

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 221»

Л.П.Потапова

2018 г.

36-оск.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №221»комбинированного вида

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на весеннее - летний период

Примерное цикличное меню

Рацион: ясли/ сад

День: Понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Артек» на сухом молоке	200/250	4,7	7	18	155,6	0,9	68,01
	Кофейный напиток	180/200	2,08	2,32	15,15	87,48	2,34	126
	Масло сливочное	5/5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон белый	25/40	3,0	1,16	20,28	105,6		420
	Сыр порционный	10	2,7	2,7		32	0,23	27
Итого за завтрак		420/505	12,58	18,18	53,53	425,58	3,47	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
Итого за завтрак второй		520/605	13,08	18,28	63,63	471,58	8,47	
Обед	Закуска: Овощи порционные (свежие)	30/60	0,9	-	0,9	19,2	5	
	Суп гороховый со сметаной	150/200	5,21	1,98	17,48	140	8,54	35
	Бигус с мясом	180/200	16,22	19,69	14,43	268,1	9,5	48,01
	Компот из кураги с витамином «С»	150/200	1,04	-	30,96	122,6	0,85	122,01
	Хлеб серый	40/50	3,85	0,7	19,25	98,5		421
Итого за обед		550/710	27,22	22,37	83,02	648,4	23,89	
Полдник	Выпечка	70/80	4,9	7,4	36,45	232,5	1,6	143
	Кисломолочный продукт	150/180	56	5	8	94,4	1,6	142
Итого за полдник		220/260	10,5	12,4	44,45	326,9	3,2	
Ужин	Сырники творожные	165/180	11,35	7,48	8,3	185,5	4,3	88
	Сладкий соус	30/10			20	80		
	Чай сладкий	180/200	0,06		6,5	28	0,3	132
	Батон белый	25/30	2,25	0,87	15,21	79,2		420
Итого за ужин		400/450	13,66	8,35	50,01	372,7	4,6	
Итого за день		1690/2025	69,06	61,4	241,11	1819,58	40,16	

Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

День: Вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Лапша на свежем молоке	200/250	6,1	7,04	20,7	170,10	2,3	33
	Какао на свежем молоке	180/200	4,08	4,32	13,1	104	2,34	35
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон белый	25/40	3,0	1,16	20,28	105,6		420
	Сыр порционный	10	2,7	2,7		32	0,23	27
Итого за завтрак		420/505	15,98	20,22	54,18	456,66	4,87	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
Итого за завтрак второй		520/605	16,72	20,32	61,12	502,6	9,87	
Обед	Закуска: Овощи порционные (свежие)	30/60	0,9	-	0,9	19,2	5	
	Суп овощной	150/200	1,91	3,6	7,79	75,74	19,9	39
	Ласточкино гнездо	70/80	14,7	5,9	5,4	127,6	2,96	99,02
	Гороховое пюре	110/120	5,2	2,1	4,95	130,2	0,3	144
	Компот из изюма с витамином «С»	150/200	0,38		33,16	128,2	0,85	122,02
	Хлеб серый	40/50	3,85	0,7	19,25	98,5		421
Итого за обед		550/710	26,94	12,3	71,45	579,44	29,01	
Полдник	Кондитерское изделие	30/50	3,45	7,3	35,2	219,5		402
	Кисломолочный продукт	180/200	7	5,0	23,6	170	1,2	142
Итого за полдник		210/250	10,45	13,7	58,8	389,5	1,2	
Ужин	Рыбные биточки	110/120	10,8	4,8	18,8	166,8	2,45	90
	Томатный соус	30/30	0,4	0,9	2,9	21,3	3,7	227
	Икра свекольная	60/80	1,1	5,3	14,6	106	2,54	59
	Чай сладкий	180/200	0,06		16	2,8	0,03	132
		Батон белый	25/30	2,25	0,87	15,21	79,2	
Итого за ужин		405/460	14,61	11,87	67,51	376,1	8,72	
Итого за день		1685/2025	68,72	58,19	258,88	1847,64	48,8	

Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

День: Среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая на свежем молоке	200/250	4,6	7,1	26,2	180	1,16	68,04
	Кофейный напиток на свежем молоке	180/200	2,08	2,32	15,15	87,48	2,34	126
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Сыр порционный	10	2,7	2,7		32	0,23	27
	Батон белый	25/40	3,0	1,16	20,28	105,6		420
Итого за завтрак		420/505	12,48	18,28	61,73	449,98	3,73	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
Итого за завтрак второй		520/605	12,98	18,38	71,83	495,98	8,73	
Обед	Закуска: Овощи порционные (свежие)	30/60	0,90	-	0,9	19,2	5	
	Суп московский со сметаной	150/200	1,5	0,8	6,2	80,6	8,4	16
	Бефстроганов из печени	60/70	10,8	4,74	2,49	91,35	0,36	93,01
	Картофельное пюре	100/150	1,8	2,6	4,5	81,7	22,7	56
	Кисель из варенья	150/200	0,5		29,75	102,95	0,85	118
	Хлеб серый	40/50	3,85	0,7	19,25	98,5		421
Итого за обед		530/730	19,35	27,22	63,09	474,3	37,31	
Полдник	Выпечка	70/80	4,9	7,4	36,45	232,5	1,6	143
	Кисломолочный продукт	150/180	5,6	5,0	8	94,4	1,6	142
Итого за полдник		220/260	10,4	12,4	44,45	326,9	3,2	
Ужин	Шарлотка морковная	160/180	1,6	3	8,2	199,7	8,0	59,01
	Сладкий соус	30/40	0,8	1,8	5,3	40,5	0,13	
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	2,8	0,3	132
	Батон белый	25/30	2,25	0,87	15,21	79,2		420
	Яйцо вареное	40/40	13	12	1	180,1		406
Итого за ужин		435/490	17,71	17,67	36,21	502,3	8,43	
Итого за день		1705/2085	60,44	70,0	215,58	2031,98	57,67	

Примерное цикличное меню

Рацион: ясли/ сад

День: Четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на свежем молоке	200/250	5,23	7,81	19,4	174,5	0,9	68
	Какао на свежем молоке	180/200	4,08	4,32	13,1	104	2,34	35
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Сыр порционный	10	2,7	2,7		32	0,23	27
	Батон белый	25/40	3,0	1,16	20,28	105,6		420
Итого за завтрак		420/505	15,83	36,82	52,88	461,0	3,47	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
Итого за завтрак второй		520/605	16,33	36,92	62,98	507	8,47	
Обед	Закуска: Зеленый горошек	30/50	0,6		1,38	7,98	2	
	Суп полевой на курином бульоне	150/200	5,3	4,5	12,3	104,1	8,4	17
	Курица порционная	70/80	15,8	11,4		185,6	2,5	108
	Свекла тушеная	100/120	1,3	2,4	5,5	104,3	2,8	59
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/200	0,5		19,9	81	0,85	122
	Хлеб серый	40/50	3,85	0,7	19,25	98,5		421
Итого за обед		540/700	27,35	19,0	58,33	581,48	16,55	
Полдник	Кондитерское изделие	30/50	3,45	7,3	35,2	219,5		402
	Кисломолочный продукт	180/200	7,0	5	23,6	172	1,2	142
Итого за полдник		210/250	10,45	12,3	58,8	391,5	1,2	404
Ужин	Суфле рыбное с овощами	160/50 180/80	12,6	6,6	33,4	318	3,1	109,01
	Соус томатно-сметанный	30/40	0,52	1,5	2,9	24	3,7	2,27
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Батон белый	25/30	2,25	0,87	15,21	79,2		132
Итого за ужин		445/530	15,61	8,49	55,64	43,63	6,83	
Итого за день		1715/2085	69,74	76,71	235,75	1916,28	33,05	

Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

День: Пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожный манный	110/120	8,2	5,4	6	134	2,1	4,5
	Сладкий соус	30/40			20	80		
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,08	2,32	15,15	87,48	2,34	126
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон белый	25/40	3,0	1,16	20,28	105,6		420
Итого за завтрак		350/400	13,38	13,88	61,53	513,51	4,44	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
Итого за завтрак второй		450/500	13,88	13,98	71,63	559,51	9,44	
Обед	Закуска: Овощи порционные (свежие)	30/60	0,9	-	0,9	19,2	5	
	Свекольник со сметаной	150/200	1,9	0,9	5,1	36,4	10,3	44
	Шницель мясной	60/70	15,6	10	3,7	184,5	1,3	99
	Картофель, тушеный в сметане	100/120	5	3,1	36,3	186	12,4	51
	Компот из кураги с витамином «С»	150/200	1,04		30,96	122,6	0,85	122,01
	Хлеб серый	40/50	3,85	0,7	19,25	98,5		
Итого за обед		530/700	28,29	11,91	96,21	647,2	29,85	
Полдник	Кондитерское изделие	30/50	3,45	7,3	35,2	219,5		402
	Кисломолочный продукт	180/200	7	5	23,6	172	1,2	142
Итого за полдник		210/250	10,45	12,3	58,8	391,5	1,2	
Ужин	Каша манная на свежем молоке	200/250	4,7	7	18	165,6	3,2	70,01
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Батон белый	25/30	2,25	0,87	15,21	79,2		420
Итого за ужин		405/480	7,01	7,87	39,71	272,8	3,23	
Итого за день		1595/1930	59,63	46,06	266,35	1871,01	43,72	

Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Возрастная категория: детсад

	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»
	Б	Ж	У		
Среднее значение за период	65,51	62,47	243,53	1897,30	44,68
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности	3,3	3,29	12,8		

Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

День: Понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на сухом молоке	200/250	7,44	7,1	31,53	212,7	0,9	64,01
	Кофейный напиток	180/200	2,08	2,23	15,15	87,48	2,34	126
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон белый	25/40	3,0	1,16	20,28	105,6		420
	Сыр порционный	10	2,7	2,7		32	0,23	27
Итого за завтрак		420/505	15,32	18,19	67,06	482,68	3,47	
Второй завтрак	Сок	100/100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
Итого за завтрак второй		520/605	15,82	18,28	77,16	528,68	8,47	
Обед	Закуска: Овощи порционные (свежие)	30/60	0,9	-	0,9	19,2	5	
	Суп фасолевый со сметаной	150/200	2,3	0,24	7,7	144	8,4	45
	Ленивые голубцы или тефтели с тушеной капустой	60/110 70/150	7,4	7,2	5,2	140	15,7	92
	Томатно-сметанный соус	30/40	0,52	1,5	2,1	24	0,4	116,01
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/200	0,44		19,9	81,2	0,85	122,02
	Хлеб серый	40/50	3,85	0,7	19,25	98,5		421
Итого за обед		570/770	15,41	10,64	55,05	506,9	30,35	
Полдник	Выпечка	70/80	4,9	7,4	36,45	237,5	1,6	143
	Кисломолочный продукт	150/180	5,6	5	8	94,4	1,6	142
Итого за полдник		220/260	10,4	12,4	44,5	362,2	3,2	
Ужин	Лапша отварная с маслом	125/5 140/5	16	12,4	15,4	322		75
	Кабачковая икра	70/80	1,2	2,4	6,5	54,8	1,2	
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Батон белый	25/30	2,25	0,87	15,21	97,2		420
Итого за ужин		400/455	19,51	15,67	43,61	502	1,23	
Итого за день		17010/2090	61,21	56,99	220,32	1899,78	43,25	

Примерное цикличное меню

Рацион: ясли/ сад

День: Вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая на свежем молоке	200/250	4,64	6,2	24,52	161,57	1,3	70
	Какао на свежем молоке	180/200	4,08	4,32	13,1	104	2,34	35
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон белый	25/10	3,0	1,16	20,28	105,6		420
	Сыр порционный	10	2,7	2,7		32	0,23	27
Итого за завтрак		420/505	14,52	19,38	58,0	448,07	3,87	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
Итого за завтрак второй		520/605	15,02	19,48	68,1	449,07	8,87	
Обед	Закуска: Овощи порционные (свежие)	30/60	0,9	-	0,9	19,2	5	
	Щи со сметаной	150/200	0,64	0,6	3	20	30,8	30
	Азу мясное	60/70	10,8	4,74	2,49	91,35	0,36	93,03
	Гречневый гарнир	100/150	6,38	5,3	34,8	200,42		117
	Компот из кураги с витамином «С»	150/200	1,04		30,96	122,6	0,85	122,01
	Хлеб серый	40/50	3,85	0,7	19,25	98,5		421
Итого за обед		530/730	23,61	11,34	91,4	552,07	37,01	
Полдник	Кондитерское изделие	30/50	3,45	7,3	35,2	219,5		402
	Кисломолочный продукт	180/200	7,0	5,0	23,6	17,2	1,2	142
Итого за полдник		210/250	10,45	12,3	48,8	391,5	1,2	
Ужин	Запеканка рыбная	100/120	10,8	4,8	18,8	156,8	2,45	109,01
	Томатно сметанный соус	30/40	0,52	1,5	2,1	24	0,4	
	Свекольная икра	60/80	1,1	5,3	14,6	106	2,54	59
	Чай с сахаром	190/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Батон белый	25/30	2,25	0,87	15,21	79,2		420
Итого за ужин		405/470	14,73	12,47	57,21	394	5,42	
Итого за день		1665/2055	63,81	55,59	265,51	1786,64	52,5	

Примерное цикличное меню

Рацион: ясли/ сад

День: Среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Дружба на свежем молоке	200/250	4,6	7,1	33,45	209	2,6	49
	Кофейный напиток на свежем молоке	180/200	2,08	2,23	15,15	87,48	2,34	126
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон белый	25/40	3,0	1,16	20,28	105,6		420
	Сыр порционный	10	2,7	2,7		32	0,23	27
Итого за завтрак		420/505	12,48	18,19	68,98	478,98	5,11	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
Итого за завтрак второй		520/605	12,98	18,29	79,08	524,98	10,11	
Обед	Закуска: Овощи порционные (свежие)	30/60	0,9	-	0,9	19,2	5	
	Суп полевой на курином бульоне	150/200	5,3	4,5	12,3	104,1	3,95	33,01
	Курица отварная порционная	70/80	17,8	11,4		185,6	3,2	108
	Картофельное пюре	100/150	1,8	2,6	4,5	81,7	22,7	56
	Компот из изюма с витамином «С»	150/200	0,36		33,16	128,2	0,85	122,02
	Хлеб серый	40/50	3,85	0,7	19,25	98,5		421
Итого за обед		540/740	30,01	19,2	70,11	617,3	35,7	
Полдник	Выпечка»	70/80	4,9	7,4	36,45	232,5	1,6	143
	Кисломолочный продукт	150/180	5,6	5	8	94,4	1,6	402
Итого за полдник		220/260	10,4	12,4	44,45	326,9	3,2	
Ужин	Солянка овощная	180/200	2,8	3,9	10,6	159	52,5	48
	Яйцо вареное вкрутую	40/40	13	12	1	180,1		406
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Батон белый	25/30	2,25	0,87	15,21	79,2		420
Итого за ужин		425/470	15,86	16,77	33,31	446,3	52,53	
Итого за день		1705/2075	69,25	66,66	226,95	1915,48	101,54	

Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

День: Четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая на свежем молоке	200/250	3,8	5,2	20,6	148	0,9	64
	Какао на свежем молоке	180/200	4,08	4,32	13,1	104	2,34	35
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон белый	25/40	3,0	1,16	20,28	105,6		420
	Сыр порционный	10	2,7	2,7		32	0,23	27
Итого за завтрак		420/505	13,68	18,38	54,08	434,5	3,47	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
Итого за завтрак второй		520/605	14,18	18,48	64,18	480,5	8,47	
Обед	Закуска: Горошек зеленый	30/30	0,6		1,38	7,98	3	
	Рассольник со сметаной	150/200	1,4	0,8	4,9	107	12	32
	Филе мясное	60/70	9,38	9,4	10,44	166,48	0,7	99
	Свекла тушеная со сметаной	100/120	1,3	2,4	6,5	104,3	2,8	59
	Кисель из варенья	150/200	0,5		29,75	102,95	0,85	118
	Хлеб серый	40/50	3,85	0,7	19,25	98,5		421
Итого за обед		530/670	17,03	13,3	72,22	587,21	19,35	
Полдник	Выпечка	70/80	4,9	7,4	36,45	232,5	1,6	143
	Кисломолочный продукт	150/180	5,6	5	8	94,4	1,6	
Итого за полдник		220/260	10,4	12,4	44,45	326,9	3,2	
Ужин	Суп рыбный из сайры	180/200	12,7	0,6	9,2	183	1,1	42
	Морковь пластиком	30/60	0,97	1,8	4,9	41,1	0,75	
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Батон белый	25/35	2,25	0,87	15,21	79,2		420
Итого за ужин		415/495	15,98	3,27	35,81	331,3	1,88	
Итого за день		1685/2030	57,59	47,45	180,89	1725,91	32,9	

Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

День: Пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле творожное	120/150	17,1	11,66	14,17	232,21	0,67	45
	Сладкий соус	30/40			20	80		
	Кофейный напиток на молоке	180/200	2,08	2,32	15,15	87,48	2,34	126
	Масло сливочное	5	0,1	5	0,1	44,9		401
	Батон белый	25/40	3,0	1,16	20,28	105,6		420
Итого за завтрак		360/435	22,28	20,14	69,7	550,19	3,01	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	5	130
Итого за завтрак второй		460/535	22,78	20,24	79,8	596,19	8,01	
Обед	Закуска: Овощи порционные (свежие)	30/60	0,9	-	0,9	19,2	5	
	Борщ со сметаной	150/200	1,2	0,7	2,6	75,74	1,2	112
	Жаркое по-домашнему с мясом	160/180	17,2	7,8	8,7	185	17,8	94
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/200	0,44		19,9	81,23	0,8	122,02
	Хлеб серый	40/50	3,85	0,7	19,25	98,5		421
Итого за обед		530/690	23,59	9,2	51,35	459,67	24,8	
Полдник	Кондитерское изделие	30/50	3,45	7,3	35,2	219,5		402
	Кисломолочный продукт	180/200	7	5	23,6	172	1,2	142
Итого за полдник		210/250	10,45	12,3	58,8	391,5	1,2	
Ужин	Лапша на свежем молоке	200/250	6,1	7,04	20,7	170,16	2,3	33
	Чай с сахаром	180/200	0,06		6,5	28	0,03	132
	Батон белый	25/30	2,25	0,87	15,21	79,2		420
Итого за ужин		405/480	8,41	7,91	42,41	277,36	2,33	
Итого за день		1605/1955	65,23	49,65	232,36	1724,72	36,34	

Примерное циклическое меню

Рацион: ясли/ сад

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2Возрастная категория: детсад

	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. «С»
	Б	Ж	У		
Среднее значение за период	63,42	67,95	225,21	1810,5	53,3
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности	3,5	3,7	12,4		