

Утверждаю
Руководитель МДОБУ д/с



пересчитан

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

График работы 10,5 часов

период: осень-зима
категория: от 3 до 7 лет

период	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества				Энерг. ценность	№ ТТК
			Б	Ж	У	Ккал		
1	2	3	4	5	6	7	8	
1								
1								
9.00	Завтрак							
	Каша молочная «Дружба»	150	4,6	6,4	24,3	174	134	
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	86,5	201	
	Чай без сахаром	180	0,1	0,2	0,2	1	45	
	Мармелад желейный	22	0	0	0,68	3		
	Итого:	397	7,2	7,08	43,38	264,5		
11.00	Второй завтрак							
	Сок витаминизированный	100	0	0	10	50		
	Итого		0	0	10	50		
13.00	Обед							
	Салат Пестрый	60	0,6	2,7	6,4	52	32	
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,71	3,69	11,25	85,5	35	
	Тефтели из говядины	70	10,5	17,2	15,6	185	103	
	Рис отварной с овощами	130	2,96	3,23	26,64	159,51	130	
	Кисель с вит.С	180	3,08	0,27	18,04	44,6	211	
	Хлеб ржано-пшеничный	44	0,52	2,95	4,4	78,9	148	
	Итого:	664	19,37	30,04	82,33	605,51		

2	Уплотненный полдник	100	9,96	4,21	23,51	171,77	120237
	Макаронны с тертым сыром	150	2,7	2,7	17,1	101	175
	Какао с молоком	35	2,5	0,48	18,2	86,5	201
	Хлеб пшеничный	285	9,8	11,43	49,3	339,3	
	Итого:	1446	36,37	48,55	175,01	1255,5	
1.00	Завтрак						
	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,85	9,45	71	45
	Чай с сахаром	180	0	0	13,6	52	194
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	6,7	14,3	14,2	168	2
	Итого	330	9,3	17,15	37,25	291	201
1.00	Второй завтрак						
	Снежок	100	1,4	1,75	5,5	42,7	420
13.00	Обед						
	Салат Школьный	60	0,87	5,06	4,01	65,06	31
	Борщ со сметаной	180	1,32	3,84	8,64	78,2	36
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	70	15,74	7,67	3,17	144,2	54
	Картофельное пюре	75	1,75	2,4	7,35	58,5	104
	Капуста тушеная	55	1,215	1,8	5,2	41,4	105
	Компот из смеси с/ф с вит.С	180	2,4	0,1	41,4	171	205
	Хлеб ржано-пшеничный	44	0,52	2,95	4,4	78,9	148
	Итого:	664	23,815	23,82	74,17	637,26	
	Уплотненный полдник						
	Каша молочная Геркулесовая	150/4	6,24	7,31	27,52	202,44	184
	Кофейный напиток на молоке	100	1,11	1,08	7,31	43,1	286
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	86,5	201
	Итого:	135	9,85	8,87	53,03	332,04	
	Всего:	1229	44,365	51,59	169,95	1303	
	Апельсин	150	1,35	0,15	4,5	51	53
0	Завтрак						

	Суп молочный с макаронами	150	2,83	2,83	9,46	78,3	77
	Чай без сахара	180	0,1	0,02	0,02	1	281
	Конфеты шоколадные	25	0,38	1,87	88,2	100	
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	86,5	201
	Итого:	390	5,81	5,2	115,88	265,8	
11.00	Второй завтрак						
	Сок витаминизированный	100	0	0	10	50	420
13.00	Обед						
	Салат из моркови с яблоками	60	1,9	6	5,6	85	22
	Уря с птицей	150/20	20,22	17,58	12,46	290,44	73
	Биточки «Солнышко»	70	14,61	15,76	5,64	220,37	74
	Каша гречневая с маслом	130	6,17	5,3	24,85	171,6	123
	Компот из свежих плодов с вит.С	180	0,2	0,1	15,5	61,2	201
	Хлеб ржано-пшеничный	44	0,52	2,95	4,4	78,9	148
	Итого:	484	43,62	47,69	68,45	907,51	
14.00	Уплотненный полдник						
	Фрикадельки мясные	30	3,99	3,27	3,6	60	76
	Гороховое пюре	100	9,45	2,55	21,6	148,5	146
	Кисель из концентрата "Валитек"	100	0	0	11,9	0	302
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	86,5	201
	Итого:	265	15,94	6,3	55,3	295	
		1239	65,37	59,19	239,63	1468,31	
15.00	Завтрак						
	Каша рисовая молочная	150	3,8	6,1	22,7	161	131
	Кофейный напиток на молоке	180	2,02	1,98	13,3	78,3	286
	Бутерброд с сыром и маслом сливочное	35/12/8	8,17	11,71	16,1	203,7	
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	86,5	201
	Итого:	365	16,49	20,27	70,3	529,5	
16.00	Второй завтрак						
	Снежок	100	1,4	1,75	5,5	42,7	420
17.00	Обед						
	Салат из свеклы с изюмом	60	0,7	3,6	7	62	25

	Уха рыбная (минтай)	180	3,72	2,4	9,96	76,8	47
	Тефтели из говядины	50/20	9,05	3,11	7,65	140,9	74
	Макаронные изделия отварные	130	4,4	3,36	26,64	156,8	147
	Напиток из цитрусовых с вит.С	180	0,1	0	18,9	73	294
	Хлеб ржано-пшеничный	44	0,52	2,95	4,4	78,9	148
	Итого:	594	18,49	20,42	74,55	588,4	
0	Уплотненный полдник						
	Салат из моркови с курагой и изюмом	60	1,49	0,14	20,12	87,67	20
	Блины	50/3	3,84	6,92	18,68	152,39	242
	Соус молочный сладкий	30	1,11	0,99	6,83	40,6	224
	Чай с сахаром	180	2,5	2,86	3,93	51,5	193
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	86,5	201
	Итого:	323	11,44	11,39	67,76	418,66	
	Итого:	1382	47,82	53,83	218,11	1579,26	
	Яблоко	150	0,26	0,17	13,8	55	
5							
9.00	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	150	5,5	6,71	25,3	184	133
	Чай без сахара	180	0,1	0,1	0,2	0,2	45
	Печенье	25	0,1	2,75	2,45	105,7	
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	86,5	201
	Итого:	390	8,2	10,04	46,15	376,4	
11.00	Второй завтрак Закуска						
	Сок витаминизированный	100	1	4,3	3,4	56	25
0-13.00	Обед						
	Салат «Здоровье»	60	1	2,9	4,4	48	58
	Свекольник на м/б	180	1,36	4,32	11,5	90,8	104
	Тефтели рыбные	70	10,2	8,7	11,3	165	210
	Картофельное пюре	130	3,03	4,15	12,7	101,4	148
	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,27	24,3	99,9	210
	Хлеб ржано-пшеничный с вит.С	44	0,52	2,95	4,4	78,9	148
	Итого:	664	16,65	23,29	68,6	584	
	Полдник						

	Макаронные отварные с овощами	100	3,89	4,07	24,42	149,88	1300312/1
	Ватрушка с творогом	50	6,66	3,06	22,56	144,38	263
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,09	0	12,4	48,6	196
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	86,5	201
	Итого:	365	13,14	7,61	77,58	429,36	
	Итого:	1519	38,99	45,24	195,73	1445,76	
еделя 2							
ень1							
30-9.00	Завтрак						
	Каша манная молочная	150	4,52	9,1	22	161	132
	Чай с сахаром и молоком	180	1,4	1,6	12,4	65	259
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	85,5	201
	Итого	365	8,42	11,18	52,6	311,5	
13-11.00	Второй завтрак						
	Сок витаминизированный	100	0	0	10	50	
	Итого		0	0	10	50	
00-13.00	Обед						
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,4	2	3,3	32	26
	Щи из свежей капусты	180	1,15	2,81	4,18	46,8	33
	Котлеты из говядины	70	10,1	11,4	9,03	181,3	70
	Макаронные изделия отварные	130	4,7	3,6	28,8	170,3	147
	напиток "Валитек"	150	0	0	17,4	68	211
	Хлеб ржано-пшеничный	44	52	2,95	4,4	78,9	148
	Итого:	634	68,35	22,76	67,11	577,3	
30	Уплотненный полдник						
	Суп молочный с крупой	130	2,83	2,3	10,23	78,3	45
	Какао с молоком	180	3,2	2,97	12,3	88,2	288
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	85,5	201
	Итого:	345	11	12,15	31,4	276,7	
	Всего:	1374	87,77	46,09	153,61	1178	
нь 2							
0-9.00	Завтрак						

	Каша молочная геркулесовая	150	4,2	7,92	20	146,8	184
	Чай с сахаром	180	0	0	12,24	46,8	194
	Сыр	10	3,3	3,3	0	44	
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	85,5	201
	Итого	375	25	13,98	80,44	542,3	
11.00	Второй завтрак						
	Кефир	100	2,75	2,79	8,2	24,3	192
	Обед						
13.00	Салат Школьный	60	2,2	6,3	3,7	80	31
	Борщ со сметаной	180	1,32	3,84	8,64	73,2	36
	Тефтели рыбные	70	15,6	5	0,4	109	83
	Картофельное пюре	75	1,75	2,4	7,38	58,5	104
	Капуста тушеная	55	1,21	1,8	5,2	41,4	105
	Компот из смеси с/ф	180	2,4	0,1	41,4	171	205
	Хлеб ржано-пшеничный	44	52	2,95	4,4	78,9	148
	Итого:	664	76,48	22,39	71,12	612	
	Уплотненный полдник						
	Пудинг из творога с плод.ягодн.киселем	130	17,8	9,47	46,4	336,8	158
	Чай с лимоном и сахаром	100	0,08	2	9,46	43	196
	Итого:	230	17,88	11,47	55,86	379,8	
	Яблоко	160	0,26	0,17	13,8	55	
	Всего:	290	22,75	18,56	58,3	441,1	
3							
3.00	Завтрак						
	Каша молочная «Дружба	150	4,6	6,4	24,3	174	134
	Чай без сахара	180	0,1	0,02	0,02	1	281
	Конфеты шоколадные	25	0,38	1,87	88,2	100	
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	85,5	201
	Итого:	390	7,58	8,77	130,72	360,5	
11.00	Второй завтрак						
	Сок витаминизированный	100	0	0	5	25	193

00-13.00	Обед		0	0	0	5	25	
	Салат из свеклы с растит. маслом	60	0,8	4,5	3,6	57	17	
	Суп лапша домашняя на кур бульоне	180	1,65	1,58	10,3	63,4	39	
	Котлета рубленая из птицы	70	10,5	14,9	10,6	220	132	
	Рагу из овощей	130	2,5	6,49	11,3	113,5	111	
	Компот из смеси с/ф	180	2,4	0,1	41,4	171	205	
	Хлеб ржано-пшеничный	44	52	2,95	4,4	78,9	148	
	Итого:	664	69,85	30,52	81,6	703,8		
10	Уплотненный полдник							
	Каша гречневая вязкая с маслом	100/3	5,93	7,29	26,87	199,6	175	
	Блины	50/3	3,84	6,92	18,68	152,39	242	
	Соус молочный сладкий	30	1,11	0,99	6,83	40,6	224	
	Кисель плод.ягодный	100	0	0	0,66	0	30	
	Хлеб пшеничный	35	3	0,42	15,9	75,7	201	
	Итого:	321	4,11	1,41	23,39	116,3		
		1475	81,54	40,7	240,71	1205,6		
4								
9.00	Завтрак							
	Суп молочный с макарон.изд	150	3,3	3,3	11	91	44	
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	3,1	14,4	94	198	
	Сыр	10	3,3	3,3	0	44		
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	85,5	201	
	Итого:	375	11,9	10,18	43,6	314,5		
11.00	Второй завтрак							
	Снежок	100	1,4	1,75	5,5	42,7	420	
13.00	Обед							
	Салат Пестрый	60	0,6	2,7	5,8	50	28	
	Суп из овощей	180	1,35	3,06	7,74	64,8	66	
	Биточки из говядины	70	8,9	15,4	9,6	213	70	
	Каша гречневая с маслом	130	6,17	5,3	24,8	171,6	123	
	Напиток из цитрусовых	180	0,1	0	18,9	73	294	
	Хлеб ржано-пшеничный	44	52	2,95	4,4	78,9	108	
	Итого:	664	69,12	29,41	71,24	651,3		

30	Уплотненный полдник	120	7,56	4,8	12,24	123,6	142
	Картофель тушеный	20	0,01		0,34	2,2	4
	Огурец соленый	150	0,1	0,02	0,02	1	281
	Чай с сахаром	20	0,08	2,2	1,96	84,6	
	Печенье	27	1,92	0,36	14,1	66,6	201
	Хлеб пшеничный	337	4,92	6,46	22,51	195,7	
	Итого:	1476	34,28	40,61	137,16	1102,3	
	Фрукты свежие :Апельсин	150	1,35	0,15	4,5	51	
нь 5							
30-9.00	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	150	5,47	6,75	25,3	183,7	133
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	6,5	27	196
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	85,5	201
	Итого:	365	8,07	7,23	50	296,2	
3-11.00	Второй завтрак Закуска						
	Сок витаминизированный	100	0,1	2,1	1,7	28	
00-13.00	Обед						
	Салат «Здоровье»	60	1	4,3	3,4	56	25
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,86	2,97	14,04	103,5	42
	Котлета рыбная	70	12,1	8,6	10,3	168	82
	Картофельное пюре	75	1,61	2,46	6,88	56,65	104
	Капуста тушеная	55	1,39	1,89	5,89	46,9	105
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	27	111	210
	Хлеб ржано-пшеничный	44	52	2,95	4,4	78,9	108
	Итого:	664	73,56	23,47	71,91	620,95	
3.30	Полдник						
	Рис отварной с овощами	100	2,27	2,48	20,49	122,7	189
	Оладьи с молоком сгущенным	70/15	4,61	4,87	27,63	172,76	247
	Чай с сахаром	100	0,09	0	12,4	48,6	196
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,48	18,2	85,5	201
	Итого:	320	4,86	2,96	51,09	256,8	
	Итого:	1364	36,34	35,81	174,7	1201,95	

Всего:	6878	221	252,92	1067,9	6673,08
	1375	44,3	50,58	213,5	1334,6

Примечание:

Меню разработано согласно сан Пин 2.3/2.4.3590-20 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

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

возможна замена салатов :