

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
Октябрьский детский сад
«Василёк»
С.П. Махмутова



Примерное циклическое меню

МДОУ Октябрьский детский сад «Василёк»
(десятидневное)

от 3-х до 7-ми лет

2023г.

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	4,48	9,2	24,36	198,8	-	168
	Какао с молоком	200	0,1	0	1,95	8	3	397
	Бутерброд с маслом	40/5	0,98	8,6	6,2	106,24	0	1
2 завтрак	Сок	100	2,66	0,7			1,1	
обед	Суп- лапша «Домашняя» на курином бульоне	200	1,75	4,88	8,48	84,75	18,48	67
	Плов с отварной курицей	150/70	19,33	16,19	33,99	113	0,4	304
	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376*
полдник	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	21,85	104,5	0	148
	Выпечка «Ватрушка с повидлом/ творогом»	100	4,31	16,18	11,23/26,4	332,64/54,8	0,56	117
	Чай с сахаром	200	5,4	6,8	25,53	173,49	7,36	30
	Батон пшеничный	40	0,9	0,36	6,18	31,44	0	701
	ИТОГО:	1765	70,63	65,23	221,57	1728,25	38,84	

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	12,81	13,75	42,03	325,53	0,45	168
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	12
	Бутерброд с маслом	40/5/15	3,3	1,3	14,9	184	0,05	66
2 завтрак	Фрукт порционно	100	3	0,35	20,45	110,5	0	701
обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	7,04	5,16	23,45	168,45	10,28	29/2
	Гороховое пюре	150	6,75	4,02	9,23	210,68		123
	Котлеты мясные запеченные под томатным соусом	70/20	66	46	5	308,7	1,07	69
	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	10
полдник	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		
	Суп молочный рисовый	100	27,36	19,28	27,17	392,25	0,36	237
	Батон пшеничный	40						
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	12
	ИТОГО:	1890	63,2	55,19	247,23	1985,22		

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша молочная яичневая вязкая	200	4,39	4,20	28,3	221,2	0	168
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	1
	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	12,6	48,79	1,85	393
2 завтрак	Печенье	40	3,2	2,5	17,07	105,27	0,7	368
Обед	Огурец свежий							
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	3,85	2,18	6,78	106	12,48	15
	Пшенично - рисовые зразы запеченные под молочным соусом	180	15,86	19,67	3,56	263,33		179
	Компот из сухофруктов С - витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		148
полдник	Суп молочный с вермишелью	200	18,2	16,8	58,4	458,4	0,9	1044
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	384
	Батон пшеничный	40	3	0,35	20,45	110,5		701
	ИТОГО:	1605	62,2	66,25	262,49	2021,62		

День: четверг

Неделя: первая Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша рисовая молочная	200	8,4	9,3	27,25	217,75	0,45	93
	Бутерброд с маслом	40/15	3,3	1,3	14,9	184	0,05	66
	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	102
2 завтрак	Фрукт порционно	100/150	1,3	2,5	21,8	95,0	16,5	100
обед	Борщ со сметаной	200/10	5,01	9,27	16,65	113,41	5,33	52
	Макароны отварные	150	2,7	9,65	17,74	117,36	0	123
	Рыба тушеная под молочным соусом	80/10	6,63	3,48	3,09	78,4	3,02	26
	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		148
полдник	Куриная голень порционно под томатным соусом	70	0,73	4,25	5,81	63,55	1,96	18
	Гречка отварная, рассыпчатая	150	6,76	15,94	21,67	174	0,9	93
	Батон пшеничный	40	3	0,35	20,45	110,5		701
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	ИТОГО:	1825	62,96	59,54	198	1757,13		

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша овсяная молочная	200	8,19	7,92	34,81	241,26	0,33	168
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	1
	Чай с молоком	200	1,2	3,06	13	77,3	6	392
второй завтрак	Вафли/ печенье	40	3,2	2,5	17,07	105,27	0,7	317
	Суп картофельный с рисом на м/к бульоне	200	3,85	5,25	18,0	150	0	71
обед	Жаркое по-домашнему с говядиной	150	2,7	9,65	17,74	117,36		321
	Компот из сухофруктов С - витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		148
полдник	Запеканка творожная манная со стущенным молоком	150	4,31	16,18	11,23/26,4	332,64/54,8	0,56	117
	Кисель	100	1,2	3,06	13	77,3	6	12
	Батон пшеничный	40	3	0,35	20,45	110,5		701
	ИТОГО:	1485	46,01	39,39	245,12	1622,2		

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,48	9,2	24,36	198,8	-	168
	Бутерброд с маслом	40/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	1
	Какао с молоком	200	1,2	3,06	13	77,3	6	397
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	0,91	47	1	317
обед	Суп-лапша «Домашняя» на м/к бульоне	200	5,01	9,27	16,65	113,41	5,33	52
	Тефтели «Новинка» запеченные под молочным соусом (мясные,рисовые)	120/30	18,26	19,64	23,63	341,18	1,05	9
	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		148
полдник	Выпечка «Плюшка сладкая»	100	8,19	7,92	34,81	241,26	0,33	полдник
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	
	Батон пшеничный	40	0,9	0,36	6,18	31,44		701
	Итого:	1625	57,4	6,89	196,78	1703,49	7,36	30

**День: вторник
Неделя: вторая**

Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	12,81	13,75	42,03	325,53	0,45	завтрак
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	
	Бутерброд с маслом и повидлом	40/5/15	3,3	1,3	14,9	184	0,05	66
2 завтрак	Фрукт порционно	100	1,3	-	21,8	95,0	16,5	2 завтрак
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,75	4,88	8,48	84,75	18,48	67
	Плов с отварной курицей	150/70	19,33	16,19	33,99	113	0,4	
	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	10
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		
	Суп молочный с вермишелью	200	18,2	16,8	58,4	458,4	0,9	полдник
	Батон пшеничный	30	3	0,35	20,45	110,5	-	701
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	Итого:	1700			241,6	1769,91		

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша рисовая молочная	200	8,4	9,3	27,25	217,75	0,45	завтрак
	Чай с лимоном	200	0,1	0	1,95	8	3	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/20	3,3	1,3	14,9	184	0,05	
2 завтрак	Вафли/ печенье	40	3,2	2,5	17,07	105,27	0,7	
обед	Суп с клецками на м/к бульоне	200	4,23	2,38	15,3	163,38	9,13	57
	Котлеты мясные запеченные под томатным соусом	80/30	66	46	5	308,7	1,07	69
	Гороховое пюре	150	3,18	6,72	6,98	141	16,95	161
	Компот из сухофруктов С - витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		148
ПОЛДНИК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	12,81	13,75	42,03	325,53	0,45	1044
	Батон	40	0,9	0,36	6,18	31,44	-	701
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	ИТОГО:	1820	113,09	95,28	232,78	1871,6		

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	8,4	9,3	27,25	217,75	0,45	168
	Бутерброд с маслом и	40/5/15	3,3	1,3	14,9	184	0,05	3
2 завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	395
	Фрукт порционно	100	1,3	-	21,8	95,0	16,5	368
обед	Рассольник «Домашний» со сметаной	200	4,23	2,38	15,3	163,38	9,13	57
	Рыба тушеная под молочным соусом	80/30	13,02	13,91	2,68	183,38	0,25	255
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	8,55	7,23	41,18	303	-	321
	Компот из сухофруктов С- витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
полдник	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5	-	148
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	6,76	15,94	21,67	174	0,9	93
	Куриная голень порционно под томатным соусом	50	12	14	1,5	175	-	701
	Батон пшеничный	40	3	0,35	20,45	110,5	-	392
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	77,3	6	
	ИТОГО:	1850	64,43	64,29	242,94	1983,7		

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша овсяная вязкая с маслом сливочным	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	168
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5	3,3	1,3	14,9	184	0,05	392
	Чай с молоком	200	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	
2 завтрак	Пряники/ вафли	50	3,2	2,5	17,07	105,27	0,7	100
обед	Суп «Крестьянский» со сметаной на м/к бульоне	200	5,15	7,57	11,67	127,45	12,48	27
	Ленивые голубцы под сметано- томатным соусом	180	2,7	9,65	17,74	117,36	-	123
	Компот из сухофруктов С - витаминизированный	200	1,4	-	26,96	124,0	0,8	376
полдник	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5	-	148
	Запеканка творожно – манная со стущеным молоком	200	6,76	15,94	21,67	174	0,9	ПОЛДНИК
	Кисель фруктовый	200	1,2	3,06	13	77,3	6	392
	Батон пшеничный	40	0,9	0,36	6,18	31,44		
	ИТОГО:	1805	50,1	48,1	282,82	1733,54		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 355657241185316324136411458373773346058785353894

Владелец Махмутова Лилия Рафисовна

Действителен с 28.10.2022 по 28.10.2023