



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий М.С.
С.С.С.
В.О.Ч. 2019г

Примерное десятидневное цикличное меню
Для муниципальных дошкольных образовательных организаций
муниципального образования Ейский район

от 3 до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	6,2	4,08	27,92	172,96	0 3/4	
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (консервы)	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0 55/4	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0 1	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,05	0	9	36,23	0 392	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5 368	
ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	60	6,09	0,7	0	30,62	0 8	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,84	10,84	94,02	9,6 76	
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	220	20,68	15,95	18,13	299,27	23,364 276	
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0	0 700	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0	0	0	0	0 701	
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	16,58	68,74	1,26 372	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	70	5,55	6,12	42,78	251,35	0,238 460	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54 401В	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,61	45,28	154,75	1221,62	42,502	
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,96	6,02	17,94	146,92	1,82 94	
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048 3	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,75	15,86	124,61	1,818 130	
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5 368	
ОБЕД	Помидоры соленые	60	0	0	0	0	0 55/1	
ОБЕД	Борщ (мелкошинкованный)	200	2,14	4,78	10,34	93,68	24,34 59/1	
ОБЕД	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	9,17	7,26	9,8	140,48	0,072 286	
ОБЕД	Рагу из овощей	150	2,6	8,79	15,66	153,54	18,12 137	
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0	0 700	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0	0	0	0	0 701	
ОБЕД	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99 382	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24 237	
ПОЛДНИК	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,012 354	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54 401В	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,32	54,59	140,31	1256,58	55,5	

День 3										
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	6,06	21,76	166	1,82	93		
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1		
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4,66	4,95	15,82	129,76	1,872	397		
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,28	13,34	81,18	3,58	80		
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	10,72	10,14	13,22	184,11	0,096	282		
ОБЕД	Капуста тушеная (гарнир)	200	4,14	6,48	18,86	150,2	34,32	336		
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0	0	700		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0	0	0	0	0	701		
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,7	0,14	25,79	106,06	0	376		
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231		
ПОЛДНИК	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,012	354		
ПОЛДНИК	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,81	3,6	399Г		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	49,78	47,78	156,91	1254,37		53,05		

День 4										
ЗАВТРАК	Суп молочный "Геркулес"	200	7,12	7,6	23,92	193,68	2,08	89		
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3		
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2,66	2,88	13,23	90,23	0,468	394		
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368		
ОБЕД	Помидоры соленые	60	0	0	0	0	0	55/1		
ОБЕД	Борщ (мелкошинкованный)	200	2,14	4,78	10,34	93,68	24,34	59/1		
ОБЕД	Рыба отварная	70	6,35	0,28	0,45	29,85	0,007	242		
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321		
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0	0	700		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0	0	0	0	0	701		
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	16,58	68,74	1,26	372		
ПОЛДНИК	Булочка российская	70	5,05	4,66	42,62	235,58	0,322	474		
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401В		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	34,57	33,56	148,12	1038,44		51,097		

День 6										
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	70	6,17	11,89	1,18	136,77	0,105	215		
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	0	275		
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1		
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,75	15,86	124,61	1,818	130		
ЗАВТРАК	Сок яблочный (2)	150	0,75	0	15,15	64	3	399Г		
ОБЕД	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	55/2		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,43	2,95	17,	104,5	4,475	82		

ОБЕД	Плов из птицы	180	18,	16,63	30,11	342	0,468	304	
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0,	0,	0,	0	0	700	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0,	0,	0,	0	0	701	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,7	0,14	25,79	106,06	0	376	
ПОЛДНИК	Печенье	75	0,	0,	0,	0	0	486/1	
ПОЛДНИК	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0,	25,2	0,049	7	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	400	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	47,05	58,59	124,83	1213,97	15,381		
День 6									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	4,7	2,25	25,89	135,94	0	3/5	
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (консервы)	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0	55/4	
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,05	0,	9,	36,23	0	392	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	4,032	54	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,44	4,34	14,3	111,94	6,16	81	
ОБЕД	Голубцы ленивые	80	7,07	4,54	10,02	109,34	10,016	298	
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321	
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0,	0,	0,	0	0	700	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0,	0,	0,	0	0	701	
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	16,58	68,74	1,26	372	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	70	5,55	6,12	42,78	251,35	0,238	460	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401В	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	35,67	38,77	172,11	1173,48	44,326		
День 7									
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,86	7,52	34,46	237,74	1,3	6/4	
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,75	15,86	124,61	1,818	130	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368	
ОБЕД	Икра кабачковая (консервы)	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0	55/4	
ОБЕД	Борщ (мелкошинкованный)	200	2,14	4,78	10,34	93,68	24,34	59/1	
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	9,69	7,58	2,89	118,74	0,664	277	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,52	4,51	26,44	168,45	0	317	
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0,	0,	0,	0	0	700	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0,	0,	0,	0	0	701	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,7	0,14	25,79	106,06	0	376	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые)	70	4,12	1,46	33,76	158,63	2,128	454	

ПОЛДНИК	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,81	3,6	399Г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	38,34	39,7	189,66	1261,94	41,35	
День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,58	6,16	19,44	156,64	1,96	92
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4,66	4,95	15,82	129,76	1,872	397
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	368
ОБЕД	Капуста квашеная	60	1,08	0,06	1,8	13,8	18	55/3
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,44	2,56	9,04	65,54	5,54	85
ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	80	6,1	3,36	4,52	72,51	0,112	256
ОБЕД	Соус томатный	30	0,42	1,68	2,3	26,27	0,765	348
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	321
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0	0	0	0	0	701
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	16,58	68,74	1,26	372
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	236
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,096	351
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	2,466	400
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	44,55	42,5	134,64	1103,54	54,293	
День 9								
ЗАВТРАК	Драчена	100	9,88	13,49	6,09	184,62	0,32	228
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,32	4,75	15,86	124,61	1,818	130
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,21	0,54	401В
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	3,75	3,27	12,85	96,2	5,8	84
ОБЕД	Запеканка из печени с рисом	80	9,91	3,94	10,94	118,94	4,648	294
ОБЕД	Капуста тушеная (гарнир)	200	4,14	6,48	18,86	150,2	34,32	336
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0	0	0	0	0	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0	0	0	0	0	701
ОБЕД	Компот из свежих плодов (1 вариант)	180	0,13	0,13	16,58	68,74	1,26	372
ПОЛДНИК	Ватрушки из дрожжевого теста	70	9,17	4,07	35,41	208,08	0,154	458
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	382
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	50,17	45,27	161,04	1246,51	49,898	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,92	5,7	35,14	220,38	1,04	11/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,26	9,43	71,02	0	1
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2,66	2,88	13,23	90,23	0,468	394

ЗАВТРАК 2	Сок яблочный (2)	150	0,75	0,	15,15	64	3 399г
ОБЕД	Помидоры соленые	60	0,	0,	0,	0	0 55/1
ОБЕД	Борщ (мелкошинкованный)	200	2,14	4,78	10,34	93,68	24,34 59/1
ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	80	4,02	4,18	2,21	62,97	0,264 247
ОБЕД	Картофель отварной (гарнир)	120	2,29	3,46	18,41	113,88	16,8 318
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	0,	0,	0,	0	0 700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	0,	0,	0,	0	0 701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,7	0,14	25,79	106,06	0 376
ПОЛДНИК	Печенье	75	0,	0,	0,	0	0 486/1
ПОЛДНИК	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0,	25,2	0,049 7
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26 401
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	27,91	30,96	136,9	937,42	47,221
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14989	426,97	437,	1519,27	11707,87	454,618
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1498,9	42,697	43,7	151,927	1170,787	45,4618
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			3,65	3,73	12,98	11707,87	3,88

