

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 247»**

Возрастная категория 3-7 лет

І ДЕНЬ

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность(Ккал)	№ технологической карты
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187	69
Чай с сахаром	200	0	0	6,998	25	136
Бутерброд с маслом, сыром	46	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак	446	11,41	15,51	43,478	357	

Завтрак II

Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	134
Конфеты	20	0,2	1,4	16,6	80	
Итого за II завтрак	120	0,2	1,4	28,8	125	

Обед

Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,86	45,4	5
Борщ с курицей	200	9,9	7,23	13,73	160	62
Жаркое по-домашнему с курицей	200	7,5	7,3	24,66	227,27	96
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90	376
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	878
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21,5	105	148
Итого за обед	720	23,19	17,61	97,15	673,47	

Полдник

Йогурт	180	5,4	4,5	19,8	142,2	536
Пудинг из творога запеченный	130	12,54	12,06	27,15	247	240
Соус сметанный сладкий	50	2,55	3,87	5,54	93,53	354
Кофейный напиток с сахаром	200	0,07	0,06	10,82	43,84	132
Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	149
Итого за полдник	590	22,81	22,14	78,64	610,57	
Итого за весь день	1876	54,58	54,02	247,038	1766,04	

II ДЕНЬ

Завтрак

Наименование блюда	До 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	74
Чай с сахаром	200	0	0	6,998	25	136
Бутерброд с маслом, сыром	46	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак	446	11,27	14,47	46,708	362	

Завтрак II

Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	134
Печенье	20	2,1	0,3	22,8	121,8	
Итого за II завтрак	120	2,1	0,3	34	166,8	

Обед

Свекла отварная порционная	50	0,9	0,05	4,9	24	22
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200	5,125	5,35	16,13	133,25	81
Суфле из мяса птицы	160	15	22,4	6,84	250	271
Овощной соус	50	0,69	1,95	3,09	31	406
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90	376
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	878
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21,5	105	148
Итого за обед	730	26,905	30,45	107,36	679,05	

Полдник

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	2
Котлета рыбная	80	7,8	6,35	28,3	114	88
Рагу из овощей	150	5	6,78	19,26	168,42	137
Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	149
Какао с молоком	200	6,1	5,14	9,96	112	120
Итого за полдник	560	21,55	20,32	82,62	523,43	
Итого за весь день	1856	61,825	65,54	275,03	1751,28	

III ДЕНЬ

Завтрак

Наименование блюда	До 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Суп молочный с крупой гречневой	200	6,73	6,63	18,28	156	66
Чай с лимоном	200	0	0	11,34	29	393
Бутерброд с маслом	36	2,3	14,62	13,16	108	1
Итого за завтрак	436	9,06	21,25	42,78	293	

Завтрак II

Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	134
Вафли	20	2,19	2,865	14,562	93	
Итого за II завтрак	120	2,19	2,865	25,762	138	

Обед

Икра овощная	50	0,65	2,065	3,58	35,5	55
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200	4,68	4,8	6,87	94,49	67
Картофельное пюре	150	4,95	5,72	9,83	151,43	58
Ежики из говядины	70	9,23	7,51	6,71	130	107
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90	376
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	878
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21,5	105	148
Итого за обед	740	24,7	20,795	81,89	651,77	

Полдник

Йогурт	180	5,4	4,5	19,8	142,2	536
Сырники из творога со сгущенным молоком	130/40	11,2	12,69	40,2	498,3	233
Кофейный напиток с сахаром	200	0,07	0,06	10,82	43,84	132
Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	149
Итого за полдник	580	18,92	18,9	86,12	768,34	
Итого за весь день	1876	54,87	63,81	236,712	1867,67	

IV ДЕНЬ

Завтрак

Наименование блюда	До 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	70
Чай с сахаром, лимоном	200	0	0	7,148	29	393
Бутерброд с маслом	36	2,3	4,36	14,62	108	1
<u>Итого за завтрак</u>	436	9,1	12,45	50,158	350	

Завтрак II

Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	134
<u>Итого за II завтрак</u>	100	0	0	11,0	45	

Обед

Икра свекольная или морковная	50	1,175	2,3	6,165	50,05	54
Суп картофельный с клецками , с мясом	200	3,7	4,2	22,32	145	41
Капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	27,36	255	142
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90	376
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46	878
Хлеб ржаной	50	3,6	0,5	21,5	105	148
<u>Итого за обед</u>	720	19,415	14,7	110,745	691,05	

Полдник

Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	
Суфле из рыбы	150	21,19	14,49	7,34	285	268
Соус сметанный	50	0,68	5,1	3,32	53,2	54
Какао с молоком	200	6,1	5,14	9,96	112	120
Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	149
<u>Итого за полдник</u>	530	30,62	26,78	45,72	579,2	
<u>Итого за весь день</u>	1786	59,345	53,93	221,815	1681,81	

У ДЕНЬ

Завтрак

Наименование блюда	До 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Омлет натуральный	150	11,775	13,59	4,815	187,395	79
Чай с лимоном	200	0	0	7,148	29	393
Бутерброд с маслом	36	2,3	4,36	14,62	108	1
<u>Итого за завтрак</u>	386	14,075	17,95	26,583	324,395	

Завтрак II

Сок Фруктовый	100	0	0	11,2	45	134
<u>Итого за II завтрак</u>	100	0	0	11,2	45	

Обед

Горошек зеленый консервированный отварной	50	0,6	2,34	3,86	39	10
Свекольник с мясом ,со сметаной	200/5	3,38	5,2	11,03	116,11	55
Плов с мясом говядины	200	21,83	17	30,67	363	91
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90	376
Хлеб пшеничный	20	3,75	0,2	24	114	878
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21,5	105	148
<u>Итого за обед</u>	725	33,25	25,25	114,86	827,11	

Полдник

Кондитерское изделие	20					
Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,15	200,5	77
Печень по-строгановски	80	10,52	4,624	2,84	97,208	104
Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	149
Какао с молоком	200	6,1	5,14	9,96	112	120
<u>Итого за полдник</u>	480	23,97	18,914	56,25	493,708	
<u>Итого за весь день</u>	1691	71,295	62,114	208,893	1690,21	

VI ДЕНЬ

Завтрак

Наименование блюда	До 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	62
Чай с сахаром	200	0	0	6,998	25	136
Бутерброд с маслом, сыром	50	5,06	7	14,62	145	3
Итого за завтрак	450	11,5	14,53	46,998	362	

Завтрак II

Сок Фруктовый	100	0	0	11,2	45	134
Конфеты	20	0,2	1,4	16,6	84	
Итого за II завтрак	120	0,12	1,4	27,8	125	

Обед

Свекла отварная порционная	50	0,9	0,05	4,9	24	22
Суп с макаронными изделиями , с курицей	200	4,3	3,9	17,51	105,6	36
Голубцы ленивые с отварным мясом птицы	160	10,965	10,98	14,01	199,8	94
Соус овощной	50	0,69	1,95	3,09	31	406
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90	376
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	878
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21,5	105	148
Итого за обед	730	22,055	17,58	94,41	601,2	

Полдник

Йогурт	180	5,4	4,5	19,8	142,2	536
Пудинг из творога с повидлом запеченный	130	12,2	12,06	17,1	245	235
Соус сметанный сладкий	50	2,55	3,87	5,54	93,53	354
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	120
Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	149
Итого за полдник	590	26,6	25,7	75,02	683,39	
Итого за весь день	1890	60,344	59,21	244,228	1771,59	

VII ДЕНЬ

Завтрак

Наименование блюда	До 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Каша вязкая молочная « Дружба»	200	6,21	7,73	22,73	201	65
Чай с сахаром	200	0	0	6,998	25	136
Бутерброд с маслом, сыром	50	5,06	7	14,62	145	3
<u>Итого за завтрак</u>	450	11,27	14,73	44,348	371	

Завтрак II

Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	134
Печенье	20	2,1	0,3	22,8	121,8	
<u>Итого за II завтрак</u>	120	2,1	0,3	34	166,8	

Обед

Икра свекольная или морковная	50	1,175	2,3	6,165	50,05	54
Рассольник Ленинградский с курицей	200	3,28	4,8	16,76	116,11	73
Омлет с мясом птицы	150	17,65	12,48	3,21	194,93	75
Капуста тушеная	80	1,656	2,592	7,544	60,08	142
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90	376
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	878
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21,5	105	148
<u>Итого за обед</u>	750	28,951	22,872	88,579	661,97	

Полдник

Яблоко	100	1,02	0,78	10,99	51,69	
Пюре картофельное	150	4,95	5,72	9,83	151,43	58
Рыба, запеченная с овощами в сметане	80	10,74	15,92	48,58	121,62	78
Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	120
Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	149
<u>Итого за полдник</u>	560	23,16	27,69	101,98	527,4	
<u>Итого за весь день</u>	1880	65,481	65,592	268,907	1747,17	

VIII ДЕНЬ

Завтрак

Наименование блюда	До 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Каша вязкая рисовая молочная	200	6,98	10,42	25	144	72
Чай с лимоном	200	0	0	7,148	29	393
Бутерброд с маслом	36	2,3	4,36	14,62	108	1
<u>Итого за завтрак</u>	436	9,28	14,78	46,768	281	

Завтрак II

Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	134
<u>Итого за II завтрак</u>	100	0	0	11,2	45	

Обед

Огурец соленый консервированный	50			1,95	8	77
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом , сметаной	200/5	4,68	4,8	6,87	94,49	67
Запеканка картофельная с мясом	150	12,735	12,525	10,92	227,91	291
Овощной соус	50	0,69	1,95	3,09	31	406
Кисель фруктовый	200	0	0	18	60	20
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	878
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21,5	105	148
<u>Итого за обед</u>	725	23,295	19,975	77,33	602,2	

Полдник

Йогурт	180	5,4	4,5	19,8	142,2	536
Творожные сырники с изюмом ,сгущенным молоком	130/40	12,8	12,38	40,64	448	238
Кофейный напиток с сахаром	200	0,07	0,06	10,82	43,84	132
Батон	50	2,25	1,65	15,3	84	149
<u>Итого за полдник</u>	600	21,52	18,59	86,56	718,04	
Итого	1861	65,515	55,43	226,05	1646,2	

IX ДЕНЬ

Завтрак

Наименование блюда	До 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	35
Чай с сахаром	200	0	0	6,998	25	136
Бутерброд с маслом	36	2,3	4,36	14,62	108	1
<u>Итого за завтрак</u>	436	8,15	10,17	41,608	288	

Завтрак II

Сок Фруктовый	100	0	0	11,2	45	134
<u>Итого за II завтрак</u>	100	0	0	11,2	45	

Обед

Горошек конс.	50					
Свекольник с мясом	200	3,38	5,2	11,03	116,11	55
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,4	21,9	182	64
Бефстроганов из отварной говядины	80	10,344	8,288	2,192	124,664	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90	376
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	877
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21,5	105	148
<u>Итого за обед</u>	750	25,864	22,653	93,602	699,074	

Полдник

Кондитерское изделие	20	2,19	2,865	14,562	93	
Капуста тушеная	150	1,7	5,25	14,4	111,6	26
Биточки рыбные	80	10,01	14,1	22,2	145,1	405
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	120
Батон	50	2,25	1,65	15,3	84	149
<u>Итого за полдник</u>	470	20,30	27,485	83,7422	552,36	
<u>Итого за весь день</u>	1756	56,664	58,363	231,55	1659,34	

Х ДЕНЬ

Завтрак

Наименование блюда	До 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Омлет натуральный	150	11,775	13,59	4,815	187,395	79
Чай с сахаром	200	0	0	7,148	29	393
Бутерброд с маслом	30/6	2,3	4,36	14,62	108	1
Итого за завтрак	386	14,075	17,95	26,583	324,395	

Завтрак II

Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	134
Итого за II завтрак	100	0	0	11,2	45	

Обед

Свекла отварная порционная	50	0,9	0,05	4,9	24	22
Суп картофельный с горошком зеленым консервированным с мясом	200	4,12	3,85	9,84	99,11	68
Макаронные изделия отварные	130	4,42	6,5	24,34	173,77	77
Котлета мясная рубленая запеченная	70	7,84	8,02	7,16	139,13	101
Соус овощной	50	0,69	1,95	3,09	31	406
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
Хлеб пшеничный	20	3,75	0,5	24	114	878
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21,5	105	148
Итого за обед	770	29,02	21,39	121,44	799,01	

Полдник

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	
Суп молочный с пшеном	200	6,73	6,63	18,28	156	319
Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,05	145	130
Батон	25	2,25	1,65	15,3	84	149
Итого за полдник	525	13,96	13,72	64,43	430	
Итого за весь день	1781	57,055	53,06	223,653	1598,405	
Итого за 10 дней(среднее)	18253	568,67	593,5	2376,6	17066,4	

