

Приложение 1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ "Льговский 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	60/10	3,672	11,328	21,93	204	0	№1
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	№368
Итого :		630	16,692	22,346	91,402	638,914	12,48	
Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	№53
	Суп картофельный с бобовыми с курицей и сметаной	250	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
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	№701
Итого:		840	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
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	№401
Итого:		405	33,202	25,793	62,194	618	1,814	
Итого за день:		2125	90,92	82,22	297,04	2409,34	24,28	

3 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	60/15	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	250	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
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	№701
Итого:		870	23,356	22,681	94,421	790,807	12,07	
Полдник	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	№399
	Пряник	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
	Кефир	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:		2085	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	60/15	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 с рыбными консервами со сметаной	250	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 Хлеб пшеничный	50 20	3	0,5	22,165	94,5	0	№700
Итого:		810	28,277	14,312	103,865	525,67	12,257	
Полдник	Кефир	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
	Огурец 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:		2165	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	60/10	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	Огурец соленый	60	1,8	0	0	7,2	0	№
	Суп картофельный с крупой(харчо) с курицей и сметаной	250	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:		820	30,469	36,104	65,777	775,879	10,0705	
Полдник	Кефир	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	50	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:		2150	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	60/10	3,672	11,328	21,93	204	0	№1
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	№399
Итого :		650	17,252	28,986	84,682	674,394	8,69	
Обед	Икра баклажанная	60	0,9	2,736	3,696	43,02	1,77	№52
	Суп рассольник с курицей и сметаной	250	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
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	№701
Итого:		840	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
	Кефир	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:		2150	87,69	90,55	279,1	2317,55	27,71	

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	60/10	3,672	11,328	21,93	204	0	№1
2 завтрак	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	№401
Итого :		650	17,732	25,348	72,97	595,46	8,46	
Обед	Огурец соленый	60	1,8	0	0	7,2	0	№
	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	250	1,6	4,85	10,925	93,75	10,55	№57
	Рожки	150	3	3	28,5	16,5	0	№204
	Соус томатный	30	0,348	1,26	2,406	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:		820	21,484	13,37	98,94	449,74	12,408	
Полдник	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	№399
	Вафля	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0	№1008
Итого:		250	4,75	6,1	57,65	300,5	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	40,53	187,215	30,162	
Итого за день:		2170	58,18	57,89	270,09	1539,92	55,03	

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	60/15	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 :		555	17,808	23,044	75,562	370,981	5,474	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,588	3,69	2,238	44,52	10,056	№13
	Суп картофельный с крупой с курицей и сметаной	250	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 Хлеб пшеничный	50 50	3 3,07	0,5 1,07	22,165 20,93	94,5 107,215	0 0	№700 №701
Итого:		870	29,006	33,406	141,584	1024,632	16,9675	
Полдник	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	№399
	Пряник	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0	№1008
Итого:		250	4,75	6,1	57,65	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	0,012	№354
	Кефир	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:		2085	85,04	89,82	337,16	2295,34	28,27	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная 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	60/15	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 свеклы	60	0,852	3,654	5,016	56,34	5,7	№33
	Суп рыбными консервами со сметаной	250	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 говядиной	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:		790	29,024	20,276	77,084	743,83	15,077	
Полдник	Кефир	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	16,416	51,136	404,4	1,4	
Ужин	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№215
	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,788	3,114	3,75	50,16	6,6	№10
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	№382
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	0	№701
Итого:		410	12,708	13,244	47,49	362,305	36,78	
Итого за день:		2055	74	77,26	260,32	2179,24	66,73	

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
2 завтрак	Бутерброд с маслом	60/10	3,672	11,328	21,93	204	0	№1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	20	№368
Итого :		555	11,072	22,208	66,05	507,72	20,92	
Обед	Огурец соленый	60	1,8	0	0	7,2	0	№
	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей и сметаной	250	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	3,696	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:		820	25,327	14,961	68,582	531,054	25,498	
Полдник	Кефир	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	Рагу из овощей	180	4,5	6,102	17,334	151,578	10,116	№137
	Мясо курицы отварное	80	17,808	11,368	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
Итого:		510	25,378	18,54	57,864	524,769	41,188	
Итого за день:		2135	71,33	68,01	237,95	1890,04	89,01	