

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 158»

И.А.Шарикова



Приказ № 40/00 от 31.08.2013 г.

**Примерное
циклическое
10-дневное меню
Муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида №158»
для детей 2-3 лет, 3-7 лет, 7-11 лет**



УТВЕРЖДАЮ

Детский сад 158

Детский сад 158

СОГЛАСОВАНО

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом с сахаром	200	4,17	3,77	25,27	152	070
Бутерброд с маслом сливочным с сыром	30/8/15	2,92	7,56	23,54	168	00246
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,47	23	00159
Всего в Завтрак		7,2	11,36	58,28	343	
Второй завтрак						
Сок	150	0,38		10,28	44	00174
Всего в Второй завтрак		0,38		10,28	44	
Обед						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	5,03	6,19	26,44	182	032
Овощное рагу с птицей	200	19,21	18,82	30,71	369	00146
Компот из смеси сухофруктов	200	0,03		16,91	28	00203
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	52	00241
Хлеб ржаной	50	3,14	0,56	15,51	80	00243
Всего в Обед		28,95	26,17	99,57	711	
Полдник						
Кисломолочный продукт	200	2,52	5	18,21	135	0161
кондитерское изделие	30	0,9	0,74	21,87	98	0237
Всего в Полдник		3,42	5,74	40,08	233	
Ужин						
Сырники	160	23,56	13,56	20,43	298	0103
Соус сметанный сладкий	40	2,52	6,34	16,23	132	0147
Батон	20	3,07	2,73	20,33	118	00242
Какао с молоком сгущенным	200	2,51	2,66	17,23	103	00179
Всего в Ужин		31,66	25,29	74,22	651	
Всего в день		71,61	68,56	282,43	1 982	
Итого		71,61	68,56	282,43	1 982	

Сезон: **Осенне-зимний**
Возрастная категория: **Дети от 3 до 7 лет**

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная геркулесовая	200	5,52	7,48	10,81	133	046
Бутерброд с маслом сливочным	40/8	1,24	3,05	23,55	121	00245
Кофейный напиток с молоком	200	2,26	2,53	22,19	107	00180
Всего в Завтрак		9,02	13,06	56,55	361	
Второй завтрак						
Кисломолочный продукт	200	2,52	5	18,21	135	0161
Всего в Второй завтрак		2,52	5	18,21	135	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной вегетарианский	200	4,66	4,96	23,8	159	040
Гуляш из печени	70	6,52	4,45	24,34	199	0121
Макароны отварные	120	2,36	2,7	15,25	95	066
Компот из смеси сухофруктов	200	0,03		16,91	28	00203
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	52	00241
Хлеб ржаной	50	3,14	0,56	15,51	80	00243
Всего в Обед		18,25	13,27	105,81	613	
Полдник						
Яблоки	250	0,95	0,94	22,3	101	0097
Всего в Полдник		0,95	0,94	22,3	101	
Ужин						
Икра кабачковая	50	0,9	4,19	3,5	55	005
Котлета рыбная (минтай)	80	9,42	5,66	3,48	143	0108
Каша пшеничная (для гарнира)	120	2,62	3,17	14,56	97	082
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,47	23	00159
Батон	20	3,07	2,73	20,33	118	00242
Всего в Ужин		16,12	15,78	51,34	436	
Всего в день		46,86	48,05	254,21	1 646	
Итого		46,86	48,05	254,21	1 646	

Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная манная	200	6,16	6,51	25,23	184	045
Бутерброд с маслом сливочным	40/8	1,24	3,05	23,55	121	00245
Кофейный напиток с молоком	200	2,26	2,53	22,19	107	00180
Всего в Завтрак		9,66	12,09	70,97	412	
Второй завтрак						
Сок	150	0,57		15,42	64	00174
Всего в Второй завтрак		0,57		15,42	64	
Обед						
Суп с зелёным горошком на м/к бульоне	200	2,44	2,99	16,63	103	043
Запеканка рисовая с мясом	180	16,26	16,83	26,27	322	058
Компот из смеси сухофруктов	200	0,03		16,91	28	00203
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	52	00241
Хлеб ржаной	50	3,14	0,56	15,51	80	00243
Всего в Обед		23,41	20,98	85,32	585	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	2,15	2,8	19,4	101	003
кондитерское изделие (вафли)	30	0,9	0,74	21,87	98	0237
Всего в Полдник		3,05	3,54	41,27	199	
Ужин						
Суфле творожное	160	23,87	17,86	18,42	330	098
Соус сметанный сладкий	40	2,52	6,34	16,23	132	0147
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,47	23	00159
Батон	20	3,07	2,73	20,33	118	00242
Всего в Ужин		29,57	26,96	64,45	603	
Всего в день		66,26	63,57	277,43	1 863	
Итого		66,26	63,57	277,43	1 863	

Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшеничная	200	5,61	6,64	21,57	168	057
Бутерброд с маслом сливочным с сыром	40/8/15	3,47	8,99	27,98	200	00246
Какао с молоком	200	2,22	2,41	22,28	106	00178
Всего в Завтрак		11,3	18,04	71,83	474	
Второй завтрак						
Яблоки	250	0,95	0,94	22,3	101	0097
Всего в Второй завтрак		0,95	0,94	22,3	101	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	200	4,06	8,12	18,46	163	028
Тефтели из говядины с перловкой	180	23,92	22,72	21,69	387	0140
Компот из смеси сухофруктов	200	0,03		16,91	28	00203
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	52	00241
Хлеб ржаной	50	3,14	0,56	15,51	80	00243
Всего в Обед		32,69	32	82,57	710	
Полдник						
Кисель	200					00154
кондитерское изделие (печенье)	30	2,12	3,11	6,45	63	0237
Всего в Полдник		2,12	3,11	6,45	63	
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,2	5,9	22,46	164	063
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,47	23	00159
Батон	20	3,07	2,73	20,33	118	00242
Всего в Ужин		8,38	8,66	52,26	305	
Всего в день		55,44	62,75	235,41	1 653	
Итого		55,44	62,75	235,41	1 653	

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	5,08	6,85	21,04	166	060
Бутерброд с маслом сливочным	40/8	1,24	3,05	23,55	121	00245
Кофейный напиток с молоком	200	2,26	2,53	22,19	107	00180
Всего в Завтрак		8,58	12,43	66,78	394	
Второй завтрак						
Кисломолочный продукт	200	2,52	5	18,2	135	0161
Всего в Второй завтрак		2,52	5	18,2	135	
Обед						
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	4,65	6,5	27,2	186	029
Рагу из овощей с мясом говядины	200	17,95	15,77	31,14	338	075
Компот из смеси сухофруктов	200	0,03		16,91	28	00203
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	52	00241
Хлеб ржаной	50	3,14	0,56	15,51	80	00243
Всего в Обед		27,31	23,43	100,76	684	
Полдник						
Сок	200	0,5		13,7	58	00174
Булочка домашняя	60	3,95	6,37	58,03	237	0240
Всего в Полдник		4,45	6,37	71,73	295	
Ужин						
зелёный горошек	60	1,76	0,11	3,55	23	006
Омлет натуральный	200	3,95	9,61	15,92	194	092
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,47	23	00159
Батон	20	3,07	2,73	20,33	118	00242
Всего в Ужин		8,89	12,48	49,27	358	
Всего в день		51,75	59,71	306,74	1 866	
Итого		51,75	59,71	306,74	1 866	

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны отварные с маслом с сахаром	200	3,44	2,4	26,77	142	067
Бутерброд с маслом сливочным с сыром	40/8/15	3,47	8,99	27,98	200	00246
Какао с молоком сгущенным	200	2,51	2,66	17,23	103	00179
Всего в Завтрак		9,42	14,05	71,98	445	
Второй завтрак						
Сок	100	0,25		6,85	29	00174
Всего в Второй завтрак		0,25		6,85	29	
Обед						
Суп картофельный на курином бульоне	200	1,9	4,98	13,86	108	00034
Суфле из курицы	180	31,74	40,59	31,77	621	0141
Компот из смеси сухофруктов	200	0,03		16,91	28	00203
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	52	00241
Хлеб ржаной	50	3,14	0,56	15,51	80	00243
Всего в Обед		38,35	46,73	88,05	889	
Полдник						
Кисломолочный продукт	200	2,52	5	18,21	135	0161
Всего в Полдник		2,52	5	18,21	135	
Ужин						
Запеканка из творога с печеньем	160	26,71	18,8	28,33	389	090
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,47	23	00159
Батон	20	3,07	2,73	20,33	118	00242
Всего в Ужин		29,89	21,56	58,13	530	
Всего в день		80,43	87,34	243,22	2 028	
Итого		80,43	87,34	243,22	2 028	

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная пшеничная	200	5,61	6,99	23,15	178	050
Бутерброд с маслом сливочным	40/8	1,24	3,05	23,55	121	00245
Кофейный напиток с молоком	200	2,26	2,53	22,19	107	00180
Всего i Завтрак		9,11	12,57	68,89	406	
Второй завтрак						
Кисломолочный продукт	200	2,52	5	18,21	135	0161
Всего i Второй завтрак		2,52	5	18,21	135	
Обед						
Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	200	3,65	6,97	18,18	150	039
Суфле из печени	180	20,19	7,51	27,3	278	0142
Компот из смеси сухофруктов	200	0,03		16,91	28	00203
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	52	00241
Хлеб ржаной	50	3,14	0,56	15,51	80	00243
Всего i Обед		28,55	15,64	87,9	588	
Полдник						
Яблоки	250	0,95	0,94	22,3	101	0097
Всего i Полдник		0,95	0,94	22,3	101	
Ужин						
Свекла отварная дольками	40	0,46	0,04	2,66	13	0044
Рыба по-польски (минтай)	200	21,68	12,06	19,29	272	0114
Чай с лимоном и сахаром	200	0,16	0,04	5,61	23	00160
Батон	20	3,07	2,73	20,33	118	00242
Всего i Ужин		25,37	14,87	47,89	426	
Всего i день		66,5	49,02	245,19	1 656	
Итого		66,5	49,02	245,19	1 656	

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,21	5,47	20,42	152	061
Бутерброд с маслом сливочным	40/8	1,24	3,05	23,55	121	00245
Какао с молоком	200	2,22	2,41	22,28	106	00178
Всего i Завтрак		8,67	10,93	66,25	379	
Второй завтрак						
Сок	100	0,25		6,85	29	00174
Всего i Второй завтрак		0,25		6,85	29	
Обед						
Суп полевой на м/к бульоне	200	4,36	4,89	23,52	156	035
Жаркое по-домашнему	200	15,29	15,7	25,59	305	0128
Компот из смеси сухофруктов	200	0,03		16,91	28	00203
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	52	00241
Хлеб ржаной	50	3,14	0,56	15,51	80	00243
Всего i Обед		24,36	21,75	91,53	621	
Полдник						
Кисломолочный продукт	200	2,52	5	18,2	135	0161
кондитерское изделие (зефир)	40	0,3		28,5	117	0237
Всего i Полдник		2,82	5	46,7	252	
Ужин						
Огурец маринованный	15	0,32		0,14	2	002
Омлет натуральный	200	3,95	9,61	15,92	194	092
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,47	23	00159
Батон	20	3,07	2,73	20,33	118	00242
Всего i Ужин		7,45	12,37	45,86	337	
Всего i день		43,55	50,05	257,19	1 618	
Итого		43,55	50,05	257,19	1 618	

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная геркулесовая	200	5,52	7,48	10,81	133	046
Бутерброд с маслом сливочным с сыром	40/8/15	3,47	8,99	27,98	200	00246
Кофейный напиток с молоком	200	2,26	2,53	22,19	107	00180
Всего в Завтрак		11,25	19	60,98	440	
Второй завтрак						
Кисломолочный продукт	200	2,52	5	18,2	135	0161
Всего в Второй завтрак		2,52	5	18,2	135	
Обед						
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200	4,26	6,71	20,27	159	027
Плов из отварной говядины	180	15,1	12,89	22,45	266	0130
Компот из смеси сухофруктов	200	0,03		16,91	28	00203
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	52	00241
Хлеб ржаной	50	3,14	0,56	15,51	80	00243
Всего в Обед		24,07	20,76	85,14	585	
Полдник						
Сок	200	0,5		13,7	58	00174
Ватрушка с повидлом	80	2,98	3,73	59,3	219	0233
Всего в Полдник		3,48	3,73	73	277	
Ужин						
Рагу из овощей	200	5,66	6,78	29,2	200	073
Чай с лимоном и сахаром	200	0,16	0,04	5,61	23	00160
Батон	20	3,07	2,73	20,33	118	00242
Всего в Ужин		8,89	9,55	55,14	341	
Всего в день		50,21	58,04	292,46	1 778	
Итого		50,21	58,04	292,46	1 778	

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: Дети от 3 до 7 лет

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	5,08	6,85	21,04	166	060
Бутерброд с маслом сливочным	40/8	1,24	3,05	23,55	121	00245
Какао с молоком	200	2,22	2,41	22,28	106	00178
Всего в Завтрак		8,54	12,31	66,87	393	
Второй завтрак						
Сок	100	0,25		6,85	29	00174
Всего в Второй завтрак		0,25		6,85	29	
Обед						
Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	200	6,68	4,6	16,28	133	034
Запеканка вермишелевая с мясом	180	16,22	15,88	25,67	310	068
Компот из смеси сухофруктов	200	0,03		16,91	28	00203
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10	52	00241
Хлеб ржаной	50	3,14	0,56	15,51	80	00243
Всего в Обед		27,61	21,64	84,37	603	
Полдник						
Кисель	200					00154
кондитерское изделие (вафли)	30	0,9	0,74	21,87	98	0237
Всего в Полдник		0,9	0,74	21,87	98	
Ужин						
Икра кабачковая	50	0,9	4,19	3,5	55	005
Тефтели рыбные с рисом(минтай)	160	10,51	16,77	38,2	378	0116
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,47	23	00159
Батон	20	3,07	2,73	20,33	118	00242
Всего в Ужин		14,59	23,72	71,5	574	
Всего в день		51,89	58,41	251,46	1 697	
Итого		51,89	58,41	251,46	1 697	