

Утверждено:
Заведующая МКДОУ «Детский сад
«Чебурашка»

С.Б.Иорх

Десятидневное меню

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Чебурашка»
(МКДОУ «Детский сад «Чебурашка»)

Пробывание 10,5 часов
2-4/5-7

с. Зональное

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ «Детский сад
«Чебурашка»

_____ С.Б.Иорх

Десятидневное меню

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Чебурашка»
(МКДОУ «Детский сад «Чебурашка»)**

**Пребывание 10,5 часов
2-4/5-7**

с. Зональное

Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя: первая/третья

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

1

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
99	Каша ячневая молочная с маслом	180	3,95	3,78	25,47	152,1
261	Чай сладкий с молоком	180	2,5	2,9	13,23	85,86
15	Сыр(порционный)	10	2,32	2,95	0	36,4
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		400	11,84	10,53	53,64	352,98
	2-й завтрак					
418 368	Фрукт или сок	150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
ИТОГО:		150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
	Обед:					
71	Луковая нарезка	50	0,7	0,1	4,1	20,5
56	Щи из св капусты с мясом и сметаной	180	6,16	11,35	16,45	141,23
152	Сердце в соусе	80	17,98	7,31	19,78	121,6
204	Макаронные изделия с маслом	140	2,98	5,13	10,72	91,47
376В	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0	0	27	89,52
71	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		697	33,31	25,21	105,62	609,91
	Полдник:					
225	Пудинг творожный со сгущ. молоком	100/20	12,16	9,59	24,36	231,21
704	Компот из кураги	180	0,4	0	7,95	52,74
ИТОГО		300	12,56	9,59	32,31	283,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1547	58,31	45,63	206,27	1318,84

Примерное цикличное меню

День: вторник Неделя: первая/третья

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

2

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
93	Каша молочная «Геркулесова» с маслом	180	6,3	10,15	22,15	204,15
263	Чай сладкий	200	0	0	14,0	52,36
14	Масло (порционное)	6	0	4,92	0,06	45
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		416	9.37	15.97	51.15	380,13
	2-й завтрак					
368 418	Фрукты или сок	150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72,0
ИТОГО:		150	0.6 0.3	0.3	14.7 17.85	72,0
	Обед:					
71	Овощная нарезка	50	0,4	0,05	1,4	7,2
35	Суп овощной на кур/б со сметаной	180	2,0	5,26	11,78	101,41
416	Плов из отварной птицы	200	12,5	12,49	34,69	296,68
431	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	111,8
71	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		697	20.54	19.12	91.84	662,68
	Полдник:					
274	Булочка домашняя	60	4,33	8,26	28,73	155,5
251	Кисломолочный продукт(снежок)	200	5,8	6,4	8,0	118,0
ИТОГО:		260	10.13	14.66	36.73	273,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1513	40,64	50,05	194,42	1388,31

Примерное цикличное меню

День: среда

Неделя: первая/третья

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

3

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>Завтрак:</i>					
90	Каша манная молочная с маслом	200	6,3	9,98	24,69	212,44
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58,0
5	Повидло	10	0,04	-	6,5	20,0
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		420	10,91	12,38	58,63	369,06
	<i>2-й завтрак</i>					
418 368	Фрукт или сок	150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
ИТОГО:		150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
	<i>Обед:</i>					
71	Луковая нарезка	50	0,7	0,1	4,1	20,50
60	Суп рисовый на м/б	180	3,88	6,25	12,92	123,67
211	Пюре гороховое с маслом	130	40,2	3,03	16,29	147,33
161	Котлета. биточки (говяжьи)	70	12,3	11,3	3,4	165,40
366	Соус томатный	20	1,4	1,12	3,0	26,80
378В	Кисель из плодово-ягодного конц-та	180	0	0	27,0	89,52
71	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
70	Хлеб пшеничный	10	1,25	0,3	4,98	26,2
ИТОГО:		677	62,15	22,52	84,32	666,39
	<i>Полдник:</i>					
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
263	Чай сладкий	180	0	0	12,6	47,12
14	Масло (порционное)	6	0	4,92	0,06	45
70	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,96	52,41
3	Кондитерское изделие	20	0,1	0	16	64,8
ИТОГО:		266	7,23	10,12	38,9	272,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1513	80,89	45,32	196,55	1379,78

Примерное цикличное меню

День: четверг Неделя: первая/третья

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

4

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>Завтрак:</i>					
84	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201,0
260	Чай сладкий с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,09
15	Сыр (порционный)	10	2,32	2,95	0	36,4
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		420	11,68	11,59	55,52	366,11
	<i>2-й завтрак</i>					
418 368	Фрукты или сок	150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
ИТОГО:		150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
	<i>Обед:</i>					
	Кукуруза конс-ная отварная	50	2,5	0,1	4,15	27,5
55	Суп картоф. с макаронными изд-ми	180	5,78	6,06	16,73	139,05
148	Печень по строгановски	70	11,9	5,10	2,56	103,59
206	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0
048	Компот из свежих фруктов	200	0,13	0,12	21,72	88,0
71	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		697	28,6	17,9	92,73	640,73
	<i>Полдник:</i>					
400	Ватрушка с творогом	60	2,04	9,72	40,8	160,8
43	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8
ИТОГО:		260	6,14	13,22	58,13	279,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1537	47,02	43,01	221,08	1358,44

Примерное цикличное меню

День: пятница

Неделя: первая/третья

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

5

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>Завтрак:</i>					
190	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,14	7,59	39,9	156,0
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
14	Масло (порционное)	6	0	4,92	0,06	45
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		416	12,06	15,82	69,26	370,62
	<i>2-й завтрак</i>					
418 368	Фрукты или сок	150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
ИТОГО:		150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
	<i>Обед:</i>					
156	Овощи отварные	50	1,5	1,3	5	37,5
27	Борщ со св.капустой,мясом и сметан	180	2,12	4,31	7,05	105,3
274	Зразы мясные фарш-ные яйцом	70	7,5	9,37	9,95	147,43
186	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,97	4,34	17,78	126,1
232	Кисель из замороженных ягод	200	0,82	0	24,55	97,13
71	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		697	21,4	20,64	91,9	659,05
	<i>Полдник:</i>					
208	Макароны запеченные с яйцом	110	4,58	4,91	16,35	131,29
536	Кисломолочный продукт (Йогурт)	180	5,4	4,5	19,8	140,4
ИТОГО:		290	9,98	9,41	36,15	271,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1553	44,04	46,17	212,01	1373,36

Примерное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: вторая/четвертая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

6

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
91	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	231,0
264	Чай полусладкий	200	0	0	8,0	29,92
5	Повидло	10	0,04	-	6,5	20,0
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		440	9.55	8.43	54.82	359,54
	2-й завтрак					
418 368	Фрукты или сок	150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
ИТОГО:		150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
	Обед:					
71	Луковая нарезка	50	0,7	0,1	4,1	20,5
37	Суп с муч.клецками на кур/б	200	5,2	7,1	19,09	169,09
77	Бигус с мясом говядины	200	13,33	14,46	9,63	220,25
246	Компот из сух фрук и апельсина	180	0,32	0,038	18,29	71,32
71	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		697	25.04	23.02	78.68	626,75
	Полдник:					
213	Биточки манные со стущ молоком	90/20	5,35	4,62	34,51	198,88
123	Компот из замороженных ягод	180	0,18	0,07	15,67	62,5
ИТОГО:		290	5.53	4.69	50.17	261,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1577	40.72	36.44	198.37	1319,67

Примерное цикличное меню

День: вторник

Неделя: вторая/четвертая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

7

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>Завтрак:</i>					
84	Каша вязкая молочная «Рябчик»	200	6,65	7,64	28,15	206,67
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,50	58
15	Сыр (порционный)	10	2,32	2,95	0	36,4
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		420	13.54	12.99	55.59	379,69
	<i>2-й завтрак</i>					
418 368	Фрукты или сок	150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
ИТОГО		150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
	<i>Обед:</i>					
	Горошек кон-ный отварной	50	2,5	0,1	4,15	27,5
50	Суп «Рассольник» на мяс/б со сметаной	200	4,79	8,16	15,21	151,59
254	Рыба печеная в молочном соусе	70	9,53	5,21	6,81	112,0
206	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0
376В	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0	0	27	89,52
71	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		697	25.11	19.99	100.74	663,2
	<i>Полдник:</i>					
417	Гребешок с повидлом (джемом)	60	4,54	4,07	21,08	157,93
43	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8
ИТОГО:		260	8.64	7.57	38.41	276,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	47.89	40.85	209.44	1391,62

Примерное цикличное меню

День: среда

Неделя: вторая/четвертая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

8

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>Завтрак:</i>					
96	Каша пшеничная молочная	180	6,31	7,28	25,55	191,7
200	Чай с лимоном сладкий	200	0,04	0	12,13	47
14	Масло (порционное)	6	0	4,92	0,06	45
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		416	9.42	13.1	52.68	362,32
	<i>2-й завтрак</i>					
418 368	Фрукты или сок	150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
ИТОГО:		150	0,6/0,3	0.3	14,7/17,85	72
	<i>Обед:</i>					
102	Суп гороховый с картофелем и гречкой	200/10	6,38 0,72	6,74 0,08	22,4 4,52	153,0 / 18
174	Тефтели с рисом из говядины	80	10,26	10,84	8,35	172,0
366	Соус томатный	20	1,4	1,12	3,0	26,8
169	Овощи, тушеные в соусе	130	4,36	2,99	12,09	92,95
250	Компот из сухих фруктов	200	0,48	0	23,2	89,57
71	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
70	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,96	52,41
ИТОГО:		697	28,07	22,79	96,15	671,7
	<i>Полдник:</i>					
230	Вареники ленивые из творога с маслом	125	17,0	15,0	22,8	240
263	Чай сладкий	180	0	0	12,6	47,12
ИТОГО:		305	17.0	15.0	35.4	287,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1568	55,81	51,27	203,45	1393,14

Примерное цикличное меню

День: четверг

Неделя: вторая/четвертая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

9

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>Завтрак:</i>					
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,05	5,81	19,99	155,0
54	Кофейный напиток с молоком	180	2,73	2,39	14,13	106,2
5	Повидло	10	0,04	-	6,5	20,0
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		420	10.89	9.1	55..56	359,92
	<i>2-й завтрак</i>					
418 368	Фрукты или сок	150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
ИТОГО:		150	0,6/0,3	0.3	14,7/17,85	72
	<i>Обед:</i>					
71	Овощная нарезка	50	0,4	0,05	1,4	7,2
42	Суп «Крестьянский» с пшеном и сметаной	180	5,72	9,28	17,13	174,15
153	Жаркое по- домашнему	200	1,28	14,83	24,45	281,75
232	Кисель из замороженных ягод	200	0,82	0	24,55	97,13
71	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
70	Хлеб пшеничный	10	1,25	0,3	4,98	26,2
ИТОГО:		677	11,89	24.88	85,14	653,4
	<i>Полдник:</i>					
111	Омлет с зеленым горошком	110	7,23	9,57	4,08	129,65
418	Сок фруктовый	180	0,36	0,36	20,88	86,4
70	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,96	52,41
ИТОГО:		310	9.64	10.53	34.92	268,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1557	33.02	44.81	190,32	1353,78

Примерное цикличное меню

День: пятница

Неделя: вторая/четвертая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

10

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>Завтрак:</i>					
91	Каша кукурузная молочная	180	5,8	6,78	22,84	207,9
263	Чай сладкий	180	0	0	12,6	47,12
15	Сыр (порционный)	10	2,32	2,95	0	36,4
70	Хлеб пшеничный	30	3,07	0,9	14,94	78,62
ИТОГО:		400	11.19	10.63	50.38	370,04
	<i>2-й завтрак</i>					
418 368	Фрукты или сок	150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
ИТОГО:		150	0,6/0,3	0,3	14,7/17,85	72
	<i>Обед:</i>					
156	Овощи отварные	50	1,5	1,3	5	37,5
34	Суп « Свекольник» на м/б со сметаной и гречками	200/10	4,74 0,72	8,14/ 0,08	14,42 4,52	147,73 / 18
146	Рыбное суфле	70	13,3	7,44	4,55	135,89
192	Рис припущенный с маслом	130	3,2	4,6	32,0	126,4
048	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,11	19,55	79,2
71	Хлеб ржаной	37	2,42	0,42	12,63	66,97
70	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,96	52,41
ИТОГО:		697	28,05	22,69	102,63	664,1
	<i>Полдник:</i>					
294	Пирожок печеный с овощн фаршем	60	3,87	4,32	24,4	162,0
43	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,33	118,8
ИТОГО:		260	7,97	7,82	41,73	280,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1507	47,81	41,44	209,44	1386,94