

Утверждаю
Руководитель МДОБУ д/с *С. Турдеев*
М. Д. Давыдов

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

График работы 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	№ ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
	День 1						
8.30-9.00	Завтрак						
	Каша молочная «Дружба»	180	5,78	6,97	31,25	210,89	200
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,99	282
	Сыр (порционно)	10	2,19	2,19	2,66	29,3	
10.3-11.00	Итого:	400	9,89	9,52	57,01	342,78	
	Второй завтрак						
	Молоко кипяченое	180	5,8	6,4	9,4	118,4	280
12.00-13.00	Итого						
	Обед						
	Салат "Студенческий"	30	1,11	3,66	2,57	47,62	39
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	2,65	7,31	17,71	147,17	53
	ПФ Биточки рубленые куриные	60	8,04	11,15	5,81	155,74	132/4
	Макаронные изделия отварные	120	4,65	3,45	29,66	168,27	215
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,03	0,21	18	78,06	292
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
15.30	Итого:	600	19,4	26,14	87,85	663,46	
	Уплотненный полдник						
	Картофель на молоке	150	3,43	3,98	19,66	128,23	140
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,99	282
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Мармелад желейный	30	0,03	0	28,2	214,5	
	Итого:	390	5,38	4,34	70,96	445,32	
	Всего:	1570	40,47	46,4	225,22	1569,96	
День 2							
8.30-9.00	Завтрак						
	Каша манная молочная	180	5,68	6,58	28,78	197,07	194
	Какао с молоком	180	3,05	3,15	13,4	94,12	288
	Бутерброд с маслом сливочным	35,00	2,32	3,87	14,84	103,37	1
	Итого	395	11,05	13,6	57,02	394,56	
10.3-11.00	Второй завтрак						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,4	
12.00-13.00	Обед						
	Салат "Степной"	50	0,7	2,19	4,02	38,54	38

	Свекольник	180	1,79	7,8	12,09	125,78	67
	Рагу из овощей	130	2,3	7,18	14,27	130,87	153
	ПФ Котлета из говядины	60	8,12	11,25	8,36	167,12	96/2
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	109,61	298
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	
	Итого:	650	14,84	28,88	77,11	630,36	
15.30	Уплотненный полдник						
	Оладьи с молоком сгущенным	100	8,3	8,38	49,98	308,55	247
	Чай	180	0	0	0,02	0,06	281
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	310	10,22	8,74	64,1	375,21	
	Всего:	1455	36,51	51,62	208,03	1440,53	
День 3							
	Завтрак						
8.30-9.00	Каша рисовая молочная	180	5,42	6,44	38,23	196,1	183
	Чай без сахара	180	0	0	0,02	0,06	281
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	390	7,34	6,8	52,35	262,76	
10.3-11.00	Второй завтрак						
12.00-13.00	Сок витаминизированный	200	0,1	0,2	20,2	86,6	420
	Обед						
	Салат "Пестрый"	30	0,33	1,55	3,29	28,45	32
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,36	7,72	6,56	101,12	52
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,45	4,25	24,6	158,43	130309
	ПФ Котлета рыбная	60	5,1	5,84	4,32	88,84	800
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	26,66	111,35	297
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	610	14,77	19,97	79,53	554,79	
15.30	Уплотненный полдник						
	Макаронные изделия с тертым сыром	100	7,31	7,54	24,74	196,04	217
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,99	282
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	Итого:	340	11,15	12,94	68,39	433,87	
	Всего:	1540	33,26	39,71	200,27	1251,42	
День 4							
	Завтрак						
8.30-9.00	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,16	4,08	15,52	115,4	77
	Какао с молоком	180	3,05	3,15	13,4	94,12	288
	Хлеб пшеничный	30,00	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	390	9,13	7,59	43,02	276,12	
10.3-11.00	Второй завтрак						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,4	
12.00-13.00	Обед						
	Салат из моркови с растительным маслом	30	1,22	7,09	6,49	94,62	301
	Уха из рыбных консервов	180	7,22	6,46	18,99	163,01	112

	Овощи запеченные	100	2,32	3,46	18,78	115,54	30111
	Биточки рубленые из птицы	60	8,04	11,15	5,81	155,74	132/4
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,03	0,21	18	78,06	292
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	580	21,75	28,73	82,17	673,57	
15.30	Уплотненный полдник						
	Пудинг рисовый, маннй, пшеничный	80/20	8,23	6,45	52,64	341,49	210
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,05	0,01	9,18	36,98	284
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	310	10,2	6,82	75,92	445,07	
	Всего:	1380	41,48	43,54	210,91	1435,16	
день5							
	Завтрак						
8.30-9.00	Каша овсяная молочная жидкая	150	5,92	7,05	22,71	167,75	196
	Чай с молоком и сахаром	180	1,45	1,6	12,35	69,59	283
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	360	9,29	9,01	49,16	303,94	
10.3-11.00	Второй завтрак						
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	101,52	
12.00-13.00	Обед						
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,83	5,05	4,84	68,11	24
	Суп -лапша домашняя	180	2,16	6,8	11,3	115,01	65
	ПФ Биточки из говядины	60	8,12	11,25	8,36	167,12	96/2
	Рис отварной	150	3,82	3,8	40,02	209,56	130301
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	106,91	298
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	670	16,95	27,36	105,02	733,31	
15.30	Полдник						
	Суп из овощей	180	1,29	6,38	7,93	94,32	66
	Пирог с рыбными консервами	100	10,54	6,94	43,84	279,96	254
	Кисель яблочный	100	0,09	0,07	14,46	58,83	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	410	13,84	13,75	80,33	499,71	
	Всего:	1620	45,3	55,88	241,71	1638,48	
	ИТОГО 1 НЕДЕЛЯ:	7565	197,02	237,15	1086,14	7335,55	
Неделя 2							
День1							
8.30-9.00	Завтрак						
	Каша гречневая молочная вязкая	180	8,2	7,5	34,29	237,44	194
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,99	283
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого	390	10,12	7,86	57,39	340,03	
10.3-11.00	Второй завтрак						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,4	
	Итого						
12.00-13.00	Обед						

	Винегрет	30	0,48	3,06	2,71	40,24	501
	Щи из свежей капусты	180	1,1	1,89	5,64	43,9	10105
	ПФ Биточки рубленые из птицы	60	8,04	11,15	5,81	155,74	132/4
	Макаронные изделия с овощами	150	5,97	5,04	37,67	219,94	130312/1
	Напиток из цитрусовых	180	0	0,01	20,17	81	160234
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	630	17,51	21,51	86,1	607,42	
15.30	Уплотненный полдник						
	Картофель на молоке	150	3,46	4,02	19,71	128,82	140
	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,6	12,35	69,59	283
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,16	
	Итого:	400	8,11	9,34	59,86	355,17	
	Всего:	1520	36,14	39,11	213,15	1343,02	
День 2							
	Завтрак						
8.30-9.00	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,82	6,64	33,27	220,12	199
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,99	282
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого	400	8,82	14,25	56,5	388,8	
	Второй завтрак						
10.3-11.00	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	101,52	
	Обед						
12.00-13.00	Салат "Степной"	30	0,56	1,57	3,24	29,32	38
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,6	6,52	9,14	101,64	
	ПФ Биточки рубленые из птицы	60	8,04	11,15	5,81	155,74	132/4
	Пюре гороховое	120	13,83	3,79	28,91	205,06	170
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,24	0,03	18,77	76,31	160209
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	600	26,19	23,42	79,97	634,67	
	Уплотненный полдник						
15.30	Оладьи м молоком сгущенным	100/10	9,28	9,78	55,81	348,4	247
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,99	282
	Итого:	370	9,28	9,78	64,81	384,39	
	Всего:	1550	49,51	53,21	208,48	1509,38	
День3							
	Завтрак						
8.30-9.00	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	6,23	6,55	34,98	223,81	20211
	Чай с лимоном	180	0,03	0	9,11	36,6	60106
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	390	8,18	6,91	58,19	327,01	
	Второй завтрак						
10.3-11.00	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	210102
12.00-13.00	Обед						
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,54	3,24	47,31	301
	Рассольник ленинградский	200	1,83	2,31	13,54	82,26	10201
	Рис отварной	120	3,82	3,8	40,02	209,56	30301

	ПФ Котлета из говядины	60	8,12	11,25	8,36	167,12	96/2
	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0	0	6	24	1
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	660	16,3	21,26	85,26	596,85	
15.30	Уплотненный полдник						
	Рагу из овощей	130	2,01	6,5	15,07	126,81	130203
	Чай с молоком и сахаром	200	1,16	1,28	11,88	63,69	60108
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Мармелад жележный	20	0,02	0	15,88	143	
	Итого:	380	5,11	8,14	56,93	400,1	
	Всего:	1530	30,49	36,51	208,48	1361,76	
день 4							
	Завтрак						
	Каша из смеси круп	180	7,41	7,97	27,56	211,6	201
8.30-9.00	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,99	282
	Сыр	10	2,19	2,19	0	29,3	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	400	11,52	10,52	50,66	343,49	
	Второй завтрак						
10.3-11.00	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	
	Обед						
12.00-13.00	Салат "Здоровье"	50	0,88	3,06	4,33	48,35	33
	Суп картофельный с лапшой	180	2,18	2,74	14,4	91	59
	Биточки из говядины	60	8,12	11,25	8,36	167,12	96/2
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,74	2,62	26,8	145,71	176
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	106,91	298
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	640	16,94	20,13	94,39	625,69	
	Уплотненный полдник						
15.30	Капуста тушеная с яблоками	150	2,6	5,07	13,47	109,87	144
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,99	282
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,16	
	Итого:	380	5,8	8,79	50,27	302,62	
	Всего:	1570	38,61	43,19	201,62	1348,15	
день 5							
	Завтрак						
	Суп молочный с рисом	180	4,44	5,45	15,88	130,3	10410
8.30-9.00	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,93	14,37	95,19	286
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	390	9,21	8,74	44,35	292,09	
	Второй завтрак Закуска						
10.3-11.00	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	76,5	
	Обед						
12.00-13.00	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,42	3,03	2,46	38,76	407
	Суп из овощей	180	1,29	6,38	7,93	94,32	66
	Котлета рыбная	60	5,1	5,84	4,32	88,84	800

	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,98	5,1	40,59	244,15	175
	Напиток витаминный	180	0,4	0,13	25,95	106,6	60238
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	635	18,11	20,84	95,35	639,27	
	Полдник						
15.30	Икра морковная	30	0,65	3,04	3,69	44,77	46
	Вареники ленивые отварные	100	17,45	4,24	15,06	168,2	20315
	Чай	180	0	0	0,06	0,07	281
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	340	20,02	7,64	32,91	279,64	
	Всего:	1465	50,04	39,72	183,41	1287,5	
	ИТОГО 2 НЕДЕЛЯ:	7635	204,79	211,74	1015,14	6849,81	

Примечание:

Меню разработано согласно сан ПИН 2.3/2.4.3590- и графика работы МДОБУ 10,5 часов
Использовано в работе :

приложение № 9:

Таблица № 1 ,№ 3

приложение №10:

Таблица № 1 ,№ 3

В летний период с июля по сентябрь возможна замена салатов :
на салаты из свежих помидор огурцов
На весенне -летний период с 1 марта Салат из моркови с курагой или изюмом -
заменяем салат из отварной свеклы с изюмом