.17	27.48	201.11	215.84	№71
Сок	150	200	0.4	1.1	0.2	0.5	12.3	14.6	54	63	№ 302
Итого за полдник	220	280	5.73	7.08	5.83	6.6	36.47	42.08	255.11	278.84	
Ужин											
Сырники творожные	120	150	6.4	7.3	6.1	8.1	7.1	9.9	271	300	№85
Молоко, сгущенное с сахаром	20	30	1.44	2.16	1.7	2.55	11.1	16.65	65.6	88.4	№09004
Фрукты	95	100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	44.6	47	№63
Хлеб пшеничный	20	25	2.12	2.55	4.1	5.15	11.5	17.25	53.2	79.8	№47
Йогурт питьевой	150	200	4.2	5.6	4.05	5.4	15.3	20.4	60.9	162.4	№698
Итого за Ужин	405	505	14.54	18.01	16.33	21.6	54.31	74	495.3	677.6	
ИТОГ	1623	1972	43.58	54.16	48	61.37	212.15	261.08	1469.4	1892.7	

норма

1500

1800

42

54

47

60

203

261

1400

1800

хлеб	105	130
------	-----	-----

