

« Утверждаю »  
Зав. МКДОУ «Красинский  
детский сад»  
Руденко М.Е.  
Приказ № 18 от 06.07.2018 г



**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания**

**В МКДОУ «Красинский детский сад» летний - осенний период**

**1 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№168	Каша пшённая молочная	200(5)	5,67	5,28	32,55	200,0	-
№ 400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
№ 1,2,3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
		10/10	2,32	8,2	0,1	75,0	-
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№45	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	54,96	6,15
№233	Суп вермишелевый на кур. к/б	250	7,7	6,6	23,6	195,1	6,6
№298	Голубцы ленивые со смет. соусом	200	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03
№ 376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
№1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96,0	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	-
№401	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
№213	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>57,46</b>	<b>53,64</b>	<b>211,37</b>	<b>1577,86</b>	

**2 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№ 267	Блинчики со сгущённой	150/15	11,8	17,65	62,8	428,0	0,56
№397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№ 442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	1,9
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№20	Салат из капусты и моркови	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
№143	Суп гречневый на к/б	250	2,63	6,82	12,3	129,0	18,4
	Котлета рыбная «Любительская»	70	22,35	3,11	5,96	136,63	0,62
№ 321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138,0	18,15
№372	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
№1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96,0	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
№9	Сосиска отварная	50	7,6	13,3	0,9	154,0	-
№ 2	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
№55	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	103,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>61,46</b>	<b>53,7</b>	<b>230,15</b>	<b>1690,39</b>	

**3 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№168	Запеканка творожная с повидлом	150	26,31	18,09	25,74	372,0	0,36
№397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
		10		8,2	0,1	75,0	
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№368	Апельсин	100	0,6	0,14	15	66,0	40,0
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№38	Салат из моркови и яблока	60	0,64	0,1	5,17	24,84	3,75
№67	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	250/15/5	1,74	4,89	9,21	85,0	18,45
№ 304	Плов из мяса птицы	200	19,33	16,19	33,99	359,0	0,96
№ 384	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	-	29,2	116,19	0,4
№1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96,0	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	-
№401	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	<b>Итого:</b>		<b>69,09</b>	<b>58,77</b>	<b>217,12</b>	<b>1680,43</b>	

**4 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№168	Каша гречневая молочная(5)	200	6,21	5,28	27,90	184,0	-
№397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
№ 1,2,3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
		10/10	2,32	8,2	0,1	75,0	-
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№368	Банан	100	1,5	0,5	21	95,0	10,0
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№33	Салат «Свеколка»	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
№99	Суп гороховый на к/б	250	6,8	5,2	29,4	191,9	4,6
№ 336	Капуста тушеная с курицей	200	19,7	15,0	13,65	269,0	4,72
№ 376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
№1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96,0	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Вафли	20	0,55	0,65	15,45	87,8	-
№ 393	Чай с лимоном.	200/5	0,12	0,02	10,2	45	2,83
№213	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>55,96</b>	<b>50,78</b>	<b>227,54</b>	<b>1625,44</b>	

**5 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№168	Каша рисовая молочная(5)	200	3,09	4,07	32,09	177,0	-
№397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
№ 1,2,3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
		10/10		8,2	0,1	75,0	
			2,32	2,95		36,4	
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	1,9
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№10	Салат из зелёного горошка	60	1,78	3,11	1,91	50,0	6,6
№83	Суп картофельный с мясной фрикаделькой	250	6,64	5,18	15,44	139,0	11,2
№ 277	Гуляш из отварного масла	140	18,05	14,26	4,58	218,0	0,97
№317	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	-
№372	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
№1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96,0	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	-
№ 401	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	<b>Итого:</b>		<b>57,17</b>	<b>53,71</b>	<b>212,96</b>	<b>1586,57</b>	

**6 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№168	Каша манная молочная (5)	200	4,52	4,07	30,57	177,70	-
№397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
№ 1,2,3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
		10/10	2,32	2,95	0,1	75,0 36,4	
№213	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№368	Апельсин	100	0,6	0,14	15	66,0	40,0
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№17	Салат из солёного огурца с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	3,33
		250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35
№102	Печень по - строгановски	70	18,6	12,0	3,3	225,8	14,0
№315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	250,40	-
№ 376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
№1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96,0	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Вафли	20	0,55	0,65	15,45	87,8	-
№ 393	Чай с лимоном.	200/5	0,12	0,02	10,2	45	2,83
	<b>Итого:</b>		<b>50,07</b>	<b>52,13</b>	<b>227,56</b>	<b>1689,1</b>	

**7 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№112	Сырники со сметаной	150/25	22,4	15,2	13,7	280,8	0,3
№397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
		10		8,2		0,1	
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	1,9
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№41	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
№67	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	250/15/5	1,74	4,89	9,21	85,0	18,45
№ 321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138,0	18,15
№247	Рыба, тушеная с овощами	75	13,87	7,85	6,53	150,0	3,35
№372	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
№1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96,0	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Сушка «Челночок»	20	3,2	0,2	14,0	87,81	-
№401	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
№213	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>68,36</b>	<b>55,26</b>	<b>188,72</b>	<b>1550,31</b>	



**8 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№ 215	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193,0	0,18
№9	Сосиска отварная	25	4,1	6,8	0,5	79,0	-
№397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
		10		8,2	0,1	75,0	
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№33	Салат из свёклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7
№ 87	Суп с рыбными консервами	250/5	8,6	8,4	14,33	167,0	9,11
№282	Котлета рубленая	75	11,92	8,8	11,64	173,0	-
№679	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243,0	-
№ 384	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	-	29,2	116,19	0,4
№1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96,0	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
№55	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	103,0	-
№2	Бутерброд с повидлом	40/15	2,94	4,64	16,38	184	2,0
	<b>Итого:</b>		<b>60,55</b>	<b>69,72</b>	<b>216,29</b>	<b>1842,53</b>	

**9 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№168	Каша овсяная молочная(4)	200	5,39	6,38	27,13	187,0	-
№ 400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
№ 1,2,3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
		10/10		8,2	0,1	75,0	
			2,32	2,95		36,4	
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
№368	Банан	100	1,5	0,5	21	95,0	10,0
	<b>ОБЕД</b>						
№16	Сельдь солёная	40	7,25	3,26	-	66,0	-
	Суп рисовый на к/б	250/5	11,8	11,6	3,2	164,0	-
№276	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259,0	8,15
№ 376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4
№2	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96,0	-
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
№ 401	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	<b>Итого:</b>		<b>70,14</b>	<b>50,6</b>	<b>176,2</b>	<b>1489,4</b>	

**10 день**

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Вита мин С
			Б	Ж	У		
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
№198	Манные биточки с кисельной подливкой	150/20	7,68 0,68	5,78 -	40,84 14,6	246,0 58,0	0,52 0,2
№ 393	Чай сладкий с лимоном	200/5	0,12	-	10,2	41,0	2,83
№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	45 10	3,19	0,49 8,2	20,43 0,1	103,0 75,0	-
	<b><u>2 ЗАВТРАК</u></b>						
№442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,8	42,72	1,9
	<b><u>ОБЕД</u></b>						
№15	Салат овощной (огурцы, помидоры)	60	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4
№57	Борщ свекольный на к/б со сметаной	250/10/5	1,8	4,91	12,74	102,5	10,28
№ 77	Тефтели из курицы	120(35)	14,4	20,4	16,404	306,99	0,55
№317	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	-
№372	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
№1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103,0	-
№2	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96,0	-
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	-
№401	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
№213	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	-
	<b>Итого:</b>		<b>51,95</b>	<b>60,32</b>	<b>240,02</b>	<b>1719,50</b>	

