



Примерное циклическое десятидневное меню

Неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	День 1					Пищевая ценность	Энергетич еская ценность к кал	№ рецептуры
			Б					Ж	У	
завтрак	Каша ячневая	150/200	5,6				10,4	38,2	271,3	270
	Чай с сахаром	150/200	0				0	13,3	52,10	505
	Батон с маслом	25/35	1,5				4,0	7,2	72,0	108
обед	Суп вермишелевый	180/200	0,025				4,02/5,02	1,19/1,5	41,96/52,44	172
	Гречка отварная	120/150	5,7/8,55				5,2/7,8	4,9/7,35	171,8/257,7	252
	Курица в томатном соусе.	60/70	8,96/10,75				8,43/10,11	7,15/8,58	140,33/168,39	415
	Овощи натуральные	40/60	0,09/0,12						3,6/4,8	121
полдник	Напиток клюквенный	150/200	0,36/0,48				0,21/0,28	10,4/13,87	45,5/60,67	521
	Хлеб «Северный»	30/40	1,95/2,6				0,36/0,48	10,052/13,4	52,2/69,6	123
	Молоко	150/200	4,1/5,46				4,7/6,27	7,5/10,0	90,4/120,5	529
	Печенье	20/20	1,5				1,96	14,88	83,4	604
ужин	омлет	65/65	5,6				8,6	1,52	105,9	311
	Салат из зеленого горошка	40/60	1,05/1,4				0,13/0,18	1,9/2,6	30,0/40,0	69
	сок	150/200	0,75/1,0				0,15/0,2	15,15/20,0	69,0/92,0	532
	фрукты	95/100	0,4				-	10,4	45,0	126
Итого									1176,74 1498,8	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 19»
А.Е. Морозова



Примерное циклическое десятидневное меню

Неделя 1

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность к кал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша рисовая	150/200	5,54	9,03	32,5	236,2	283
	какао	150/200	1,96/2,61	0,34/0,45	19,46/25,95	88,7/118,27	508
	Батон с маслом	35/45	3,34	5,44	4,95	82,09	105
обед	Борщ со сметаной	180/200	1,22/1,53	4,08/5,09	7,24/9,04	71,89/89,87	140
	Домашнее жаркое	150/200	15,1/20,2	15,5/20,7	11,7/15,6	247,53/330,05	379
	Овощи натуральные соленные	40/60	0,09/0,12			3,6/4,8	121
	Компот из сухофруктов	150/200	0,27/0,36	0,2/0,27	15,44/20,59	68,0/90,67	522
полдник	Хлеб «Северный»	30/40	0,36/0,48	0,48	10,05/13,4	52,2/69,6	123
	кисель	150/200	1,02/1,36	-	21,8/29,07	91,1/121,47	517
	вафли	20/20	0,6	0,7	15,5	70,8	603
ужин	Запеканка творожная	110/110	19,4	13,43	17,7	271,25	323
	Соус молочный сладкий	30/40	0,08/1,04	2,12/2,83	4,72/6,3	36,36/48,48	452
	Чай с сахаром	150/200	-	-	13,3	52,1	505
Итого						1416,82	
						1630,65	



Примерное циклическое десятидневное меню

Неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность к кал	№ рецептуры
День 3							
завтрак			Б	Ж	У		
	Каша гречневая	150/200	7,3	10,1	26,4	228,8	263
	Напиток кофейный	150/200	2,1/2,8	0,03/0,04	14,9/19,9	68,03/90,7	514
	Батон с маслом	25/35	1,5	4,0	7,5	72,0	108
обед	Яйцо отварное	20/20	2,6	2,3	0,2	32,0	310
	Рассольник со сметаной	150/200	1,6/2,0	4,1/5,1	10,1/12,6	97,7/122,1	148
	Макароны отварные	60/80	3,6/5,4	22,5/33,8	0,14	146,9/220,4	432
	Рыба тушеная с овощами	60/70	5,72/6,67	3,08/3,59	2,6/3,03	60,92/70,00	354
полдник	Компот из изюма	150/200	0,3/0,4	0,22/0,3	15,45/20,6	68/90,7	522
	Хлеб «Северный»	30/40	1,92/2,6	0,36/0,48	10,05/13,4	52,2/69,6	123
	Молоко кипяченое	150/200	4,1/5,46	4,7/6,27	7,2/10	90,4/120,5	529
	печенье	20/20	1,5	1,96	14,88	83,4	604
ужин	Пюре картофельное	100/150	2,08/3,12	3,33/4,95	7,47/11,2	77,4/116,2	141
	Икра кабачковая	50/50	0,6	2,35	2,35	39	129
	Чай с лимоном	150/200	0,05/0,07	-	10,2/13,6	37/55,5	506
	Хлеб	20/30	1,3/1,95	0,2/0,3	8,6/12,9	40,4/60,6	124
	фрукты	95/100	0,4	0,4	10,4	45,0	-
итого						1242,45 1521,35	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 19»
А.Е. Морозова



Примерное циклическое десятидневное меню

Неделя 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность к кал	№ рецептуры
День 4							
завтрак	Каша пшенная	150/200	Б	Ж	У		
	какао	150/200	4,9	6,18	22,4	166,8	282
	Батон с маслом	25/35	1,96/2,61	0,34/0,45	19,46/25,95	88,71/118,27	508
обед	Суп гороховый	180/200	1,5	4,0	7,5	72	108
	Капуста тушеная	120/150	4,1/5,1	4,4/5,5	11,7/14,6	114,7/143,4	159
	Рыба жареная	60/80	2,1/3,1	3,4/5,1	33,2/49,8	72,6/108,9	382
	Компот из кураги	150/200	7,87	3,62	1,71	71,03	344
полдник	Хлеб «Северный»	30/40	0,3/0,4	0,22/0,3	15,37/20,5	68,02/90,7	522
	Кисель	150/200	1,95/2,6	0,36/0,5	10,05/13,4	62,2/69,6	123
	Вафли	20/20	1,02/1,36	0	21,8/29,07	91,1/121,47	517
ужин	Суп молочный с рисом	180/200	0,6	0,7	15,5	70,8	603
	Чай с сахаром	150/200	3,6/4,8	3,9/5,2	12,8/16,5	100,6/134,2	180
итого	Хлеб	20/30	0	0	13,3	52,1	505
			1,3/1,95	0,2/0,3	8,6/12,9	40,4/60,6	124
						1116,08	
						1335,03	

Неделя 1

День 5

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 19»
А.Е. Морозова



Примерное циклическое десятидневное меню

Неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность к кал	№ рецептуры
День 1							
завтрак			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная	150/200	4,64	4,53	22,74	152,33	279
	Чай с сахаром	150/200	-	-	13,3	52,1	5050
	Батон с маслом	25/35	1,5	4,0	7,5	72,0	108
обед	Суп с гречкой	180/200	1,66/2,08	4,19/5,24	11,54/14,43	90,56/113,2	170
	Плов с курицей	150/500	9,4/12,5	9,38/12,49	26,17/34,69	222,61/296,81	416
	Овощи натуральные соленые	40/60	0,09/0,12	-	-	3,6/4,8	121
	Напиток клюквенный	150/200	0,36/0,48	0,21/0,28	10,4/13,87	45,5/60,67	521
полдник	Хлеб	30/40	1,95/2,6	0,36/0,48	10,05/13,4	52,2/69,6	123
	Молоко	150/200	4,1/5,46	4,7/6,27	7,5/10	90,4/120,5	529
	Печенье	20/20	1,5	1,96	14,88	83,4	604
	Макароны с сыром/ сосиска	120/150	3,6/5,4	4,1/6,2	22,5/33,8	146,9/220,4	432
ужин	Сок	150/200	0,75/1	0,15/0,2	15,15/20,2	69/92,0	532
	Фрукты	95/100	0,4	0,4	10,4	45,0	126
	Итого					1186,40 1382,78	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 19»
А.Е. Морозова

Неделя 2

День 2

Заведующий

«Детский сад

А.Е.Мо



Неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность к кал	№ рецептуры
День 3							
завтрак			Б	Ж	У		
	Каша манная	150/200	1,033	4,6	20,8	139,7	277
	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	0,03/0,04	14,9/19,9	68,03/90,07	514
	Батон с маслом и сыром	35/45	3,34	5,44	4,95	82,09	105
обед	Свекольник со сметаной	150/200	1,77/2,18	3,53/4,41	9,67/12,09	92,62/115,77	34
	Гречка отварная	120/150	5,73/8,55	5,23/7,84	4,92/5,42	171,83/257,74	252
	Печень по строгановски	60/80	7,98/9,31	7,29/8,51	2,95/3,44	109,4/127,6	408
	Компот из изюма	150/200	0,3/0,4	0,22/0,3	15,45/20,6	68,0/90,7	522
полдник	Хлеб	30/40	1,95/2,6	0,36/0,48	10,05/13,4	52,2/69,6	123
	Молоко	150/200	4,1/5,46	4,7/6,27	7,5/10	90,4/120,5	529
	Печенье	20/20	1,5	1,96	14,88	83,4	604
ужин	Пюре картофельное	120/150	2,08/3,12	3,33/4,95	7,47/11,2	77,47/116,2	141
	Рыба жареная	60/80	7,87	3,62	1,71	71,04	344
	Чай с лимоном	150/200	0,05/0,07	-	10,2/13,6	37,0/55,5	506
	Хлеб	20/30	1,3/1,95	0,2/0,3	8,6/12,9	40,4/60,6	124
итого						1228,58 1525,51	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 19»
А.Е. Морозова



Примерное циклическое десятидневное меню

Неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность к кал	№ рецептуры
День 4							
завтрак			Б	Ж	У		
	Каша пшенная	150/200	4,9	6,18	22,44	166,8	282
	Какао	150/200	1,96/2,61	0,34/0,45	19,46/25,95	88,7/118,27	508
	Батон с маслом	25/35	1,5	4,0	7,5	72,0	108
	Яйцо отварное	20/20	2,6	2,3	0,2	32,0	310
обед	Суп с зеленым горошком	180/200	1,83/2,29	3,57/4,46	7,94/9,93	80,41/100,52	158
	Голубцы ленивые	150/200	12,78/17,04	12,42/15,56	5,28/7,04	214,02/285,36	382
полдник	Компот из кураги	150/200	0,3/0,4	0,22/0,3	15,37/20,5	68,02/90,7	522
	Хлеб ржаной	30/40	1,55/2,6	0,36/0,5	1,05/13,4	52,2/69,6	123
	Кисель	150/200	1,02/1,36	-	21,8/29,07	91,1/121,47	517
	Вафли	20/20	0,6	0,7	15,5	70,8	603
	Суп молочный вермишелевый	180/200	5,71/7,14	5,25/6,56	17,25/21,56	143,14/178,92	180
ужин	Чай с сахаром	150/200	-	-	13,3	52,1	505
	Хлеб «Соловецкий»	20/30	1,3/1,95	0,2/0,3	8,6/12,9	40,4/60,6	124
	Фрукты	95/100	0,4	0,4	10,4	45,0	126
ИТОГО						1216,69 1464,14	



УТВЕРЖАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 19»
А.Е. Морозова

Примерное циклическое десятидневное меню

Неделя 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность к кал	№ рецептуры
День 5							
завтрак	Каша геркулесовая	150/200	Б 4,7	Ж 5,84	У 18,74	147,67	281
	Кофейный напиток	150/200	2,1/2,8	0,03/0,04	14,9/19,9	68,03/90,7	514
	Батон с маслом	25/35	1,5	4,0	7,5	72,0	108
обед	Суп с клецками	150/200	0,97/1,22	2,17/2,72	5,34/6,67	52,29/65,37	160
	Рис отварной	120/150	2,49/3,73	4,07/6,11	25,07/37,61	150,46/225,7	434
	Рыба тушеная с овощами	60/80	5,72/6,67	3,08/3,59	2,6/3,03	60,92/70	354
	Компот из шиповника	150/200	0,5/0,7	-	17,3/23,1	71,2/94,9	533
полдник	Хлеб ржаной	30/40	1,95/2,6	0,36/0,48	10,05/13,4	52,2/69,6	123
	Чай с лимоном	150/200	0,05/0,07	-	10,2/13,6	37/55,5	506
ужин	Булка домашняя	60/60	4,55	8,04	38,09	242,93	578
	Винегрет	120/150	1,26/1,89	10,2/15,3	7,33/10,99	126,95/190,42	90
	Яйцо отварное	20/20	5,2	4,6	0,4	64,0	310
	Сок	150/200	0,75/1,0	0,15/0,2	15,15/20,2	69/92	532
ИТОГО	Хлеб Соловецкий	20/30	1,3/1,95	0,2/0,3	8,6/12,9	40,4/60,6	124
						1300,05 1586,39	