

Утверждаю:
И.о.заведующего МДОУ
Чердаклинский детский
сад №1 «Радуга»

Д.Р. Сафиуллина
Приказ № 109/2
от «31» августа 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МДОУ Чердаклинский детский сад №1 «Радуга»
для детей 1,5-3 года(10,5 часов)

**Примерное меню МДОУ Чердаклинского детского сада №1 «Радуга»
для детей 1,5-3 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,43	6,7	21,65	195,16	0	168
	Какао на молоке	150	3,23	3,5	20,78	119,23	1,2	397
	Бутерброд с сыром	25/8	3,47	5,05	10,68	101,93	0,05	3
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	368
	Итого за завтрак	433				460,32		
Обед	Салат из моркови	40	0,35	2,07	3,13	32,76	2,78	43
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	1,05	2,93	5,09	50,85	11,09	67/8
	Плов из курицы	90/60	14,5	12,14	25,49	269,3	0,72	304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,4	75,6	0	148
	Итого за обед	530				513,26		
Полдник	Лакомка из творога	120	3,09	0,33	20,7	100,2		45/1
	Чай с сахаром	150/4	0,05	0,02	8,33	28,0	0,02	393
	Итого за полдник	274				128,2		
Итого за первый день		1250	34,3	33,56	163,87	1101,78	26,16	
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Каша манная молочная	150	6,17	7,71	23,54	191,38	0	168
	Кисель из концентрата	150	1,02	0	21,77	87,14	0,3	384
	Бутерброд с маслом	20/8	0,69	6,02	4,34	74,37	0	1
2-й завтрак	Компот	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Итого за завтрак	333				437,64		
Обед	Суп-пюре гороховый на костном бульоне	150	4,22	3,1	14,07	101,07	6,17	29/2
	Капуста тушеная	120	2,38	4,46	11,39	94,8	19,65	132
	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/40	9,3	16,5	12,6	234,9	0,9	283
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,4	75,6	0	148
	Итого за обед	560				591,12		
Полдник	Суп молочный с вермишелью	120	3,45	3,12	11,3	86,88	0,54	93
	Чай с сахаром	150/4	0,05	0,02	8,33	28,0	0,02	393
	Булочка «Веснушка»	30	2,34	1,85	16,16	90,6	0	473
	Итого за полдник	304				205,48		
Итого за второй день		1342	32,68	43,21	182,54	1234,24	28,18	

ДЕНЬ 3								
Завтрак	Каша рисово-овсяная молочная	150	5,06	6,94	23,55	191,38	0	168
	Кофейный напиток на молоке	150	3,58	4,08	16,8	115,95	0,98	395
	Бутерброд с маслом	20/8	0,69	6,02	4,34	74,37	0	1
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	368
	Итого за завтрак	428				425,7		
Обед	Винегрет	40	0,54	2,47	3,37	36,72	4,2	45
	Суп картофельный рыбный	150	5,4	5,25	10,8	90,0	0	77
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,34	110,4	14,52	321
	Котлеты рыбные	50	7,21	2,33	4,85	69,29	0,17	255
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,4	75,6	0	148
	Итого за обед	550				466,76		
Полдник	Салат из моркови	30	0,09	1,53	2,75	25,79	1,44	41
	Макароны, отварные с сыром	100	5,6	5,14	15,89	132	0,07	206
	Чай с сахаром	150/4	0,05	0,02	8,33	28,0	0,02	393
	Итого за полдник	284				185,79		
Итого за третий день		1262	33,80	38,44	155,04	1078,25	31,70	
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Каша пшеничная (ячневая) молочная	150	3,29	3,15	21,23	136,0	0	168
	Чай с сахаром	150/4	0,05	0,02	8,33	28,0	0,02	393
	Бутерброд с сыром	25/8	3,47	5,05	10,68	101,93	0,05	3
2-й завтрак	Сок	100	0,5	0	10,1	42,66	0	317
	Итого за завтрак	437				308,59		
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	30	0,9	1,6	1,89	25,08	3,3	10
	Рагу из овощей	150	1,5	1,8	13,08	69,54	5,57	20,2
	Котлета куриная	120	1,94	10,42	10,96	145,2	2,64	137
	Компот из сухофруктов	60	10,98	8,50	5,3	122,28	0	154
	Хлеб ржаной	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Итого за обед	520				522,45		
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	80/10	5,58	1,74	29,67	156,72	0	448
	Кофейный напиток на молоке	150	3,58	4,08	16,8	115,95	0,98	395
	Итого за полдник	240				272,67		
Итого за четвертый день		1197	34,52	36,78	166,26	1103,71	13,5	

ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша из крупы геркулес молочная	150	5,66	7,7	20,57	190,36	0	168
	Какао на молоке	150	3,23	3,5	20,78	119,23	1,2	397
	Бутерброд с маслом	20/8	0,69	6,02	4,34	74,37	0	1
2-й завтрак	Компот	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Итого за завтрак	478				468,71		
Обед	Салат витаминный	40	0,42	2,0	4,57	38,0	2,78	44
	Борщ на костном бульоне	150	1,1	2,94	7,65	61,5	6,17	57
	Макароны отварные с соусом	80/20	3,23	2,68	15,85	101,17	0	204/1,759/10
	Биточки мясные	60	10,22	7,54	9,98	148,29	0,09	282
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,4	75,6	0	148
	Итого за обед	540				509,31		
Полдник	Омлет натуральный	53	4,98	8,92	1,04	104	0,1	215
	Чай с сахаром	150/4	0,05	0,02	8,33	28,0	0,02	393
	Батон	20	0,6	0,24	4,12	20,96	0	701
	Итого за полдник	227				196,96		
Итого за пятый день		1245	33,64	42,39	166,07	1174,98	20,96	
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,49	6,51	22,85	193,56	-	168
	Какао на молоке	150	3,23	3,5	20,78	119,23	1,2	397
	Бутерброд с маслом	20/8	0,69	6,02	4,34	74,37	0	1
2-й завтрак	Компот	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Итого за завтрак	478				471,91		
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,53	2,0	3,53	33,2	2,78	40
	Суп картофельный на костном бульоне	150	1,54	2,88	12,64	84,4	7,2	71
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,63	3,35	31,32	175,57	-	123
	Гуляш из говядины	40/40	7,77	14,78	4,19	194,36	0,76	277
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,4	75,6	0	148
	Итого за обед	560				648,28		
Полдник	Салат из моркови	30	0,09	1,53	2,75	25,79	1,44	41
	Макароны, отварные с сыром	100	5,6	5,14	15,89	132	0,07	206
	Чай с сахаром	150/4	0,05	0,02	8,33	28,0	0,02	393
	Итого за полдник	304				192,96		
Итого за шестой день		1322	33,59	49,74	187,5	1331,06	17,37	

ДЕНЬ 7								
Завтрак	Каша манная молочная	150	6,17	7,71	23,54	191,38	0	168
	Кофейный напиток на молоке	150	3,58	4,08	16,8	115,95	0,98	395
	Бутерброд с сыром	25/8	3,47	5,05	10,68	101,93	0,05	3
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Итого за завтрак	433				453,26		
Обед	Салат из моркови	40	0,35	2,07	3,13	32,76	2,78	43
	Щи из свежей капусты на костном бульоне	150	1,36	3,68	6,72	65,62	11,07	67
	Жаркоепо-домашнему	90/60	16,52	5,09	14,96	180,25	6,11	276
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,4	75,6	0	148
	Итого за обед	530				438,98		
Полдник	Лакомка из творога	120	3,09	0,33	20,7	100,2		45/1
	Чай с сахаром	150/4	0,05	0,02	8,33	28,0	0,02	393
	Итого за полдник	274				128,2		
Итого за седьмой день		1237	37,72	28,85	152,88	1020,44	31,31	
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,9	14,12	186,0	0,68	93
	Чай с сахаром	150/4	0,05	0,02	8,33	28,0	0,02	393
	Бутерброд с маслом	20/8	0,69	6,02	4,34	74,37	0	1
2-й завтрак	Сок	100	0,5	0	10,1	42,66	0	317
	Итого за завтрак	432				331,03		
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,53	2,0	3,53	33,2	2,78	40
	Суп-рассольник ленинградский на костном бульоне	150	1,2	3,06	10,15	73,0	4,52	76
	Гороховое пюре	100	8,59	3,82	18,98	146,43	-	161
	Фрикадельки мясные с соусом	60/20	7,2	5,45	5,45	110,72	0,32	288/114
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,4	75,6	0	148
	Итого за обед	560				523,7		
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	19,0	0,06	458
	Кофейный напиток на молоке	150	3,58	4,08	16,8	115,95	0,98	395
	Итого за полдник	210				349,95		
Итого за восьмой день		1202	33,60	31,72	177,62	1204,68	19,66	

ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша из крупы геркулес молочная	150	5,66	7,7	20,57	190,36	0	168
	Какао на молоке	150	3,23	3,5	20,78	119,23	1,2	397
	Бутерброд с маслом	20/8	0,69	6,02	4,34	74,37	0	1
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
	Итого за завтрак	428				427,96		
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	1,5	1,8	13,08	69,54	5,57	20,2
	Рагу из овощей	150	1,5	1,8	13,08	69,54	5,57	20,2
	Котлета куриная	120	1,94	10,42	10,96	145,2	2,64	137
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,4	75,6	0	148
	Итого за обед	520				497,29		
Полдник	Омлет натуральный	53	4,98	8,92	1,04	104	0,1	215
	Кисель из концентрата	150	1,02	0	21,77	87,14	0,3	384
	Батон	20	0,6	0,24	4,12	20,96	0	701
	Итого за полдник	223				212,10		
Итого за девятый день		1171	33,73	47,92	149,98	1137,35	20,11	
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	5,27	6,81	24,6	212,85	-	168
	Чай с сахаром	150/4	0,05	0,02	8,33	28,0	0,02	393
	Бутерброд с сыром	25/8	3,47	5,05	10,68	101,93	0,05	3
2-й завтрак	Компот	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Итого за завтрак	487				427,53		
Обед	Салат витаминный	40	0,42	2,0	4,57	38,0	2,78	44
	Борщ на костном бульоне	150	1,1	2,94	7,65	61,5	6,17	57/7
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,34	110,4	14,52	321
	Тефтели из рыбы с соусом	50/20	6,53	4,04	5,57	71,54	-	92
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,4	75,6	0	148
	Итого за обед	570				441,79		
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,63	3,35	31,32	175,57	-	123
	Молоко	150	4,57	4,07	7,56	185,0	0,16	400
	Батон	20	0,6	0,24	4,12	20,96	0	701
	Итого за полдник	270				381,53		
Итого за десятый день		1327	33,15	30,79	175,21	1250,85	24,3	