

Утверждаю

Заведующая МАДОУ

Детский сад №27

Динской район



Н.А. Мунчаев

01.11.2022

Примерное десятидневное циклическое меню

МАДОУ МО Динской район

«Детский сад комбинированного вида №27»

(Зима-весна) САД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Икра кабачковая (промышленного)	60	1,14	5,34	38,60	35,1	121
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	12,29	22,06	92,92	382,3	
10:00							
	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
	Плов	160	13,28	25,49	29,09	305,3	411
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	26,64	36,41	89,73	640,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,8	112
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	16,02	18,16	21,63	499,8	
УЖИН 2							
	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70	4,98	5,52	30,17	143,5	562
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	5,16	5,52	41,89	165,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	60,59	82,63	257,93	1778,5	

2 ДЕНЬ

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г/р)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268	
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13,71	20,87	49,79	420,46		
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118	
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	67,8		
ОБЕД	Рассольник	180	1,33	3,65	10,15	180,3	138	
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386	
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94		252	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
	Компот из кураги	180	0,14	0,14	15,21	82,1	526	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		620	17,71	29,37	83,78	528	
	УПЛОТНЕНИЕ	Сердце в соусе	70	17,01	9,38	2,87	163,8	408
	Капуста, тушеная с рисом	150	5,55	5,40	5,85	94,5	428	
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕНИЕ	Кефир, ацидофилин, простокваша,	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного производства	40	0,84	0,99	23,19	92,3	607	
ИТОГО ЗА УЖИН 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	160	0,90	0,18	18,18	95	537	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	63,42	71,39	213,96	1651,16		

3 ДЕНЬ								
Примечание пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,98	9,3	51,92	343,26		
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118	
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,02	7,42	24,10	176,3	152	
	Курица в сметанном соусе	70	5,54	8,77	1,82	154,3	410	
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	152,28	249	
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
	Хлеб из яблоч сушеных	180	0,25	0,02	23,17	82,1	519	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		690	22,58	21,29	94,65	664,78	
	УПЛОТН	Сельдь с луком	80	8,10	4,62	2,28	188,8	359
		Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	172,3	434
		Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка		180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	17,57	15	33,49	537,6		
УЖИН 2	Булочка домашняя	80	6,43	8,31	48,38	144,1	583	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502	
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	6,61	8,31	60,1	164,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930	57,22	54,38	251,92	1799,84		

4 ДЕНЬ							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Голубцы ленивые	180	15,30	14,94	7,20	184,3	377
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	17,05	23,35	28,84	350,8	
10:00	Флоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	128,1	147
	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Кисель из кураги	180,00	0,25	0,02	23,17	89,20	521,000
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	21,29	28,1	65,75	702,9	
УПЛОТНЕНИЕ	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	343,96	319
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	29,22	29,7	31,1	442,16	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	98,2	534
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	30,96	190,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	75,51	89,07	168,41	1776,46	

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	159,6	272
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,79	20,87	52,48	369,75	
10:00	(витаминизированные)	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	78,5	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	145,3	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	28,7	176
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Икра свекольная или морковная	130	3,12	9,23	13,52	149,5	124
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из плодов шиповника	180	0,14	0,14	15,21	82,1	538
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,04	32,7	84,26	671,2	
УПЛОТН	Рыба, запеченная со взбитым яйцом	80	6,85	5,77	6,96	154,3	344
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	70,5	114
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка		180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	16,32	16,15	38,17	505,3	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Кисель из кураги	180,00	0,25	0,02	23,17	89,20	521,000
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	2,25	2,94	22,32	181,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1875	52,3	72,84	215,41	1806,25	

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	22	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,49	12,91	46,81	333,73	
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00			0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
	Жаркое по-домашнему	160	8,85	19,71	14,50	310,3	374
	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,8	112
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	68,5	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	82,8	527
	ИТОГО ЗА ОБЕД			23,46	30,67	91,88	718,6
ЕННЫЙ П	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	357,8	325
	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	46,9	449
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	57,6	114
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			35,12	33,29	56,97	620,6	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	0,84	0,99	23,19	92,3	607
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА УЖИН 2			4,19	4,28	40,27	201,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			73,74	81,63	247,69	1964,9	

7 ДЕНЬ							
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,13	6,48	33,35	193,86	273
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	8,88	14,89	54,99	358,36	
10:00	Глобды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	121,9	160
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369
	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	12,8	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб из яблоч сушеных	180	0,25	0,02	23,17	82,1	519
	ИТОГО ЗА ОБЕД		690	16,53	27,96	69,36	660,4
УПЛОТНЕНИЕ	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Хлеба карачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	38,60	35,1	121
	Кефир, ацидофилин, простокваша,	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	16,5	23,38	57,95	522,1	
УЖИН 2	Булочка молочная	70	6,72	1,54	39,34	160,1	585
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	11,94	6,04	47,98	255,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	54,33	72,75	242,04	1886,46	

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	138,9	171
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,84	12,1	44	378,22	
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	167,8	151
	Каша кукурузная вязкая	130	3,55	5,88	28,94	151,8	252
	Суфле из птицы	70	10,33	10,32	0,36	157,1	742
	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,66	0,12	2,28	30,9	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,86	18,96	69,87	677,4	
УПЛОТНЕ	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	149,7	351
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	182,3	434
	горошек зеленый (промышленного	60	1,14	5,34	4,62	35,1	121
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	20,58	18,01	44,04	557,92	
УЖИН 2	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	141,8	574
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА УЖИН 2		250	5,03	9,15	52,88	161,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2005	58,79	58,7	222,55	1865,44	

9 ДЕНЬ

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	147,3	274	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111	
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	22	503	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			425	10,58	20,09	50,8	365,25	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537	
ИТОГО ЗА 10:00			160	0,9	0,18	18,18	78,5	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	131,9	156	
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386	
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	99,3	428	
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	82,8	527	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			680	27,35	28,4	80,81	657,9
УПЛОТНЕ	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,51	312,15	331	
	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	46,9	449	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			380	27,73	23,82	35,57	457,25	
УЖИН 2	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513	
ИТОГО ЗА УЖИН 2			220	5,13	5,37	36,63	163,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1865	71,69	77,86	221,99	1722,3	

10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая	180	5,74	6,08	33,46	189,3	271
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	18,86	16,49	52,32	423,1	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (витаминизированные)	160	0,90	0,18	18,18	78,5	537
ИТОГО ЗА 10:00		160	0,9	0,18	18,18	78,5	
ОБЕД	Свекольник	200	7,80	8,56	17,20	149,7	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70	7,29	17,43	9,32	198,4	395
	Каша гречневая вязкая	150	6,70	5,88	30,09	131,6	243
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,50	12,8	112
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526
	ИТОГО ЗА ОБЕД		710	25,71	32,67	90,02	662,3
УПЛОТНЕН	Азу из говядины(сердце говяжье)	180	10,50	8,52	18,55	328,1	370
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,50	14,4	112
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	78,3	114
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	17,72	13,24	37,09	519	
УЖИН 2	Пирожки запеченные из сдобного теста с повидлом	80	4,80	4,26	48,80	190,5	561
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	4,98	4,26	60,52	210,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2040	68,17	66,84	258,13	1893,4	