

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ «Детский сад «Чебурашка»
С.Б.Иорх

«03» февраля 2025 г.



Десятидневное меню

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

Пребывание 10,5 часов
1-3 года

с. Зональное

Примерное цикличное меню

День: 1 Неделя: первая/третья

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

1

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>Завтрак:</i>					
8	Каша ячневая молочная с маслом	150	3,30	3,78	21,24	126,75
3	Чай с молоком	180	2,5	2,9	13,23	85,86
7	Сыр(порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2
11	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,97	52,41
ИТОГО:		355	9,01	8,76	35,44	283,22
	<i>2-й завтрак</i>					
82	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4
ИТОГО:		160	0,64	0,64	15,68	70,4
	<i>Обед:</i>					
40	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	28
6	Щи из св капусты с мясом и сметаной	150	5,09	8,04	12,27	136,86
9	Сердце в соусе	60	13,48	5,48	14,83	91,2
6	Макаронные изделия с маслом	110	2,38	4,06	8,25	61,69
11/1	Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	54,9
12	Хлеб ржаной	30	1,62	0,34	10,24	54,3
12	Хлеб пшеничный	25	2,56	0,75	12,46	65,52
ИТОГО:		565	25,59	20,55	72,51	492,47
	<i>Полдник:</i>					
1	Пудинг творожный со сгущ. молоком	90/20	9,36	7,93	18,76	178,07
491	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8,03	33
ИТОГО		260	9,51	8,01	26,79	211,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	44,75	37,96	150,42	1057,16

Примерное цикличное меню

День: 2 Неделя: первая/третья

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

2

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулесовая» жидкая	150	5,24	6,21	21,32	162,15
2/1	Чай сладкий	180	0	0	12,6	47,12
6/2	Масло (порциями)	4	0	3,28	0,04	30
11	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,97	52,41
ИТОГО:		354	7,29	10,09	43,93	291,68
	2-й завтрак					
501	Сок	170	0,85	0,17	17,17	73,1
ИТОГО:		170	0,85	0,17	17,17	73,1
	Обед:					
149	Овощи консервированные (порциями)	30	0,24	0,03	0,51	3,3
3	Суп овощной на кур/б со сметаной	150	1,8	4,91	10,48	92,44
5	Плов из отварной птицы	160	10	9,99	27,75	237,34
32	Кисель из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	150	0,32	0,04	15,86	62,47
12	Хлеб ржаной	30	1,62	0,34	10,24	54,3
11	Хлеб пшеничный	25	2,56	0,75	12,46	65,52
ИТОГО:		535	16,54	16,06	77,33	515,37
	Полдник:					
3	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58
16	Кисломолочный продукт(снежок)	150	4,35	4,8	6	88,5
ИТОГО:		200	7,96	11,68	29,94	218,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1259	32,64	38,0	168,34	1098,23

Примерное циклическое меню

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
9	Вермишель в молоке с маслом	150	4,39	4,36	14,99	116,25
8/2	Кофейный напиток с молоком	180	2,73	2,39	11,13	106,2
14	Повидло	6	0,024	-	3,9	12,0
11	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,97	52,41
ИТОГО:		356	9,19	7,35	39,99	283,86
	2-й завтрак					
82	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70,4
ИТОГО:		160	0,64	0,64	15,68	70,4
	Обед:					
9	Луковая нарезка	30	0,4	0,06	2,46	12,3
42	Суп картофельный с бобовыми на м/б	150	4,05	2,48	11,7	86,25
151 354	Картофель запеченный в сметанном соусе	110	2,63	4,48	14,2	107,8
2	Котлеты, биточки (говяжьи)	50	8,79	8,07	2,43	118,14
366	Соус томатный	20	1,4	1,12	3,0	26,80
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,0
12	Хлеб ржаной	30	1,62	0,34	10,24	54,3
11	Хлеб пшеничный	10	1,03	0,3	4,98	26,2
ИТОГО:		550	20,37	16,93	64,09	494,79
	Полдник:					
5	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
2/3	Чай сладкий	150	0	0	10,5	44,88
6/2	Масло (порционное)	6	0	3,28	0,04	30
11	Хлеб пшеничный	10	1,03	0,3	4,98	26,21
16	Кондитерское изделие	20	0,1	0	16	64,8
ИТОГО:		226	6,21	8,18	31,8	228,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1292	36,41	33,1	151,56	1077,94

Примерное цикличное меню

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
229	Каша «Дружба»	160	4,06	5,15	21,54	148,77
260	Чай лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,09
15	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2
70	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,97	52,41
ИТОГО:		365	7,35	7,23	44,38	269,47
	2-й завтрак					
501	Сок	170	0,85	0,17	17,17	73,1
ИТОГО:		170	0,85	0,17	17,17	73,1
	Обед:					
316	Сельдь тихоокеанская слабосоленая	40	7,0	0,8	0	35,2
10	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	4,82	5,05	13,94	115,88
8	Печень по - строгановски	50	8,5	3,64	1,83	73,99
9	Картофельное пюре	110	2,37	4,4	16,93	115,92
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45,0
12	Хлеб ржаной	30	1,62	0,34	10,24	54,3
11	Хлеб пшеничный	25	2,56	0,75	12,46	65,52
ИТОГО:		555	26,87	14,98	66,65	505,81
	Полдник:					
255	Пирожки печенные с каустой (яйцом)	50	1,7	8,1	34,0	134,0
457	Чай с сахаром	150	3,1	2,6	13,0	89,1
ИТОГО:		200	4,8	10,7	47,0	223,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	39,87	33,08	175,2	1071,48

Примерное цикличное меню

День: 5

Неделя: первая/третья

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

5

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
7	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,6	5,7	29,32	117
8/3	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
6/2	Масло (порциями)	4	0	3,28	0,04	30
11	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,97	52,41
ИТОГО:		354	9,5	11,99	53,69	290,41
	2-й завтрак					
82	Фрукты	160	0,6	0,64	15,68	70,4
ИТОГО:		160	0,64	0,64	15,68	70,4
	Обед:					
427	Овощи отварные	30	0,42	1,14	1,11	16,5
4	Борщ со свежей капустой, мясом и сметаной	150	2,12	3,59	5,87	87,75
6	Зразы мясные фарш-ные яйцом	50	5,36	6,7	7,12	105,3
1	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,36	3,67	15,04	106,7
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,0
12	Хлеб ржаной	30	1,62	0,34	10,24	54,3
11	Хлеб пшеничный	25	2,56	0,75	12,46	65,52
ИТОГО:		545	15,89	16,27	66,91	499,07
	Полдник:					
4	Ватрушка с творогом	50	1,7	8,1	34,0	134,0
397	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16
ИТОГО:		200	4,76	10,76	47,19	223,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1259	30,79	39,66	183,47	1083,04

Примерное циклическое меню

День: 6 Неделя: вторая/четвертая

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
232	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,82	5,18	28,3	183,1
5	Чай полусладкий	180	0	0	7,2	26,93
14	Повидло	6	0,02	-	3,9	12,0
11	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,97	52,41
ИТОГО:		366	7,89	5,78	49,37	274,44
	2-й завтрак					
501	Сок	170	0,85	0,17	17,17	73,1
ИТОГО:		170	0,85	0,17	17,17	73,1
	Обед:					
8	Овощи натуральные свежие	40	0,32	0,04	1,12	6
5/2	Суп с муч.клецками на кур/б	150	4,12	5,63	15,13	124,09
5	Бигус с мясом	160	10,66	11,57	7,7	176,2
15	Кисель из клюквы (брусники)	150	0,6	0	20,76	72,85
12	Хлеб ржаной	30	1,62	0,34	10,24	54,3
11	Хлеб пшеничный	25	2,56	0,75	12,46	65,52
ИТОГО:		555	19,88	18,33	67,41	498,96
	Полдник:					
255\490	Биточки манные со сгущ молоком	60/20	4,08	3,5	26,34	153,8
531	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,23	0	15,08	60,75
ИТОГО:		230	4,31	3,5	41,42	214,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1321	32,93	27,78	175,37	1061,05

Примерное цикличное меню

День: 7 Неделя: вторая/четвертая

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

7

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>Завтрак:</i>					
18	Каша вязкая молочная «Рябчик»	150	4,99	5,73	21,11	155,0
464	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7
7	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2
11	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,97	52,41
ИТОГО:		355	9,46	8,89	41,34	282,31
	<i>2-й завтрак</i>					
82	Фрукты	160	0,64	0,64	15,68	70,4
ИТОГО		160	0,64	0,64	15,68	70,4
	<i>Обед:</i>					
10	Кукуруза кон-ная отварная	30	1,5	0,06	2,5	16,5
8	Суп «Рассольник» по - ленинградски с мясом и сметаной	150	3,58	6,12	11,41	113,68
300	Рыба запеченная в молочном соусе	50	7,38	1,84	1,92	53,75
206	Картофельное пюре	110	2,37	4,4	16,93	115,92
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63
12	Хлеб ржаной	30	1,62	0,34	10,24	54,3
11	Хлеб пшеничный	25	2,56	0,75	12,46	65,52
ИТОГО:		545	19,46	13,59	70,54	482,67
	<i>Полдник:</i>					
289	Вареники ленивые	100	12,7	7,9	13,8	177,0
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
ИТОГО:		250	12,85	7,98	20,78	205,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	42,41	31,1	148,6	1040,88

Примерное цикличное меню

День: 8 Неделя: *вторая/четвертая*

Возрастная категория: *от 1 до 3-х лет*

8

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<i>Завтрак:</i>					
233	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,46	4,83	27,15	169,91
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36
6/2	Масло (порциями)	4	0	3,28	0,04	30
11	Хлеб пшеничный	20	3,07	0,9	14,94	52,41
ИТОГО:		354	7,8	9,1	50,68	288,32
	<i>2-й завтрак</i>					
501	Сок	170	0,85	0,17	17,17	73,1
ИТОГО:		170	0,85	0,17	17,17	73,1
	<i>Обед:</i>					
70	Овощи натуральные свежие	40	0,32	0,04	1,12	6,0
9	Суп «Крестьянский» с пшеном и сметаной	150	4,53	7,22	12,02	130,6
348	Тефтели из говядины (паровые)	50	6,93	4,65	3,29	82,86
4	Соус томатный	20	1,4	1,12	3,0	26,8
36/3	Гарнир овощной сборный	110	2,86	2,86	12,18	86,54
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45,0
12	Хлеб ржаной	30	1,62	0,34	10,24	54,3
11	Хлеб пшеничный	25	2,56	0,75	12,46	65,52
ИТОГО:		575	20,22	16,98	65,56	497,62
	<i>Полдник:</i>					
8	Гребешок с повидлом (джемом)	50	3,78	3,39	21,08	130,93
397	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16
ИТОГО:		200	6,84	6,05	34,27	220,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1299	35,71	32,3	167,68	1079,13

Примерное цикличное меню

День: 9

Неделя: вторая/четвертая

Возрастная категория: от 1 до 3-х лет

9

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
230	Каша манная молочная жидкая	150	4,55	4,83	22,86	152,93
464	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,08	10,26	56,7
14	Повидло	6	0,02	-	3,9	12,0
11	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,97	52,41
ИТОГО:		356	7,88	6,51	46,99	274,04
	2-й завтрак					
82	Фрукты	160	0,64	0,64	15,68	70,4
ИТОГО:		160	0,64	0,64	15,68	70,4
	Обед:					
149	Овощи консервированные (порциями)	30	0,32	0,04	1,12	3,3
62	Суп гороховый с гречками	150	4,22	2,91	16,41	114,38
3	Жаркое по- домашнему	160	10,9	11,86	19,56	225,4
495	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,0
12	Хлеб ржаной	30	1,62	0,34	10,24	54,3
11	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,36	5,97	39,31
ИТОГО:		535	18,74	15,59	68,38	499,69
	Полдник:					
208/204	Макароны запеченные с яйцом	80	3,92	3,7	12,11	97,56
17	Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,5	3,75	16,5	117
ИТОГО:		230	8,42	7,45	28,61	214,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1281	35,68	30,19	159,66	1058,69

Примерное цикличное меню

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак:					
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,26	6,07	21,29	155,0
2/3	Чай сладкий	180	0	0	12,6	44,88
7	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2
11	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,6	9,97	52,41
ИТОГО:		355	8,47	8,15	43,86	270,49
	2-й завтрак					
501	Сок	170	0,85	0,17	17,17	73,1
ИТОГО:		170	0,85	0,17	17,17	73,1
	Обед:					
10	Зеленый горошек кон-нный отварной	30	1,5	0,06	2,5	16,5
34/143	Суп «Свекольник» со сметаной и гречками (м/б)	150/10	3,55 0,75	6,10/ 0,08	10,83 4,58	110,8 /21,99
1	Рыбное суфле	50	9,5	5,31	3,25	97,06
2	Рис припущенный с маслом	110	2,71	3,89	27,08	106,95
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	11,25	45,0
12	Хлеб ржаной	30	1,62	0,34	10,24	54,3
11	Хлеб пшеничный	25	2,56	0,75	12,46	65,52
ИТОГО:		555	22,19	16,53	82,19	518,12
	Полдник:					
294	Пирожок печеный с овощн фаршем	50	3,87	3,6	20,3	135
397	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	89,16
ИТОГО:		200	6,93	6,26	33,49	224,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	38,44	31,11	176,71	1085,87