

Примерное 10-дневное циклическое меню

«Утверждаю»
Зав МБДОУ «Детский сад № 43»



[Handwritten signature]

День: понедельник
Неделя: 1
Возрастная категория: 3-7

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витам ин С, мг	№ рецен- туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная гречневая	250	7,37	6,49	44,22	244,5	-	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,33	0,02	
Печенье	30	2,22	3,0	22,86	121,8	-	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	6,61	-	
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	0,8	44,0	10,0	
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	1,0	-	25,4	79	8,0	
Итого за завтрак		11,12	17,15	111,73	533,24	18,02	
Обед							
Суп картофельный со св/мор. рыбой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	
Отварная колбаса (сосиска)	30	4,48	7,77	0,52	105,14	-	
Отварные макароны	150	5,68	4,36	36,31	171	-	
Соус сметано-томатный с овощами	50	0,88	2,49	3,51	40,0	-	
Свежий овощ (помидор)	50	0,18	-	17,4	7,62	-	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	
Хлеб белый	30	2,37	0,3	14,46	70,8	-	
Хлеб чёрный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	
Итого за обед		17,54	18,02	120,9	633,86	8,6	
Полдник							
Молоко	200	61	5,44	10,1	102	2,73	
Бутерброд с	30	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
Повидлом	20/25						
Итого за полдник		8,59	9,37	37,66	258	2,83	
Ужин							
Овощное рагу с мясом	200 20	9,51 5,6	8,63 0,75	17,93 0,1	205,2 29,2	13,67 0,1	
Хлеб черный	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,2	1,3	
Хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
Итого за ужин		21,79	12,6	51,88	426,6	15,0	
Итого за день		59	57,1	322,17	1851,9	44,45	

Примерное 10-дневное цикличное меню

День: вторник
Неделя: 1
Возрастная категория: 3-7



Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витам ин С, мг	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная рисовая	250	3,67	5,06	44,22	237	-	
Какао напиток с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	
Апельсин	100	0,91	-	8,19	37,05	-	
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	1,0	-	25,4	79	8,0	
Итого за завтрак		12,2	16,23	109,71	528,81	9,6	
Обед							
Суп овощной со сметаной	250	5,11	5,34	16,13	133,25	5,81	
Мясная котлета	75	11,92	8,8	11,64	173	-	
Картофельное пюре	150	3,39	5,33	22,71	152,5	17,49	
Соус сметано-томатный	50	0,88	2,49	3,51	40	-	
Свежий (солёный) огурец	50	0,42	-	1,68	8,34	3,51	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	-	
Хлеб белый	30	2,38	0,3	14,46	70,8	-	
Хлеб чёрный	50	3,3	0,6	16,1	87	-	
Итого за обед		27,84	22,88	113,99	777,89	26,81	
Полдник							
Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
Хлеб белый	30	2,37	0,3	14,46	70,8	-	
Итого за полдник		7,59	4,8	22,02	162,8	0,54	
Ужин							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	175	30,69	21,09	30,02	433	0,42	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,33	0,02	
Итого за ужин		32,1	22,6	50,04	535,13	11,2	
Итого за день		79,7	66,51	295,76	2004,63	48,1	

Примерное 10-дневное цикличное меню

Зав МБДОУ «Детский сад № 43»



День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витам ин С, мг	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная пшенная	250	6,73	6,49	44,77	264,5	-	
Кофейный напиток с молоком	200	3,13	2,66	14,17	93,3	1,3	
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	
Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	1,0	-	25,4	79	8,0	
Итого за завтрак		13,7	17	109,26	618,8	14,3	
Обед							
Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,03	2,6	14,11	100	8,78	
Мясное азу	100	15,42	12,41	3,96	189	0,6	
Отварная рассыпчатая гречка	150	8,86	5,98	39,81	28	-	
Свежий помидор	50	0,18	-	17,4	7,62	-	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	113	-	
Хлеб белый	30	2,38	0,3	14,46	70,8	-	
Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	
Итого за обед		30,93	21,55	124,18	773,22	9,3	
Полдник							
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	-	
Пряник (печенье)	30	3,7	5	38,1	203	-	
Итого за полдник		8,9	9,5	45,3	293		
Ужин							
Рыбное филе, запеченное в омлете с сыром	175	25,4	7,26	5,14	188	0,6	
Тушеная морковь	80	4,12	3,98	8,91	88	10,46	
Хлеб черный	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
Итого за ужин		31,6	11,6	34,2	369	13,8	
Итого за день		85,1	59,65	312,9	2091,02	23,6	

Примерное 10-дневное цикличное меню



День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витам ин С, мг	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая	250	6,46	7,65	38,42	248,4	-	
Какао напиток с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	
Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	1,0	-	25,4	79	8,0	
<u>Итого за завтрак</u>		15,61	19,32	91,32	554,66	19,6	
Обед							
Суп картофельный с фасолью со сметаной	250	2,68	2,94	17,14	104,75	0,25	
Мясные биточки	75	11,92	8,8	11,64	173	-	
Тушеная капуста	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	
Свежий помидор	50	0,18	-	17,4	7,62	-	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	
Хлеб белый	30	2,38	0,3	14,46	70,8	-	
Хлеб черный	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
<u>Итого за обед</u>		22,71	17,88	112,8	641,17		
Полдник							
Молоко	200	6,1	5,44	10,1	102	273	
Выпечка	80	5,76	2,34	55,56	266	0,04	
<u>Итого за полдник</u>		11,86	7,78	65,66	368	2,77	
Ужин							
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	-	
Отварные макароны	100	5,68	4,36	36,31	171	-	
Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
<u>Итого за ужин</u>		12,2	9,2	53,47	309	2,83	
Итого за день		62,38	54,18	323,25	1872,8	25,2	

Примерное 10-дневное цикличное меню



День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витам ин С, мг	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная «Дружба»	250	3,67	5,08	44,22	237	1,71	
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,3	-	
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	
Киви	100	0,41	0,41	10,09	45,32	16,69	
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	1,0	-	25,4	79	8,0	
Итого за завтрак		10,67	15,8	108,5	511,62	18,4	
Обед							
Суп рассольник с овсяной крупой	250	2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	
Суфле из вареной курицы	80	13,21	14,19	2,45	190	0,03	
Отварной рис	150	4,05	5,97	40,76	233	1,97	
Соус томатно-овощной	50	0,88	2,49	3,51	40	-	
Свежий огурчик	50	0,42	-	1,68	8,34	3,51	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	-	
Хлеб белый	30	2,38	0,3	14,46	70,8	-	
Хлеб черный	50	3,3	0,6	16,1	87	-	
Итого за обед		27,36	26,41	123,86	846,89	13,76	
Полдник							
Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
Хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
Итого за полдник		6,8	4,7	17,22	139	0,54	
Ужин							
Запеканка творожная	175	30,69	21,09	30,02	433	0,42	
Сладкий молочный соус	50	0,97	2,25	6,6	50	0,16	
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
Итого за ужин		31,78	23,35	46,82	524	3,41	
Итого за день		76,59	70,26	296,4	1961,6	36,11	



Примерное 10-дневное цикличное меню

День: понедельник
 Неделя: 2
 Возрастная категория: 3-7

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витам ин С, мг	№ рецен- туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая	250	6,46	7,65	-			
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,33	0,02	
Печенье	30	2,22	3	22,86	121,8	-	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	661	-	
Апельсин (мандарин)	100	1	-	25,4	79	8	
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	1,0	-	25,4	79	8,0	
Итого за завтрак		10,81	17,91	57,71	244,74	16,02	
Обед							
Суп картофельный с пшеном с рыбными фрикадельками	250	5,6	3,02	15,66	112,25	31,7	
Отварная колбаса (сосиска)	35	4,48	7,77	0,52	105,14	-	
Отварная гречка	150	8,86	5,98	39,81	248,0	-	
Соус томатно-овощной	50	0,88	2,49	3,51	40,0	-	
Свежий помидор (соленый огурец)	50	0,18	-	17,4	7,62	-	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	
Хлеб белый	30	2,38	0,3	14,46	70,8	-	
Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	
Итого за обед		24,14	19,82	125,8	731,6	32,1	
Полдник							
Молоко	200	6,1	5,44	10,1	102	2,73	
Бутерброд с повидлом	50	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
Итого за полдник		8,59	9,3	37,66	258	2,83	
Ужин							
Омлет	120	5,18	11,23	2,83	135	3,51	
Сыр	15	3,95	3,99	-	52	0,11	
Тушеные овощи	100	4,12	3,98	8,91	88	10,46	
Кофейный напиток с молоком	200	3,13	2,66	14,17	93,3	1,3	
Хлеб черный	30	1,98	0,36	10,02	52	-	
Итого за ужин		18,36	22,22	35,93	420,3	15,38	
Итого за день		61,9	69,25	257,1	1654,64	66,33	

Примерное 10-дневное цикличное меню



День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витам ин С, мг	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Молочная вермишель	250	7,18	6,31	23,54	181,5	1,13	
Какао напиток	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	1,0	-	25,4	79	8,0	
Итого за завтрак		15,23	17,78	91,14	561,16	15,73	
Обед							
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,74	4,88	8,48	84,75	18,46	
Мясной шницель	75	11,92	8,8	11,64	173	-	
Отварной картофель с маслом	150	3,05	4,17	24,08	146	21,98	
Свежий огурчик	50	0,42	-	1,68	8,34	3,51	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	-	
Хлеб белый	30	2,38	0,3	14,46	70,8	-	
Хлеб черный	50	3,3	0,6	16,1	87	-	
Итого за обед		23,35	18,77	104,2	682,89	43,95	
Полдник							
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
Хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
Итого за полдник		6,8	4,7	17,22	139	0,54	
Ужин							
Запеканка творожная с изюмом и печеньем	175	30,69	21,09	30,02	433	0,42	
Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,6	50	0,16	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,33	0,02	
Итого за ужин		31,71	23,35	45,94	520,33	0,6	
Итого за день		77	64,6	258,5	1902,98	60,82	

«Утверждаю»
Зав МБДОУ «Детский сад № 43»

Примерное 10-дневное цикличное меню



День: среда
Неделя: 2
Возрастная категория: 3-7

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витам ин С, мг	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная гречневая	250	7,37	6,49	44,22	244,5	-	
Кофейный напиток с молоком	200	3,13	2,66	14,17	93,3	1,3	
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	1,0	-	25,4	79	8,0	
Итого за завтрак		14,35	17,1	108,21	596,8	19,3	
Обед							
Суп картофельный с горохом	250	8,27	8,82	18,84	188	10	
Голубцы ленивые	170	14,12	9,04	20,26	219	20,03	
Соус сметанный	50	0,88	2,49	3,51	40	-	
Свежий помидор	50	0,18	-	17,4	7,62	-	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	-	
Хлеб белый	30	2,38	0,3	14,46	70,8	-	
Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	
Итого за обед		27,59	20,91	108,91	673,22	30,03	
Полдник							
Чай с молоком	200	2,67	2,34	7,2	199	0,29	
Хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
Итого за полдник		4,25	2,54	16,86	250,25	0,29	
Ужин							
Рыбная котлета	100	13,89	4,48	10,33	134	0,33	
Тушеная свекла (морковь)	80	4,12	3,98	8,91	88	10,46	--
Хлеб черный	30	1,98	0,36	10,2	52	-	
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
Мармелад	20	0,02	-	9,2	6,5	-	
Итого за ужин		20,13	8,8	48,84	321,5	13,62	
Итого за день		66,32	59,35	282,82	1888,3		

Примерное 10-дневное цикличное меню

«Утверждаю»
 Зав. МБДОУ «Детский сад № 43»
 Детский сад № 43
 ОГРН 1026200956792



День: четверг
 Неделя: 2
 Возрастная категория: 3-7

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витам ин С, мг	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная манная	250	5,37	5,06	42,41	237,25	-	
Какао напиток с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	
Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	1,0	-	25,4	79	8,0	
Итого за завтрак		14,52	16,73	120,71	665,91	19,6	
Обед							
Суп вермишелевый	250	2,24	5,35	16,22	122	7,53	
Мясной гуляш	100	15,42	12,41	3,96	189	0,6	
Отварной рис	150	4,05	5,97	40,76	233	1,97	
Свежий помидор	50	0,18	-	17,4	7,62	-	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	-	
Хлеб белый	30	2,38	0,3	14,46	70,8	-	
Хлеб черный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	-	
Итого за обед		26,03	24,29	127,24	770,22	10,1	
Полдник							
Компот из свежих фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	-	
Хлеб белый	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
Итого за полдник		2,02	0,22	37,42	197,42	-	
Ужин							
Винегрет	200	2,7	12,3	16,8	189,6	20,5	
Хлеб черный	30	1,98	0,36	10,2	52	-	
Чай	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
Конфета (мармелад)	20	0,02	0,02	18,42	69,6	-	
Сельдь	35	4,56	1,64	-	34	-	
Итого за ужин		9,38	14,34	55,62	386,2	4,88	
Итого за день		51,95	60,4	340,99	1819,1	53,03	

Примерное 10-дневное цикличное меню



День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые в-ва (г.)			Энерг. це-ть (ккал)	Витам ин С, мг	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная пшенно-гречневая	250	6,91	5,97	42,5	250,37	-	
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,3	-	
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	
Виноград	100	0,6	0,6	15,4	69	6	
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	1,0	-	25,4	79	8,0	
<u>Итого за завтрак</u>		14,08	16,78	112,09	627,6	14	
Обед							
Суп рисовый на курином бульоне	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,2	
Картофель тушеный	150	3,22	9,36	23,29	190	10,91	
С вареной курицей	60	7,06	6,47	-	93,5	0,01	
Свежий (соленый) огурец	50	0,42	-	1,68	8,34	3,51	
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	-	
Хлеб белый	30	2,38	0,3	14,46	70,8	-	
Хлеб черный	50	3,3	0,6	16,1	87	-	
<u>Итого за обед</u>		18,8	19,48	97,87	653,39	22,63	
Полдник							
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
Зефир	20	0,02	-	9,2	47	-	
<u>Итого за полдник</u>		5,24	4,5	16,4	137	1,26	
Ужин							
Блины с повидлом	100	5,18	1,93	95,1	190	0,03	
Чай с молоком	200	2,67	2,34	7,2	199	0,29	
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	-	
<u>Итого за ужин</u>		12,87	8,8	102,58	452	0,32	
<u>Итого за день</u>		50,99	49,56	328,94	1869,9	38,21	