

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 3-7 лет(10,5 часов)

**Примерное меню МДОУ Чердаклинского детского сада №1 «Радуга»
для детей 3-7 лет**

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	200	7,24	8,93	28,87	222,2	0	168
	Какао на молоке	200	4,3	4,67	27,7	158,97	1,6	397
	Бутерброд с сыром	35/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	368
	Итого за завтрак	545				564,17		
Обед	Салат из моркови	60	0,17	3,06	5,49	51,57	2,88	41
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	1,4	3,9	5,78	67,8	14,78	67
	Плов из курицы	130/70	19,33	16,19	33,99	359,0	0,96	304
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	148
	Итого за обед	710				685,87		
Полдник	Лакомка из творога	120	3,09	0,33	20,7	100,2		45/1
	Напиток из шиповника	180	0,34	0,14	10,82	44,61	13,5	256
	Итого за полдник	300				144,81		
Итого за первый день		1555	44,44	45,02	208,64	1394,85	44,19	
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Каша манная молочная	200	8,22	10,28	31,38	249,95	0	168
	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4	384
	Бутерброд с маслом	30/10	0,98	8,6	6,2	106, 24	0	1
2-й завтрак	Компот	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Итого за завтрак	590				557,13		
Обед	Суп-пюре гороховый на костном бульоне	200	5,63	4,13	18,76	134,76	8,22	29/2
	Капуста тушеная	150	2,99	5,57	14,24	118,5	24,56	132
	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/40	9,3	16,5	12,6	234,9	0,9	283
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	148
	Итого за обед	700				484,66		
Полдник	Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,9	14,12	108,6	0,68	93
	Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Булочка «Веснушка»	30	2,34	1,85	16,16	90,6	0	473
	Итого за полдник	366				239,2		
Итого за второй день		1656	44,9	51,34	223,66	1280,99	35,49	

ДЕНЬ 3								
Завтрак	Каша рисово-овсяная молочная	200	6,74	9,25	31,4	234,65	0	168
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,9	20,16	139,14	1,17	395
	Бутерброд с маслом	30/10	0,98	8,6	6,2	106, 24	0	1
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	368
	Итого за завтрак	520				524,03		
Обед	Винегрет	60	0,81	3,7	5,06	59,94	6,15	45
	Суп картофельный рыбный	200	7,2	7,0	14,4	120,0	0	77
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15	321
	Котлеты рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97,0	0,24	255
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	148
	Итого за обед	730				617,44		
Полдник	Салат из моркови	40	0,35	2,07	3,13	32,76	2, 78	43
	Макароны, отварные с сыром	125	7	6,43	19,86	165	0,09	206
	Напиток из шиповника	180	0,34	0,14	10,82	44,61	13,5	256
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0	701
	Итого за полдник	345				261,18		
Итого за третий день		1595	44,53	52,06	200,34	1402,65	52,58	
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Каша пшеничная (ячневая) молочная	200	4,39	4,20	28,3	221,2	0	168
	Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Бутерброд с сыром	35/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
2-й завтрак	Сок	150	0,75	0	15.15	64,0	0	317
	Итого за завтрак	581				464,2		
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,0	2,4	17,44	92,72	7,42	20,2
	Рагу из овощей	150	2,43	13,02	13,7	181,5	8,3	137
	Котлета куриная	80	14,64	11,33	7,06	163,04	0	154
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	148
	Итого за обед	680				644,76		
Полдник	Оладьи со стуженным молоком	100/15	6,98	2,18	37,09	195,9	0	448
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,9	20,16	139,14	1,17	395
	Итого за полдник	295				335,04		
Итого за четвертый день		1556	43,72	45,45	213,08	1444,0	17,39	

ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша из крупы геркулес молочная	200	7,54	10,26	27,42	231,45	0	168
	Какао на молоке	200	4,3	4,67	27,7	158,97	1,6	397
	Бутерброд с маслом	30/10	0,98	8,6	6,2	106, 24	0	1
2-й завтрак	Компот	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Итого за завтрак	590				581,41		
Обед	Салат витаминный	60	0,63	3,0	6,86	57,0	4,17	44
	Борщ на костном бульоне	200	1,46	3,92	10,2	80,2	8,22	57
	Макароны отварные с соусом	100/20	3,87	3,22	19,03	121,4	0	204/1, 759/10
	Биточки мясные	70	11,92	8,8	11,64	173,0	0,11	282
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	148
	Итого за обед	700				639,10		
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,57	157	0,15	215
	Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0	701
	Итого за полдник	296				228,44		
Итого за пятый день		1586	42,95	56,85	137,38	1448,95	14,98	
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,99	8,68	30,47	222,45	-	168
	Какао на молоке	200	4,3	4,67	27,7	158,97	1,6	397
	Бутерброд с маслом	30/10	0,98	8,6	6,2	106, 24	0	1
2-й завтрак	Компот	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Итого за завтрак	590				572,41		
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,80	3,0	5,3	49,8	4,17	40
	Суп картофельный на костном бульоне	200	2,05	3,84	16,85	112,53	9,6	71
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,75	4,02	37,58	210,68	-	123
	Гуляш из говядины	55/50	15,2	19,0	5,5	255,1	1	277
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	148
	Итого за обед	710				835,58		
Полдник	Салат из моркови	40	0,35	2,07	3,13	32,76	2, 78	43
	Макароны, отварные с сыром	125	7	6,43	19,86	165	0,09	206
	Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Итого за полдник	351				239,38		
Итого за шестой день		1651	47,01	60,84	233,86	1647	19,11	

ДЕНЬ 7								
Завтрак	Каша манная молочная	200	8,22	10,28	31,38	249,95	0	168
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,9	20,16	139,14	1,17	395
	Бутерброд с сыром	35/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Итого за завтрак	525				572,09		
Обед	Салат из моркови	60	0,17	3,06	5,49	51,57	2,88	41
	Щи из свежей капусты на костном бульоне	200	1,81	4,9	8,96	87,49	14,76	67
	Жаркоепо-домашнему	130/70	22,02	6,79	19,95	259,0	8,15	276
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	148
	Итого за обед	710				603,13		
Полдник	Лакомка из творога	120	3,09	0,33	20,7	100,2		45/1
	Напиток из шиповника	180	0,34	0,14	10,82	44,61	13,5	256
	Итого за полдник	300				144,81		
Итого за седьмой день		1535	48,87	38,24	190,96	1320,03	52,22	
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,74	5,2	18,83	154,8	0,9	93
	Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30/10	0,98	8,6	6,2	106, 24	0	1
2-й завтрак	Сок	150	0,75	0	15.15	64,0	0	317
	Итого за завтрак	576				365,04		
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,80	3,0	5,3	49,8	4,17	40
	Суп-рассольник ленинградский на костном бульоне	200	1,6	4,08	13,53	97,33	6,03	76
	Гороховое пюре	120	10,31	4,58	22,78	173,11	-	161
	Фрикадельки мясные с соусом	80/30	9, 9	7,5	7,5	152,24	0,44	288/114
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	148
	Итого за обед	740				679,98		
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,4	50,42	253,0	0,09	458
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,9	20,16	139,14	1,17	395
	Итого за полдник	260				392,14		
Итого за восьмой день		1576	43,17	41,8	219,79	1437,36	13,23	

ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша из крупы геркулес молочная	200	7,54	10,26	27,42	231,45	0	168
	Какао на молоке	200	4,3	4,67	27,7	158,97	1,6	397
	Бутерброд с маслом	30/10	0,98	8,6	6,2	106, 24	0	1
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368
	Итого за завтрак	540				540,66		
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,0	2,4	17,44	92,72	7,42	20/2
	Рагу из овощей	150	2,43	13,02	13,7	181,5	8,3	137
	Котлета куриная	80	14,64	11,33	7,06	163,04	0	154
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	148
	Итого за обед	680				644,76		
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,57	157	0,15	215
	Кисель из концентрата	150	1,02	0	21,77	87,14	0,3	384
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0	701
	Итого за полдник	260				275,58		
Итого за девятый день		1480	45,17	65,18	188,14	1461	28,17	
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	7,02	9,08	32,8	240,3	-	168
	Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
	Бутерброд с сыром	35/10	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	3
2-й завтрак	Компот	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
	Итого за завтрак	581				504,05		
Обед	Салат витаминный	60	0,63	3,0	6,86	57,0	4,17	44
	Борщ на костном бульоне	200	1,46	3,92	10,2	80,2	8,22	57/7
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138,0	18,15	321
	Тефтели из рыбы с соусом	70/30	9,33	5,77	7,96	102,2	-	92
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	0	148
	Итого за обед	760				584,9		
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,75	4,02	37,58	210,68	-	123
	Молоко	150	4,57	4,07	7,56	185,0	0,16	400
	Батон	30	0,9	0,36	6,18	31,44	0	701
	Итого за полдник	300				427,12		
Итого за десятый день		1641	42,28	42,46	224,87	1516,07	31,5	