

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №10 с. Яблоново

Примерное цикличное меню



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	174
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	7,77	31,11	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	9,27	16,51	56,95	416,09	
10:00	Сок или фрукты	100	1,0	0,20	32,23	132	236
ИТОГО ЗА 10:00		100	1,00	0,20	32,23	132	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	2
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,1	24,23	99	14
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	5,16	21,92	148,87	212
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,08	1,85	38,26	112
	Печень по-строгановски	180	15,42	9,4	3,96	189	224
	Пюре из гороха с маслом	200/5	38,98	6,29	79,24	529,43	92
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	65,13	24,52	151,63	1107,56	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	77	33
	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	5,21	5,09	61,46	287	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	80,61	46,32	302,27	1942,65	
День 2							
ЗАВТРАК	Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	7,77	31,11	13
	Хлеб с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	5
	Суп молочный с лапшой	250	7,14	6,57	21,56	178,92	226
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	13,59	13,84	47,1	372,28	
10:00	Напиток из шиповника	200	0,6	0,31	15,23	63	15
ИТОГО ЗА 10:00		200	0,6	0,31	15,23	63	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	2

	Борщ с капустой и картофелем	200	1,78	5,14	11,24	101,56	14
	Кисель из концентрата	200	0,1	0,04	30	129	18
	Плов из мяса кур	210	13,16	13,12	36,43	311,65	222
	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	256
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	19,06	23,33	102,65	710,21	
ПОЛДНИК	Блины	60	4,15	10,86	32,53	244,49	192
	Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	7,77	31,11	13
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	4,15	10,86	40,3	275,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	37,4	48,34	205,28	1421,08	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,42	7,26	36,39	243,73	291
	Хлеб с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай черный	200	0,00	0,00	7,77	31,11	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,48	16,69	62,43	444,84	
10:00	Сок или фрукты	200	1,00	0,20	20,20	92	236
ИТОГО ЗА 10:00		100	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,1	24,23	99	14
	Винегрет овощной	60	0,76	6,12	4,4	76,17	90
	Картофельное пюре	150	3,08	6,36	14,09	145,29	38
	Суп-пюре гороховый	250	6,50	5,2	22,09	150	192
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	2
	Биточки (котлета) из мяса кур	70	22,2	9,6	7,5	204	189
ИТОГО ЗА ОБЕД		775	36,24	27,87	92,74	777,46	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	3,11	15,08	15,08	77	33
	Пряник	65	3,84	3,06	48,75	237,9	120
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	6,95	18,14	63,83	314,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	54,67	62,9	239,2	1629,2	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	9,03	32,50	236,21	284
	Хлеб с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	5
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	15,67	19,49	66,09	505,46	
10:00	Сок или фрукты	100	0,6	0	20,2	92	236
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,06	0	20,20	92	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	2

	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,1	24,23	99	14
	Рыба отварная	70	12,51	0,56	4,62	55,07	97
	Суп картофельный с рыбной консервой	200	9,67	5,49	12,77	142,58	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	82
	Салат из консервированного горошка	60	4,5	4,5	4,2	69	111
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	36,06	15,5	93,5	639,65	
ПОЛДНИК	Чай черный	200	0,00	0,00	7,77	31,11	13
	Пирожок печеный с капустой	60	4,1	5,94	17,69	149,51	151
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	4,1	5,94	25,46	180,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	55,89	40,93	205,25	1417,73	
День 5							
ЗАВТРАК	Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	7,77	31,11	13
	Хлеб с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	Каша вязкая пшениная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	224
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,06	17,54	54,43	414,11	
10:00	Напиток из шиповника	200	0,6	0,31	15,23	63	15
ИТОГО ЗА 10:00		200	0,6	0,31	15,43	63	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,1	24,23	99	14
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	2
	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,08	67,04	264
	Рассольник ленинградский	200	2,16	5,88	12,85	127,49	300
	Жаркое по домашнему из мяса кур	190	19,22	19,71	14,83	313,55	206
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	25,68	32,3	74,42	710,08	
ПОЛДНИК	Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	7,77	31,11	13
	Манник со сгущенным молоком	60/30	5,15	9,86	28,88	186,9	77
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	5,15	9,86	36,65	218,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	41,49	60,01	180,93	1405,2	
День 6							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	12,13	47	25
	Каша молочная ассорти (рис, пшено крупа с маслом сливочным	200	6,21	7,73	27,71	201	201
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	9,27	17,16	53,75	402,11	
10:00	Сок или фрукты	100	1	0,20	20,20	92	236

ИТОГО ЗА 10:00		100	1,0	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,1	24,23	99	14
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	2
	Запеканка картофельная с печенью	200	15,22	7,3	23,77	297,54	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,88	5,39	6,78	95,49	172
	Салат из кукурузы и луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	107
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	24,83	20,57	103,22	786,03	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,77	31,11	13
	Суп молочный с макаронами	250	7,14	6,57	21,56	178,92	226
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	7,14	6,57	29,33	210,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	40,71	44,33	260,18	1490,17	
День 7							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	12,13	47	25
	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	133
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,08	19,85	55,4	439,38	
10:00	Сок или фрукты	200	1	0,20	20,20	92	236
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,0	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	80/45	8,41	2,85	7,28	91,25	68
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	2
	Кисель из концентрата	200	0,04	0,10	30	129	18
	Суп картофельный с клецками	250	5,16	7,05	18,95	196,8	93
	Рис отварной	150	3,74	6,11	37,61	225,7	424
	Салат витаминный	60	0,68	6,06	6,38	84	300
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	20,37	22,71	120,15	822,75	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	171	4,96	4,28	8,21	92,34	255
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	105
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		241	10,21	11,14	60,29	384,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1676	41,66	53,9	256,04	1738,37	
День 8							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	6
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	Каша молочная кукурузная	200	7,44	4,65	32,47	201,5	276
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	14,17	17,27	66,56	478,5	
10:00	Сок или фрукты	200	1,00	0,20	20,20	92	236

ИТОГО ЗА 10:00		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	2
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,1	24,23	99	14
	Суп «Харчо» с мясом птицы	250	4,97	6,19	21,3	152,84	136
	Птица отварная	80	12,91	9,71	6,40	150,40	70
	Макаронные изделия с маслом	150/5	6,68	4,36	27,25	171	82
	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4,00	2,7	52	252
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	15,64	24,9	101,81	721,24	
ПОЛДНИК	Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	7,77	31,11	13
	Булочка «Веснушка»	60	4,86	3,85	35,66	196,64	142
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	4,86	3,85	43,43	227,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	35,67	46,22	232	1519,49	
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	7,16	8,98	28,84	227,19	137
	Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	7,77	31,11	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	10,22	18,41	54,88	428,3	
10:00	Напиток из шиповника	200	0,6	0,31	15,23	63	15
ИТОГО ЗА 10:00		200	0,6	0,31	15,23	63	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	2
	Свекольник	250	2,18	4,41	12,09	115,78	227
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2,6	6,06	6,38	84	113
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,1	24,23	99	14
	Птица отварная	80	12,91	9,71	11,90	150,40	70
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	80
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	25,04	27,22	96,43	847,78	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	171	4,96	4,28	8,21	92,34	255
	Пряник	65	3,84	3,06	48,75	237,9	120
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		236	8,8	7,34	56,96	330,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1621	44,66	57,08	223,5	1669,32	
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай черный с сахаром	200	0,00	0,00	7,77	31,11	13
	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	215
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	12,34	27,46	27,9	394,11	

10:00	Сок или фрукты	200	1,00	0,20	20,20	92	236
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	2
	Кисель из сухофруктов	200	0,51	0,10	24,23	99	14
	Суп картофельный с крупой «Крестьянский»	250	2,51	5,52	16,39	118,51	152
	Салат из отварного картофеля, с солеными огурцами	60	1,03	3,16	6,54	59,26	196
	Капуста тушёная с мясом кур	220	10	8,2	10,8	280	186
ИТОГО ЗА ОБЕД		775	16,39	17,52	77,89	652,77	
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	30/30/30	8,13	6,86	47,1	280,0	449
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,13	47	25
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,17	6,86	59,23	327	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	37,9	52,04	185,22	1465,88	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16419	480,02	516,26	2255,72	15830,06	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1641,9	48	51,53	225,57	1583,00	