

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления № 46 «Светлячок»



А.А. Камзолова

Камзолова 2019 г.

ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 46 «СВЕТЛЯЧОК»
для детей от 3 до 7 лет**

**составлено на основе сборника
технологических нормативов, рецептур блюд и
кулинарных изделий для дошкольных организаций и
детских оздоровительных учреждений под общей
редакцией профессора А.Я. Перевалова
изд. 5-е с дополнениями, 2011 г.,
изд. 7-е с дополнениями 2014г.
Уральский региональный центр питания.**

Рубцовск, 2019

1д 1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С	№ Рецеп.
Макаронные изделия отварные с овощами	200	8,5	9,7	43,34	248,77	3,44	307
Бутерброды с джемом или повидлом	50	5,11	4,1	19,9	140,0	0,10	497,498
Чай с сахаром	200	-	-	15,25	75,09	0,0	381,382
2-й ЗАВТРАК							
10ч - Сок, напиток, нектар	150	1,0	0,1	9,8	85,0	2,0	407,408
					548,86		
ОБЕД							
Икра свекольная	50	1,57	0,10	3,19	39,9	1,64	328
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,79	3,95	7,76	73,8	3,51	62
Рагу из птицы	180	23,12	22,25	19,97	293,53	4,6	290
Хлеб "Ржано-пшеничный»	50	3,85	1,5	24,9	131	0,0	
Компот из смеси с/фруктов	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15	399
					630,07		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Булочка домашняя	70	14,43	7,41	31,14	226,27	0,0	429
Суп крестьянский с крупой	250	2,21	15,95	22,90	176	5,0	74
Хлеб "Пшеничный"	40	3,08	1,2	19,9	104	0,0	
Кефир, ряженка	200	4,2	3,3	6,14	70,89	1,4	406
Фрукты	100	0,40	0,40	10,4	45,0	5,0	90
					622,16		
Всего:		69,82	70,26	277,59	1801,09	27,5	

2д 1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	Ккал	Витамин С	№ Рецеп.
Каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	9,75	26,92	179,38	0,28	168
Бутерброды с сыром	50	1,68	4,1	32,41	155,8	0,06	492,493
Какао с молоком	200	2,79	0,45	19,8	106,32	0,65	387,388
2-й ЗАВТРАК							
10ч - Фрукты	100	0,40	0,40	10,4	85,0	5,0	90
					526,5		
ОБЕД							
Морковь отварная	60	0,67	2,25	2,91	34,55	2,0	310
Свекольник	250	2,2	5,13	11,6	101,4	6,55	65
Шницель	60	9,13	13,72	13,81	151,44	0,10	255
Пюре из гороха с маслом	150	9,73	2,74	27,28	88,44	0,0	180
Хлеб "Ржано-пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	0,0	
Кисель из яблок сушеных	200	0,56	-	11,7	108	0,24	397
					614,09		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг творожный запеченный с молочным соусом	130	13,63	13,50	38,38	222,73	0,46	201
Суп картофельный с клецками	250	7,53	13,21	29,72	173,95	3,66	69
Хлеб "Пшеничный"	40	3,08	1,2	19,9	104	0,0	
Ряженка (Кефир)	200	4,2	3,3	6,14	70,89	2,4	406
					613,57		
Всего:		67,68	71,65	285,67	1755,45	23,3	

Зд 1-й ЗАВТРАК	Вых	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С	№ Рецеп.
Омлет натуральный	100	10,8	13,1	24,5	127,42	0,28	188
Бутерброды с маслом	50	5,2	4,6	19,9	137	0,10	495,496
Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	15,9	156,76	1,0	391,392
Конфета	30	0,32	1,72	14,8	24,52	0,0	
2-й ЗАВТРАК							
10ч-Сок,напиток,нектар	150	1,0	0,1	9,8	85,0	0,0	407,408
					526,26		
ОБЕД							
Зеленый горошек консерв.	50	1,57	0,10	3,19	19,9	1,36	329
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250	10,86	15,47	29,14	145,7	8,33	82
Биточки рыбные со сметанным соусом	110	9,82	7,47	14,99	127,05	0,72	226
Каша перловая вязкая	140	3,63	5,08	38,3	114,45	1,1	258 изд.7
Хлеб "Ржано- пшеничный»	50	3,85	1,5	24,9	131	0,0	
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,34	-	20,1	81	0,15	403
					619,10		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Ватрушка с овощным сладким фаршем	75	9,21	10,31	34,1	257,23	0,0	450
Суп картофельный с бобовыми	250	3,32	4,20	13,5	141,07	1,8	67,68
Хлеб "Пшеничный"	40	3,08	1,2	19,9	104	0,0	
Кефир(Ряженка)	200	4,2	3,3	6,14	70,89	4,0	406
Фрукты	100	0,40	0,40	10,40	45,0	10,0	90
					618,19		
Всего:		69,1	70,15	289,56	1763,55	28,84	

4д	1-й ЗАВТРАК	Вых	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С	№ Рецеп.
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	7,44	4,65	37,47	187,66	0,28	161
	Бутерброды с повидлом или джемом	50	5,11	4,1	19,9	140,09	0,06	497,498
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	127,0	0,0	384,385,386
	2-й ЗАВТРАК							
	10ч - Фрукты	80	0,40	0,40	10,40	85,0	10,0	90
						559,75		
	ОБЕД							
	Свекла отварная	60	0,67	3,0	2,91	46,1	2,0	310
	Суп-лапша домашняя	250	2,99	4,38	9,44	119,68	4,6	75
	Котлета	60	10,5	17,5	6,5	132	0,6	255
	Капуста тушеная	150	3,93	6,85	15,35	171,51	17,71	311
	Хлеб "Ржано- пшеничный»	50	3,85	1,5	24,9	131	0,0	
	Кисель из яблок	200	0,05	-	11,7	48	0,24	520,изд.7
						648,29		
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
	Сырники из творога запеченные с молочным соусом	150	18,16	13,61	43,49	220,4	0,50	203
	Суп из овощей	250	2,21	6,18	15,28	159,52	5,83	66
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,08	1,2	19,9	104	0,0	
	Ряженка (Кефир)	200	4,2	3,3	6,14	70,89	1,4	406
						599,81		
	Всего:		68,94	68,37	250,58	1807,85	43,22	

5д 1-й ЗАВТРАК	ВЫ Х	Б	Ж	У	ККАЛ	Витами н С	№ Рецеп.
Каша пшённая молочная жидкая	200	6,53	4,60	39,02	225,0	1,13	165
Бутерброды с сыром	50	1,68	4,1	32,41	165,8	0,10	492,493
Молоко кипячённое	200	5,8	5,0	9,6	106	1,0	405
2-й ЗАВТРАК							
10Ч- Сок ,напиток, нектар	200	1,0	0,10	9,8	85,0	0,65	407,408
					581,8		
ОБЕД							
Морковь отварная	60	0,67	1,0	2,91	46,1	6,0	310
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	9,00	9,59	19,85	141,7	5,54	155 Изд,7
Голубцы ленивые с томатным соусом	100	14,11	20,6	43,42	212,33	4,39	244
Картофель отварной	100	1,9	2,9	15,7	102	0,0	314
Хлеб "Ржаной- пшеничный»	50	3,85	1,5	24,9	131	0,0	
Компот из смеси с\фруктов	200	0,34	-	16,44	67,10	0,15	399
					700,23		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Печенье, вафли, пряники	55	5,2	2,6	28,4	209	0,0	
Суп из овощей с фасолью	250	9,9	13,5	18,9	175,06	5,0	148 изд.7
Хлеб "Пшеничный"	50	3,85	1,5	24,88	130	0,0	
Яйца вареные	40	5,1	4,60	0,3	63	0,0	187
Кефир, ряженка	200	4,2	3,3	6,14	70,89	1,4	406
Фрукты	100	0,40	0,40	10,40	45,0	5,0	90
					692,95		
Всего:		73,53	75,39	303,07	1974,98	30,36	

бд	1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С	№ Рецеп.
	Каша гречневая рассыпчатая с луком или яйцом	200	5.12	4.48	29.01	154,71	1,52	298
	Закрытые бутерброды с сыром	50	5,2	4,6	15,9	137	0,1	499
	Чай с сахаром	200	1,0	0,20	25,4	83,48	0,0	381,382
	Конфета	30	0,8	7,9	10,26	93,8	0,0	
	2-й ЗАВТРАК							
	10ч-Сок, напиток, нектар	200	1,0	0,10	9,8	85,0	2,0	408
						565,54		
	ОБЕД							
	Зеленый горошек консервированный	50	1,57	0,10	3,19	19,2	1,36	329
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,86	15,47	29,14	125,7	8,33	70
	Мясо тушеное	60	18,15	7,68	3,3	110,13	0,6	257
	Пюре картофельное	160	2,13	10,,4	41,26	162,12	4,6	317
	Хлеб "Ржано-пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	0,0	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,56	-	11,7	108	0,24	397
						656,15		
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	80	5,65	6,02	30,05	268,03	0,0	436
	Свекольник	250	10,33	12,73	24,66	141,4	4,55	65
	Хлеб «Пшеничный»	40	3,08	1,2	19,9	104	0,0	
	Кефир, ряженка	200	4,2	3,3	6,14	70,89	1,4	406
	Фрукты	100	0,40	0,40	10,40	45,0	10,0	90
						629,32		
	Всего:		75,9	78,18	295,01	1851,01	34,7	

7д	1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С	№ Рецеп.
	Каша манная молочная жидкая	200	6.2	4.48	43,79	191,6	0,3	160
	Бутерброды с маслом	50	6,23	4,46	19,9	167,1	0,06	495,496
	Какао с молоком	200	3,9	0,70	22,73	120,12	0,5	388
	2-й ЗАВТРАК							
	10ч- Фрукты	100	0,40	0,40	10,40	85,0	5,0	90
						563,82		
	ОБЕД							
	Икра свекольная	60	0,67	2,3	2,91	34,55	10,97	328
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	10,3	9,48	30,84	125,26	1,04	62
	Плов из отварной птицы	180	16	34,63	55,56	290,46	3,3	289
	Хлеб "Ржано-пшеничный»	50	3,85	1,5	24,9	131	0,0	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.27	-	30.82	124.36	1,24	403
						705,63		
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
	Запеканка морковная с творогом с молочным соусом	150	10,40	5,08	30,89	216,51	0,75	196
	Суп с крупой	250	13,08	9,48	20,0	163	5,0	161 изд.7
	Хлеб "Пшеничный"	40	3,08	1,2	19,9	104	0,0	
	Ряженка(кефир)	200	4,2	3,3	6,14	70,89	1,4	406
						639,4		
	Всего:		79,58	77,21	328,58	1908,85	30,21	

8д 1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	ККАЛ	Витами н С	№ Рецеп.
Каша полтавская молочная жидкая	200	7,44	4,65	34,61	191,75	0,28	161
Бутерброды с джемом с повидлом	50	1,68	3,3	32,41	153,7	0,10	497,498
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,80	90,56	1,0	391
2-й ЗАВТРАК							
10Ч- Сок ,напиток, нектар	150	1,0	0,10	9,8	85,0	0,65	408
					521,01		
ОБЕД							
Морковь отварная	60	0,67	3,0	2,91	46,1	2,0	310
Суп картофельный с бобовыми	250	12,75	23,2	67,62	83,25	5,81	67,68
Биточки	60	8,94	7,47	11,84	130,38	0,10	255
Свекла , тушенная в сметанном соусе	150	2,26	8,07	20,77	104,53	8,6	324
Хлеб "Ржано-пшеничный»	50	3,85	1,5	24,9	131	0,0	
Кисель из яблок	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15	520 изд7
					607,1		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Булочка домашняя	60	3,93	7,31	37,05	209,17	0,0	429
Суфле рыбное	120	19,38	15,28	13,3	191,75	1,86	341 изд 7
Хлеб «Пшеничный»	50	3,85	1,5	24,88	130	0,0	
Кефир(Ряженка)	150	4,2	3,3	6,14	70,89	4,0	406
Фрукты	80	0,40	0,40	10,40	45,0	5,0	90
					650,0		
Всего:		73,7	79,22	340,64	1774,92	29,55	

9д	1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С	№ Рецеп.
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	6,33	6	28,45	182,62	0,3	162
	Бутерброды с сыром	50	5,2	4,6	15,9	137	0,06	492,493
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,95	181,0	0,65	384,385
	2-й ЗАВТРАК							
	10ч - Фрукты	100	0,40	0,40	10,40	45,0	5,0	90
						545,62		
	ОБЕД							
	Зеленый горошек консервированный	60	0,67	2,25	2,91	34,55	1,56	329
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,47	14,80	13,20	149,1	11,71	82
	Шницель .Соус томатный с овощами	60/30	7,8	16,54	10,35	131,56	5,87	255/355- 356
	Макаронные изделия	150	3,02	4,92	18,15	140,75	0,0	297 изд.7
	Хлеб "Ржано-пшеничный»	50	3,85	1,5	24,9	131	0,0	
	Компот из смеси с/фруктов	200	0,05	-	11,7	48	0,24	399
						634,96		
	УПЛОТНЁНЫЙ ПОЛДНИК							
	Вареники ленивые	150	22,17	16,91	49,91	197,09	0,3	207
	Рагу из овощей	200	2,21	4,76	10,32	191,2	5,0	95
	Хлеб "Пшеничный"	50	3,08	1,2	19,9	104	0,0	
	Кефир (ряженка)	200	4,2	3,3	6,14	70,89	1,4	406
						608,15		
	Всего:		75,77	78,68	285,59	1788,73	32,74	

10д 1-й ЗАВТРАК	ВЫХ	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С	№ Рецеп.
Каша рисовая молочная жидкая	200	6,93	7,3	24,45	186,2	1,13	167
Бутерброды с маслом	50	5,11	4,1	19,9	140,09	0,10	495,496
Молоко кипяченое	200	1,5	1,3	15,95	170,29	1,0	405
2-й ЗАВТРАК							
10Ч- Сок ,напиток, нектар	150	1,0	0,10	9,8	85,0	0,65	408
					581,58		
ОБЕД							
Свекла отварная	60	0,67	1,0	2,91	46,1	7,0	310
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,06	6,3	11,10	141,30	4,33	71
Котлета рыбная .Соус сметанный	110	21,7	3,6	24,0	112,20	0,12	226/340
Каша ячневая вязкая с луком	150	4,23	14,1	27,93	162,57	1,8	261 изд.7
Хлеб "Ржано-пшеничный»	50	3,85	1,5	24,49	131	0,0	
Компот из плодов или яблок сушеных	200	0,34	-	20,1	81	10,15	403
					674,07		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Вафли, печенье, пряники	55	1,7	14,1	32,35	222,78	0,0	
Омлет натуральный	100	13,31	13,26	22,03	264,25	9,25	188
Хлеб "Пшеничный"	50	3,85	1,5	24,88	130	0,0	
Ряженка(кефир)	200	4,2	3,3	6,14	70,89	4,0	406
Фрукты	100	0,40	0,40	10,40	45,0	5,0	90
					732,92		
Всего:		68,75	71,96	276,43	1988,57	44,53	
ИТОГО за 10 дней		722,77	741,58	2932,72	18415,00	324,95	
Среднее значение за 10 дней		72,3	74,16	293,3	1841,35	32,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности		4,0	4,00	15,9			

