

Приложение 1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Пыловский детский сад"

Н.Ю. Трушина



Приказ № 33 от 17.03.2022г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	8,24	7,56	33,72	236,12	7,04	№ 416
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	№ 397
	Бутерброд с маслом	50/10	3,672	11,328	21,93	204	0	№ 1
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	20	№ 368
Итого :		550	16,092	22,546	81,002	590,914	28,48	
0 бед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	№ 53
	Суп картофельный с бобовыми с мясом и сметаной	200	5,67	5,35	18,03	142,67	3,23	№ 81
	Рис отварной	150	3,645	5,37	3,669	209,7	0	№ 315
	Гуляш с мясом	80	10,312	8,152	2,624	125	0,552	№ 277
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№ 700
Итого:		740	27,877	25,782	98,998	857,925	8,782	
Полдник	Чай с молоком	200	9,4	2,4	7	86	1,2	№ 394
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0	№ 1008
Итого:		250	13,15	8,3	44,45	294,5	1,2	
Ужин	Пудинг из творога запеченный	180	27,252	19,368	43,794	459	0,414	№ 235
	Джем (варенье)	25	0,15	0,025	10,4	41	0	№ 1009
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	№ 401
Итого:		405	33,202	25,793	62,194	618	1,814	
Итого за день:		1945	90,321	82,421	286,644	2361,339	40,276	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	8,8	14,2	27	271,6	3,25	№ 413
	Кофейный напиток	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,126	№ 395
	Бутерброд с маслом	50/10	3,672	11,328	21,93	204	0	№ 1
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	№ 368
Итого :		550	15,68	28,222	71,992	605,6	8,376	
0 бед	Салат из помидоров свежих с луком	60	0,588	3,69	2,238	44,52	10,056	№ 14
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	200	1,7	4,825	6,675	77	20,025	№ 67
	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	3,135	№ 321
	Соус томатный	30	0,348	1,26	2,406	22,35	0,714	№ 348
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,696	3,76	7,984	108	0,344	№ 255
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№ 700
Итого:		770	20,627	18,715	76,468	577,71	35,074	
Полдник	Йогурт	200	5,8	6,4	8	118	1,4	№ 401
	Вафля	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0	№ 1008
Итого:		250	4,75	6,1	57,65	300,5	4	
Ужин	Капуста тушеная	250	5,3	11,2	11,625	199,5	28,25	№ 336
	Сосиска отварная	70	7,7	16,73	1,12	186,2	0	№ 275
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	№ 378
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	№ 701
Итого:		570	16,07	29	53,275	572,915	58,25	
Итого за день:		2140	57,127	82,037	259,38	2056,73	105,7	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшениная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	№ 417
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	№ 397
	Бутерброд с сыром	50/15	9,6	12,15	22,2	240,975	0,128	№ 3
2 завтрак	Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	№ 368
Итого :		555	20,64	27,328	84,612	668,709	12,468	
Обед	Салат из огурцов свежих с луком	60	0,588	3,69	2,238	44,52	10,056	№ 13
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей и сметаной	200	2,2	5,075	11,925	102,25	0,5	№ 82
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,175	270,51	0	№ 313
	Соус томатный	30	0,348	1,26	2,406	22,35	0,714	№ 348
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80	4,56	3,856	21,96	144,272	0	№ 282
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№ 700
			3,07	1,07	20,93	107,215	0	№ 701
Итого:		770	23,356	22,681	94,421	790,807	12,07	
Полдник	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	№ 399
	Пирог	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0	№ 1008
Итого:		250	4,75	6,1	57,65	300,5	4	
Ужин	Сырники из творога	180	33,642	22,806	20,52	421,2	0,45	№ 231
	Соус сметанный	30	0,423	1,5	10,566	22,23	0,012	№ 354
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	№ 401
Итого:		410	39,865	30,706	39,086	561,43	1,862	
Итого за день:		1985	88,61	86,82	275,77	2321,45	30,4	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5	8,2	30,3	215	0,22	№ 415
	Кофейный напиток	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,126	№ 395
	Бутерброд с сыром	50/15	9,6	12,15	22,2	240,975	0,128	№ 3
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	20	№ 368
Итого :		555	17,808	23,144	75,062	583,981	20,474	
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,966	31,38	2,88	№ 41
	Суп картофельный с крупой	200	10,175	2,6	16,65	150,85	8,025	№ 87
	Рожки	150	3	3	28,5	16,5	0	№ 204
	Гуляш Говяжий	80	10,312	8,152	2,624	125	0,552	№ 277
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№ 700
Итого:		760	28,277	14,312	103,865	525,67	12,257	
Полдник	Йогурт	200	5,8	6,4	8	118	1,4	№ 401
	Булка домашняя	80	5,824	10,016	43,136	286,4	0	№ 469
Итого:		280	11,624	16,016	51,136	404,4	1,4	
Ужин	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	3,135	№ 321
	Бефстроганов из печени	80	10	9,6	3,84	101,92	0	№ 278a
	Огулец соленый	60	1,8	0	0	7,2	0	№
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	№ 378
	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0	№ 701
Итого:		520	16,9	14,922	44,038	377,349	33,135	
Итого за день:		2115	74,61	68,4	274,1	1891,4	67,27	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9	№ 185
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	№ 397
	Бутерброд с маслом	50/10	3,672	11,328	21,93	204	0	№ 1
2 завтрак	Банан	100	0,5	1,5	21	96	10	№ 368
Итого :		550	14,932	26,506	83,482	629,174	12,34	
Обед	0 гулец соленый	60	1,8	0	0	7,2	0	№
	Суп картофельный с крупной(харчо) с мясом и сметаной	200	7,85	15,8	3,75	233,825	5,3975	№ 80
	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	3,135	№ 321
	Соус томатный	30	0,348	1,26	2,406	22,35	0,714	№ 348
	Суфле куриное	80	13,176	13,864	2,456	186,664	0,024	№ 310
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№ 70
Итого:		770	30,469	36,104	65,777	775,879	10,0705	
Полдник	Йогурт	200	5,8	6,4	8	118	1,4	№ 401
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0	№ 1008
Итого:		250	9,55	12,3	45,45	326,5	1,4	
Ужин	Яйцо	100	12,7	11,5	0,7	157,5	0	№ 213
	Винегрет овощной (рагу овощное	180	2,43	11,088	13,842	164,88	23,85	№ 45
	Чай с молоком и сахаром	200	9,4	2,4	7	86	1,2	№ 394
	Хлеб пшеничный	20	3,07	1,07	20,93	107,215	0	№ 701
Итого:		530	27,6	26,058	42,472	515,595	25,05	
Итого за день:		2100	82,55	100,97	237,18	2247,15	48,86	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	8,8	14,2	27	271,6	3,25	№ 413
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	№ 397
	Бутерброд с маслом	50/10	3,672	11,328	21,93	204	0	№ 1
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	№ 368
Итого :		550	16,652	129,08	74,782	628,4	9,69	
Обед	Икра баклажанная	60	0,9	2,736	3,696	43,02	1,77	№ 52
	Суп рассольник с мясом и сметаной	200	2,1	5,125	16,6	120,75	7,55	№ 74
	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	3,135	№ 321
	Кнели куриные с рисом	80	22,704	18,856	7,064	289,336	0,04	№ 312
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№ 700
			3,07	1,07	20,93	107,215	0	№ 701
Итого:		740	36,069	32,967	105,455	886,161	13,295	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,08	0	15,26	63,1	3,84	№ 393
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0	№ 1008
Итого:		250	3,83	5,9	52,71	271,6	3,84	
Ужин	Запеканка из творога	180	24,588	16,272	17,856	326,394	0,486	№ 237
	Джем	30	0,15	0,025	10,4	41	0	№ 1009
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	№ 401
Итого:		410	30,538	22,697	36,256	485,394	1,886	
Итого за день:		1950	87,089	90,65	269,2	2271,54	28,71	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	8,24	7,56	33,72	236,12	7,04	№ 416
	Чай с сахаром	180	0,02	0,06	9,32	37,34	0,02	№ 392
	Бутерброд с маслом	50/10	3,672	11,328	21,93	204	0	№ 1
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	20	№ 368
Итого :		550	17,732	25,348	72,97	595,46	8,46	
Обед	0 гулец соленый	60	1,8	0	0	7,2	0	№
	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	200	1,6	4,85	10,925	93,75	10,55	№ 57
	Рис отварной	150	3,645	5,37	3,669	209,7	0	№ 315
	Соус томатный	30	0,348	1,26	2,624	22,35	0,714	№ 348
	Биточки или котлеты рыбные	80	10,696	3,76	7,984	108	0,344	№ 255
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№ 700
Итого:		770	21,484	13,37	98,94	449,74	12,408	
Полдник	Йогурт	200	5,8	6,4	8	118	1,4	№ 401
	Вафля	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0	№ 1008
Итого:		250	9,55	12,3	44,45	326,5	1,4	
Ужин	Макароны отварные с сыром	180	11,142	12,006	27,252	261,594	0,162	№ 206
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	№ 378
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	№ 701
Итого:		430	14,212	13,076	67,782	448,809	30,162	
Итого за день:		2000	62,978	64,094	289,142	1820,509	52,43	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5	8.2	30,3	215	0,22	№ 415
	Кофейный напиток	180	2,808	2,394	12,762	84,006	0,126	№ 395
	Бутерброд с сыром	50/15	9,6	12,15	22,2	240,975	0,128	№ 3
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	№ 368
		545	17,808	23,044	75,562	585,981	5,474	
Обед	Салат из огурцов свежих с луком	60	0,588	3,69	2,238	44,52	10,056	№ 13
	Суп картофельный с крупой(харчо) с мясом и сметаной	200	7,85	15,8	3,75	233,825	5,3975	№ 80
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,175	270,51	0	№ 313
	Соус томатный	30	0,348	1,26	2,406	22,35	0,714	№ 348
	Шницель мясной	80	4,56	3,856	21,96	144,272	0	№ 282
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№ 700
Итого:		770	21.832	32.606	120.654	917.417	1.514	
Полдник	Сок	200	1	0.2	20.2	92	4	№ 399
	Пирог	50	3.75	5.9	37.45	208.5	0	№ 1008
Итого:		250	4.75	5.11	57.47	300.5	4	
Ужин	Пудинг из творога запеченный	180	27,252	19,368	43,794	459	0,414	№ 235
	Сметанный соус	30	0,423	1,5	10,566	22,23	0,12	№ 354
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	№ 401
Итого:		410	33.475	27.268	62.36	599.23	1.826	
Итого за день:		1975	77.865	87.028	316.066	2403.181	12.814	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	№ 417
	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	№ 397
	Бутерброд с сыром	50/15	9,6	12,15	22,2	240,975	0,128	№ 3
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	№ 368
Итого :		550	16,652	26,128	73,912	612,711	7,468	
Обед	Салат из свеклы	60	0,9	2,736	63,696	43,02	1,77	№ 52
	Суп картофельный с крупой	200	10,175	2,6	16,65	150,85	8,025	№ 87
	Рис отварной	150	3,645	5,37	3,669	209,7	0	№ 315
	Гуляш с говяжьей	80	10,312	8,152	2,624	125	0,552	№ 277
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№ 700
Итого:		740	29,072	11,206	135,764	730,51	11,147	
Полдник	Йогурт	200	5,8	6,4	8	118	1,4	№ 401
	Булка домашняя	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0	№ 1008
Итого:		250	9,55	12,3	45,45	326,5	1,4	
Ужин	0 млет натуральный	180	24,588	16,272	17,856	326,394	0,486	№ 237
	Салат из зеленого горошка	30	0,15	0,025	10,4	41	0	№ 1009
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	№ 382
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	№ 701
		460	27,808	17,367	68,786	554,609	30,486	
		2000	83,082	67,001	323,912	2224,33	50,501	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9	№ 185
	Чай с сахаром	180	0,02	0,06	9,32	37,34	0,02	№ 392
	Бутерброд с маслом	50/10	3,672	11,328	21,93	204	0	№ 1
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	20	№ 368
Итого :		540	11,072	22,208	66,05	507,72	20,92	
0 бед	0 гулец соленый	60	1,8	0	0	7,2	0	№
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	200	1,7	4,825	6,675	77	20,025	№ 67
	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	3,135	№ 321
	Соус томатный	30	0,348	1,26	2,406	22,35	0,714	№ 348
	Рыба, запеченная под омлетом	80	14,184	3,969	2,336	98,664	0,824	№ 249
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,165	94,5	0	№ 700
Итого:		770	25,327	14,961	68,582	531,054	25,489	
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	№ 401
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0	№ 1008
Итого:		250	3,83	5,9	52,71	271,6	3,84	
Ужин	Рагу из овощей	180	4,5	6,102	17,334	151,578	10,116	№ 137
	Мясо курицы отварное	80	17,808	1,368	0	185,976	1,072	№ 300
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	№ 382
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	№ 701
		510	25,378	18,54	57,864	524,769	41,188	
		2070	65,607	61,609	245,206	1835,143	91,437	