

Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 5 "Улыбка"

/О. Л. Малафеева /

" 13 " ноября 2013 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
(осень – зима)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 5 «УЛЫБКА»
С 3 ДО 7 ЛЕТ

ДЕНЬ 1										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	180	3,37	1,7	21,51	115,2	1,28	199		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,98	414		
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1		
второй завтрак	Сок яблочный	150	0,5	0	12,12	42,6	2	418		
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	16,22	21		
обед	Суп картофельный с крупой на м/б	180	1,56	2,04	10,28	65,88	5,94	86		
	Гуляш из отварного мяса	85	10,7	8,48	2,72	130	0,57	293		
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	28	185	0	335		
полдник	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,2	113,3	0,99	400		
	Хлеб Дарницкий	42	3,3	0,6	16,7	87	0			
	Снежок 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0	401		
ужин	Печенье	20	1,46	3,86	13	93	0			
	Пюре из моркови и свёклы	120	2,6	6,74	14,1	127,6	7,63	342		
	Батон Подмосковский	30	2,37	0,3	14,49	71	0			
	Котлета рыбная запечённая	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	271		
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,8	35,2	0,026	411		
ИТОГО за первый день		1827	50,79	48,18	224,1	1538,68	35,896			

ДЕНЬ 2										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
завтрак	Каша пшеничная	180	3,96	3,65	24,3	145,8	0	199		
	Какао с молоком	180	4,03	3,5	17,4	117,7	1,57	416		
	Бутерброд с сыром	45	5,76	5,25	14,94	133	0,24	3		
второй завтрак	Сок яблоко-персик	150	0,5	0	12,12	42,6	2	418		
обед	Салат винегрет овощной	50	0,6	3,08	4,22	47,4	5,1	46		
	Рассольник Ленинградский	180	1,68	4,09	13,2	96,6	6,03	82		
	Шницель рубленый	75	11,25	8,25	10,99	163,5	9,9	299		
	Пюре картофельное	130	1,65	4,15	17,7	88,8	15,7	339		
	Компот из изюма	180	0,3	0,01	19,56	79,4	0,28	394		
	Хлеб Дарницкий	42	3,3	0,6	16,7	87	0			
полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419		
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,31	15,21	73,64	0	123		
ужин	Сырники из творога	160	28	19	16,78	350	0,38	245		
	Батон Подмосковский	30	2,37	0,3	14,49	71	0			
	Чай с лимоном	200	0,013	0,022	11,22	45,1	3,11	412		
ИТОГО за второй день		1802	71,373	57,092	217,9	1643,54	46,77			

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	180	4,07	3,66	31,91	177,3	0	199
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
второй завтрак	Фрукты - банан	150	0,8	0,8	31,5	142,5	15	386
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	2,9	20
обед	Борщ с капустой и с картофелем	200	1,45	3,9	10,3	82	8,2	63
	Суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140	0,02	327
	Соус томатный	50	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	348
	Рис отварной	140	3,4	5	34,2	195,72	20,68	332
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	19,56	79,4	0,28	394
	Хлеб Дарницкий	42	3,3	0,6	16,7	87	0	
полдник	Какао с молоком	180	4,03	3,5	17,4	117,7	1,57	416
	Печенье	20	1,1	5,4	12,6	104	0	
ужин	Овощи в молочном соусе(1 вариант)	180	4,08	3,7	17,5	120	15	350
	Батон Подмосковский	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,8	35,2	0,026	411
ИТОГО за третий день		1877	40,74	47,35	259,37	1637,07	65,676	

ДЕНЬ 4										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
завтрак	Каша пшенная	180	4,13	4,41	23,68	151,2	0	199		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,98	414		
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1		
второй завтрак	Фрукты - яблоко	150	0,4	0,4	9,8	44	10	386		
	Салат из моркови с яблоком	50	0,34	2,08	3,14	32,76	2,78	40		
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	1,71	10,29	62,85	4,95	88		
	Капуста тушеная	130	2,7	4,8	12,3	103,2	21,5	354		
	Котлета рубленая	75	11,25	8,25	10,99	163,5	9,9	299		
	Компот из свежих яблоков	180	0,14	0,14	3,5	87,93	1,55	390		
	Хлеб Дарницкий	42	3,3	0,6	16,7	87	0			
	Йогурт	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0	401		
ужин	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,31	15,21	73,64	0	123		
	Омлет натуральный	180	15	26,8	3	300	0,27	229		
	Батон Подмосковский	30	2,37	0,3	14,49	71	0			
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,8	35,2	0,026	411		
ИТОГО за четвертый день		1817	53,43	63,86	176,59	1560,48	51,956			

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша ячневая	200	4,35	4,2	33,19	188	0	199
	Какао с молоком	200	4,47	3,88	19,3	130,7	1,74	416
	Бутерброд с сыром	45	5,76	5,25	14,94	133	0,24	3
второй завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0	18,18	63,9	3	418
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,1	38,55	4,9	35
	Суп с рыбными консервами	200	6,86	6,7	11,45	130,5	7,28	97
	Тефтели из печени с рисом	100	5,14	59,2	6,52	108,5	2,8	301
	Картофель отварной	130	2,52	3,43	19,93	130	18,2	336
	Компот из изюма	200	0,33	0,01	21,73	88,2	0,31	394
	Хлеб Дарницкий	45	3,3	0,6	16,7	87	0	
полдник	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,8	35,2	0,026	411
	Сдоба с сахаром	60	3,9	2,4	26,67	143,82	1,31	449
ужин	Пудинг из творога с яблоком	200	27,22	21,33	29,2	418	2,66	254
	Батон Подмосковский	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Чай с лимоном	200	0,013	0,022	11,22	45,1	3,11	412
ИТОГО за пятый день		1790	67,863	109,412	256,42	1811,47	45,576	

ДЕНЬ 6									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
завтрак	Каша Пшеничная	180	3,96	3,65	24,3	145,8	0	199	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,98	414	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
второй завтрак	Сок мультифруктовый	100	0,5	0	12,12	42,6	2	418	
обед	Салат овощной с яблоками и свёклой	50	0,58	0,1	3,64	17,8	11,23	38	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,37	3,89	6,77	67,73	14,66	73	
	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,02	5,6	36,06	227,5	20,6	330	
	Биточки рубленые	75	11,25	8,25	10,99	163,5	9,9	299	
	Соус томатный	50	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	348	
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,009	17,6	71,46	0,25	394	
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	16,7	87	0		
полдник	Снежок 2,5%	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0	401	
	Печенье	20	1,46	3,86	13	93	0		
ужин	Пюре картофельное	130	1,65	4,15	17,7	88,8	15,7	339	
	Тефтеля рыбная тушёная	70	7,07	2,04	7,55	77	0,19	277	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,8	35,2	0,026	411	
	Батон Подмосковский	30	2,37	0,3	14,49	71	0		
ИТОГО за шестой день		1850	51,85	47,769	236,81	1558,94	76,246		

ДЕНЬ 7										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	180	3,37	1,7	21,51	115,2	1,28	199		
	Какао с молоком	180	4,03	3,5	17,4	117,7	1,57	416		
	Бутерброд с сыром	45	5,76	5,25	14,94	133	0,24	3		
второй завтрак	Фрукты - яблоко	150	0,4	0,4	9,8	44	10	386		
	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	16,22	21		
обед	Борщ с картофелем	180	1,458	3,6	10,15	79,02	6,3	64		
	Гуляш из отварного мяса	85	10,7	8,48	2,72	130	0,57	293		
	Рис отварной	140	3,4	5	34,2	195,72	20,68	332		
	Компот из свежих яблоков	180	0,14	0,14	3,5	87,93	1,55	390		
	Хлеб Дарницкий	42	3,3	0,6	16,7	87	0			
полдник	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419		
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,31	15,21	73,64	0	123		
ужин	Пудинг из творога запечённый	180	30,28	1,5	48,66	510	0,38	249		
	Чай с лимоном	180	0,013	0,022	11,22	45,1	3,11	412		
	Батон Подмосковский	30	2,37	0,3	14,49	71	0			
ИТОГО за седьмой день		1822	73,881	38,212	234,07	1835,01	64,36			

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200	3,09	4,07	36,98	197	0	199
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
второй завтрак	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Фрукты - груша	150	0,3	0,3	10,23	46	5	386
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,42	2,55	1,3	29,9	2,9	20
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,2	13,04	107,8	4,64	87
	Картофель отварной	130	2,52	3,43	19,93	130	18,2	336
	Котлеты рубленые из кур	70	10,71	9,86	10,96	175,74	0,51	322
полдник	Компот из апельсина	180	0,45	0,1	34	138,6	12,9	392
	Хлеб Дарницкий	42	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Какао с молоком	180	4,03	3,5	17,4	117,7	1,57	416
ужин	Печенье	20	1,1	5,4	12,6	104	0	
	Овощи в молочном соусе (1 вариант)	180	4,08	3,7	17,5	120	15	350
	Батон Подмосковский	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Напиток из сухофруктов	180	0,31	0,01	19,56	79,4	0,28	394
ИТОГО за восьмой день		1847	42,2	44,28	263,56	1637,14	62,29	

ДЕНЬ 9										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	5,21	18,83	145,2	0,91	100		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,98	414		
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1		
второй завтрак обед	Фрукты - банан	150	0,8	0,8	31,5	142,5	15	386		
	Салат винегрет овощной	50	0,6	3,08	4,22	47,4	5,1	46		
	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,2	96,6	6,03	82		
	Греча отварная	140	8,02	5,6	36,06	227,5	20,6	330		
	Соус томатный	50	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	348		
	Котлета рубленая	75	11,25	8,25	10,99	163,5	9,9	299		
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,2	113,3	0,99	400		
	Хлеб Дарницкий	42	3,3	0,6	16,7	87	0			
полдник	Йогурт	180	4,86	4,5	19,44	142,2	0	401		
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,31	15,21	73,64	0	123		
ужин	Суфле из рыбы	160	15,2	14,64	6,58	258	0,28	284		
	Батон Подмосковский	30	2,37	0,3	14,49	71	0			
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,8	35,2	0,026	411		
ИТОГО за девятый день		1857	61,42	58,25	250,87	1831,39	60,526			

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная	180	3,96	3,65	24,3	145,8	0	199
	Какао с молоком	180	4,03	3,5	17,4	117,7	1,57	416
	Бутерброд с сыром	45	5,76	5,25	14,94	133	0,24	3
второй завтрак	Сок яблоко-персик	150	0,5	0	12,12	42,6	2	418
обед	Салат из моркови	55	0,62	0,048	5,8	26,15	2,4	42
	Щи из свежей капусты	180	1,37	3,89	6,77	67,73	14,66	72
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	28	185	0	335
	Запеканка из печени с рисом	75	9,29	3,7	10,25	111,5	4,35	311
	Компот из изюма	180	0,3	0,01	19,56	79,4	0,28	394
	Хлеб Дарницкий	42	3,3	0,6	16,7	87	0	
полдник	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,8	35,2	0,026	411
	Ватрушка	50	4,46	2,98	44,12	222	0,08	441
ужин	Запеканка из творога с морковью и маслом	180	23,32	20,58	47,56	468	1,42	252
	Батон Подмосковский	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	Чай с лимоном	180	0,013	0,022	11,22	45,1	3,11	412
ИТОГО за десятый день		1857	65,343	49,54	282,03	1837,18	30,136	

Итого за весь период	18346	578,89	563,945	2401,72	16890,9	539,432
Среднее значение за весь период	1869,3	58,9	55,2	237,5	1716,4	67,1