Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Детский сад №1
_____ Л.А.Докучаева

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1 день.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая Ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	С мг	
Завтрак.							
313	Греча отварная	150	8.59	6.09	38.64	-	243
395	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
9.1	Печенье	35	3	3.9	29.8	-	166.8
2-ой завтрак.							
140	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	10.0	44
Обед.							
20	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.64	5.41	19.47	52.44
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.68	2.83	17.14	8.25	104.7
276	Жаркое по домашнему с курицей	200	22.02	6.79	19.95	8.15	259
389	Сок фруктовый	200	1.0	-	20.2	1.6	84.8
1	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	-	102
Уплотнённый полдник.							
90	Запеканка творожная	150	23.43	15.97	17.66	1.54	303.76
354	Соус молочный сладкий	50	2.07	1.72	4.04	0.17	58.85
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.98	0.03	43
1	Хлеб пшеничный	50	3.35	0.35	25.15	-	120

2 день. Вторник.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая Ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	С мг	
Завтрак.							
88	Каша манная молочная	200	6.21	7.47	25.09	1.95	192
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
2	Бутерброд с маслом	50/5	3.8	7.3	24.4	-	180
Итого		435	12.86	17.18	63.85	3.12	463
2-ой завтрак.							
251	Снежок	180	5.22	5.76	7.2	1.26	106.2
Итого							
Обед.							
81	Суп картофельный с бобовыми	253	6.4	4.5	18.6	6.0	141
179	Курица тушеная в соусе	70	7.42	9.33	2.58	1.5	106
317	Макароны отварные	150	5.5	4.57	26.44	-	168
372	Компот из яблок	200	0.16	0.16	23.88	1.72	97.6
1	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	-	102
Итого		723	21.38	19.06	92.75	9.22	614.6
Уплотнённый полдник.							
45	Винегрет овощной	200	2.76	12.36	16.8	20.4	189.6
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.98	0.03	43
1	Хлеб пшеничный	50	3.35	0.35	23.15	-	120
Итого		430	6.17	12.73	53.93	20.43	352.6

3 день. Среда.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая Ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	С мг	
Завтрак.							
83.07	Вермишель молочная	200	3.1	3.6	16.7	0.7	108.6
248	Какао с молоком	180	1.2	1.3	13	1.17	90
2	Бутерброд с маслом	50/5	3.8	7.3	24.4	-	180
Итого		435	8.1	12.2	54.1	1.87	378.6
2-ой завтрак.							
251	Снежок	180	5.22	5.76	7.2	1.26	106.2
Итого		180	5.22	5.76	7.2	1.26	106.2
Обед.							
37	Суп картофельный с клецками	250	4.16	5.68	15.27	4.28	119.34
336	Капуста тушеная с курой	220	9	7.5	7.36	19	255
398	Напиток из плодов шиповника	180	0.612	0.252	17.082	90	73.206
1	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	-	102
	Итого	700	16.272	13.932	60.962	113.28	549.546
Уплотнённый полдник.							
274	Манник со сгущенным молоком.	180/30	15.45	29.58	86.64	1.32	560.7
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.98	0.03	43
	итого	390	15.51	29.6	98.62	1.35	603.7

4 день. Четверг.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая Ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	С мг	
Завтрак.							
93	Каша геркулесовая молочная	200	5.39	6.38	27.13	-	187
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
2	Бутерброд с маслом	50/5	3.8	7.3	24.4	-	180
Итого		435	12.04	16.09	65.89	1.17	458
2-ой завтрак.							
140	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	10.0	44
Обед.							
41	Суп - уха со сметаной	250	15.93	0.75	11.53	7.38	131.8
161	Котлеты из курицы	70	11.92	8.8	11.64	-	173
313	Греча отварная	150	8.59	6.09	38.64	-	243
354	Соус сметанный	50	0.7	2.04	2.93	0.019	37.05
376	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	0.4	113
1	Хлеб ржаной	50	2.0	0.4	17.0	-	81.6
итого		770	39.58	18.1	109.5	7.799	779.45
Уплотнённый полдник.							
265	Блинчики с джемом	150/20	12.48	16.2	68.62	2.06	468
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.98	0.03	43
итого		350	12.54	16.22	80.6	2.09	511

День 5. Пятница.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая Ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	С мг	
Завтрак.							
98	Каша пшеничная молочная	200	6.44	7.53	33.38	-	193
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
2	Бутерброд с маслом	50/5	3.8	7.3	24.4	-	180
Итого		435	13.09	17.24	72.14	1.17	464
2-ой завтрак.							
251	Снежок	180	5.22	5.76	7.2	1.26	106.2
Итого		180	5.22	5.76	7.2	1.26	106.2
Обед.							
57	Борщ с курой со сметаной	250	1.81	4.91	12.74	10.28	102.5
23	Рыбные ёжики	80	13.6	8.3	13.9	-	184.3
206	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	18.15	138
10046	Компот из лимонов	200	0.18	0.02	27.46	25.5	94.58
1	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	-	102
Итого		730	21.15	18.53	95.78	53.93	621.38
Уплотнённый полдник.							
317	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	5.50	4.57	26.44	-	168
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.98	0.03	43
1	Хлеб пшеничный	50	3.35	0.35	23.15	-	120
Итого		380	8.91	4.94	61.57	0.03	331

День 1. Понедельник. Неделя 2.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая Ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	С мг	
Завтрак.							
315	Рис отварной с маслом и сахаром и изюмом	150	3.64	5.37	36.67	-	210
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
9.1	Печенье	20	1.7	2.2	13	-	88
Итого		350	8.19	9.98	64.03	1.17	389
2-ой завтрак.							
140	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	10.0	44
Обед.							
73	Рассольник « Ленинградский» со сметаной	250	7.62	5.06	10.93	7.54	104
621	Рагу овощное с курой	200	3.24	17.36	18.26	5.2	242
389	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	1.2	63.6
1	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	-	102
итого		650	14.11	22.92	65.59	13.94	511.6
Уплотнённый полдник.							
233	Сырники запечённые	150	24.82	15.91	31.22	-	365.41
	Сгущённое молоко	40	3.2	3.4	22.4	-	132
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.98	0.03	43
1	Хлеб пшеничный	50	3.35	0.35	23.15	-	120
	Итого:	420	31.43	19.68	88.75	0.03	660.41

День 2. Вторник .

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая Ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	С мг	
Завтрак.							
98	Каша пшеничная молочная	200	6.44	7.53	33.38	-	193
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
2	Бутерброд с маслом	50/5	3.8	7.3	24.4	-	180
Итого		435	13.09	17.24	72.14	1.17	464
2-ой завтрак.							
251	Снежок	180	5.22	5.76	7.2	1.26	106.2
Итого		180	5.22	5.76	7.2	1.26	106.2
Обед.							
40	Суп овощной с зелёным горошком на курином бульоне со сметаной	250	2.0	3.2	10.02	31.24	74.5
291	Запеканка картофельная с курой	200	12.13	9.5	25.7	3.8	237
354	Соус сметанный	50	0.7	2.04	2.93	0.019	37.05
372	Компот из яблок	200	0.16	0.16	23.88	1.72	97.6
1	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	-	102
итого		750	17.49	15.4	83.78	36.779	548.15
Уплотнённый полдник.							
449	Оладьи с повидлом ягодным	150./15	12.2	10.29	70.7	0.71	421
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.98	0.03	43
итого		345	12.26	10.31	82.68	0.74	464

День 3. Среда.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая Ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	С мг	
Завтрак.							
93	Каша геркулесовая молочная	200	5.39	6.38	27.13	-	187
248	Какао с молоком	180	1.2	1.3	13	1.17	90
2	Бутерброд с маслом	50/5	3.8	7.3	24.4	-	180
Итого		435	10.39	14.98	64.53	1.17	457
2-ой завтрак.							
251	Снежок	180	5.22	5.76	7.2	1.26	106.2
Итого		180	5.22	5.76	7.2	1.26	106.2
Обед.							
22	Салат витаминный	60	0.84	3.64	5.41	19.47	52.44
34	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	1.92	6.33	10.05	12.35	104.12
304	Плов с курой	200	19.33	16.19	33.99	0.96	359
398	Напиток из плодов шиповника	180	0.612	0.252	17.082	90	73.206
1	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	-	102
итого		740	22.702	26.412	87.782	122.78	690.766
Уплотнённый полдник.							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	200	1.7	7.4	10.0	39.7	108.6
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.98	0.03	43
1	Хлеб пшеничный	50	3.35	0.35	23.15	-	120
итого		430	5.11	7.95	45.13	39.73	271.6

День 4. Четверг.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая Ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	С мг	
Завтрак.							
168	Каша гречневая молочная	200	6.21	5.28	27.90	-	184
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
2	Бутерброд с маслом	50/5	3.8	7.3	24.4	-	180
итого		435	12.86	14.99	66.66	1.17	455
2-ой завтрак.							
140	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	10.0	44
Итого		100	0.4	0.4	9.8	10.0	44
Обед.							
80	Суп Кудрявый на курином бульоне со сметаной	250/8	5.11	6.64	19.62	16.53	158.6
298	Голубцы ленивые с курой	200	14.12	9.04	20.26	20.03	219
376	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.76	0.4	113
1	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	-	102
итого		708	22.17	16.2	88.89	36.96	59.26
Уплотнённый полдник.							
206	Макароны отварные с тертым сыром	200	11.17	10.28	31.78	0.14	264
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.98	0.03	43
1	Хлеб пшеничный	50	3.35	0.35	23.15	-	120
итого		430	14.58	10.65	66.91	0.17	427

День 5. Пятница.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая Ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	С мг	
Завтрак.							
168	Каша пшённая молочная	200	5.67	5.28	32.55	-	200
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
2	Бутерброд с маслом	50/5	3.8	7.3	24.4	-	180
Итого		435	12.32	14.99	71.31	1.17	471
2-ой завтрак.							
251	Снежок	180	5.22	5.76	7.2	1.26	106.2
Итого		180	5.22	5.76	7.2	1.26	106.2
Обед.							
35	Салат из свёклы с яблоками	60	0.66	3.11	6.86	5.58	58.02
67	Щи со сметаной	250	1.74	4.88	9.21	18.45	85
134	Биточки рыбные	80	7.8	4.35	28.3	0.42	114
206	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.43	18.15	138
10046	Компот из лимонов	200	0.18	0.02	27.46	25.5	94.58
1	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.25	-	102
итого		790	15.94	17.66	113.51	68.1	591.6
Уплотнённый полдник.							
458	Ватрушка с творогом	180	23.6	14.1	56.2	0.09	517
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	11.98	0.03	43
итого		360	23.66	14.12	68.18	0.12	560