

«Утверждаю»

Заведующая МБДОУ №11 _____ Е.Н.Володько

Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 10,5- часовым пребыванием в детском саду

Категория: сад

Меню на 1 неделю понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | № рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные вещества | |
|---|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 40 | 209 | 3,51 | 4,22 | 24,1 | 145 | 0,05 | 0,06 | 0,53 | 11,93 | 0,74 |
| Икра кабачковая промышленная | 60 | 379 | 0,04 | 0 | 6,91 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | б/н | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1 | 5,2 | 2,01 | 14,2 | 34 | 0,06 | 0,02 | 0,22 | 76,8 | 2 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 25 | | | | | | | | | | |
| Всего в завтрак 1 | | | 12,43 | 9,31 | 64,59 | 358 | 0,24 | 0,16 | 6,13 | 118,03 | 5,56 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 389 | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,10 |
| Всего за 2 завтрак | | | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,10 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Закуска: овощи в ассортименте (нарезка) | 60 | | 0,26 | 0,52 | 6,18 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,2 |
| Суп картофельный с рыбой | 250 | 93 | 2,01 | 8,86 | 16,02 | 210 | 0,01 | 0,02 | 2,86 | 14,87 | 0,32 |
| Котлеты из говядины | 70 | 268 | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные со сл.маслом | 150 | 202 | 7,01 | 9,5 | 16,76 | 196 | 0,04 | 0,06 | 0,2 | 8,87 | 1,27 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 349 | 1,44 | 2,62 | 14,18 | 94 | 0,06 | 0,08 | 5,38 | 18,76 | 0,42 |
| Хлеб ржаной | 30 | б/н | 0 | 0 | 7,62 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,02 |
| Хлеб пшеничный | 30 | б/н | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| | | | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| Всего в обед | | | 15,94 | 22,66 | 85,16 | 657 | 0,27 | 0,26 | 8,44 | 53,56 | 6,57 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из смеси круп со сгущенным молоком | 120 | 196 | 3,3 | 3,11 | 8,4 | 172 | 0,07 | 0,08 | 0,32 | 86,58 | 1,11 |
| Кефир (Ряженка) | 50 | | 0,52 | 0 | 12,34 | 18 | 0,02 | 0,02 | 2,6 | 11,6 | 1,7 |
| | 180 | 401/402 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| | | 338 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| | | | 0,21 | 0,21 | 5,92 | 45 | 0,03 | 0,02 | 117,06 | 10,2 | 1,23 |
| Всего в полдник | | | 9,25 | 4,48 | 51,06 | 298 | 0,28 | 0,22 | 119,98 | 119,12 | 6,38 |
| Итого | | | 40,42 | 44,46 | 200,11 | 1391 | 0,81 | 0,77 | 134,79 | 413,91 | 20,61 |

«Утверждаю»

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Категория: сад

Меню на 1 неделю вторник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | № рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные вещества | |
|--|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с рисовой крупой | 180 | 110 | 3,16 | 8,58 | 22,95 | 225 | 0,03 | 0,1 | 0,15 | 81,26 | 0,22 |
| Чай с сахаром | 180 | 140 | 0,04 | 0 | 6,91 | 104 | 0 | 0 | 0,01 | 0,82 | 0,07 |
| Бутерброд со сливочным маслом и сыром | 35 | 5 | 5,1 | 0,96 | 22,2 | 72 | 0,07 | 0,04 | 0,27 | 96,8 | 2,01 |
| Всего в завтрак | | | 8,3 | 9,54 | 52,06 | 401 | 0,1 | 0,14 | 0,43 | 178,88 | 2,3 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 4 | 0,21 | 0,21 | 5,92 | 45 | 0,03 | 0,02 | 117,06 | 10,2 | 1,23 |
| Всего за 2 завтрак | | | 0,21 | 0,21 | 5,92 | 45 | 0,03 | 0,02 | 117,06 | 10,2 | 1,23 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Закуска: овощи в ассортименте | 60 | 3 | 0,26 | 0,52 | 8,18 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,2 |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | 250 | | | | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 36 | 3,16 | 5,06 | 12,24 | 179 | 0,08 | 0,02 | 1,68 | 16,12 | 0,87 |
| Кисель из плодового концентрата | 180 | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 57 | 8,8 | 10,9 | 16,4 | 269 | 0,06 | 0,07 | 0,35 | 18,32 | 0,83 |
| Хлеб ржаной | 30 | | | | | | | | | | |
| | | 233 | 0 | 0 | 12,08 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0,01 |
| | | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| | | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| Всего в обед | | | 17,4 | 17,64 | 71,3 | 614 | 0,3 | 0,19 | 2,03 | 45,43 | 6,25 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые со слив.маслом и сметаной | 150 | 101 | 5,87 | 5,41 | 22,34 | 165 | 0,04 | 0,02 | 0,2 | 12,83 | 0,56 |
| | | 255 | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,10 |
| Ряженка(Кефир) | 170 | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| Печенье | 25 | 1 | 0,55 | 1,28 | 7,1 | 36 | 0,06 | 0,01 | 0 | 8,9 | 1,01 |
| Всего в полдник | | | 13,28 | 15,34 | 50,94 | 268 | 0,28 | 0,26 | 0,44 | 155,13 | 4,01 |
| Итого | | | 39,14 | 42,73 | 182,22 | 1373 | 0,71 | 0,61 | 119,96 | 389,64 | 13,76 |

Утверждаю :
Заведующая МБДОУ №11_____ Е.Н.Володько

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: зимне-весенний

Категория: сад

Меню на 1 неделю среда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | № рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные вещества | |
|--|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 80 | 107 | 7,05 | 6,61 | 5,71 | 193 | 0,01 | 0,08 | 0,03 | 20,16 | 0,48 |
| Икра кабачковая промышлен. пр.-ва | 60 | 199 | 0,04 | 0,02 | 0,22 | 57 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 140 | 0,04 | 0 | 6,91 | 44 | 0 | 0 | 0,01 | 0,82 | 0,07 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 25 | 2 | 2,2 | 2,01 | 14,2 | 34 | 0,06 | 0,02 | 0,22 | 76,8 | 2 |
| Всего в завтрак | | | 11,49 | 9,16 | 39,24 | 357 | 0,17 | 0,12 | 0,26 | 98,32 | 4,55 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Напиток шиповника | 180 | 255 | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,1 |
| Всего за 2 завтрак | | | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Закуска: овощи в ассортименте(нарезка) | 60 | 85 | 0,26 | 0,52 | 8,18 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,02 |
| | | 18 | 2,01 | 8,86 | 16,02 | 210 | 0,01 | 0,02 | 2,86 | 14,87 | 0,32 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 45 | 7,1 | 9,12 | 8,63 | 196 | 0,01 | 0,02 | 4,57 | 10,74 | 1,1 |
| Рыба тушенная с овощами | 80 | 82 | 1,44 | 2,62 | 14,18 | 94 | 0,06 | 0,08 | 5,38 | 18,76 | 0,42 |
| Картофельное пюре | | 241 | 0 | 0 | 7,62 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,02 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| Хлеб ржаной | 30 | | | | | | | | | | |
| Всего в обед | | | 16,03 | 22,28 | 79,03 | 648 | 0,24 | 0,22 | 12,81 | 55,43 | 622 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Оладьи запеченные со сметанной | 150 | 28 | 2,87 | 3,78 | 16,9 | 152 | 0,06 | 0,04 | 0,24 | 55,6 | 0,56 |
| Ряженка(Кефир) | 170 | | | | | | | | | | |
| | | 147 | 0,72 | 0 | 20,34 | 18 | 0,02 | 0,02 | 2,6 | 11,6 | 1,7 |
| | | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| | | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| | | 4 | 0,21 | 0,21 | 5,92 | 45 | 0,03 | 0,02 | 117,06 | 10,2 | 1,23 |
| Всего в полдник | | | 9,02 | 5,15 | 67,56 | 278 | 0,27 | 0,18 | 119,36 | 88,14 | 5,83 |
| итого | | | 40,34 | 44,6 | 198,13 | 1361 | 0,7 | 0,65 | 132,67 | 365,09 | 18,7 |

Утверждаю»

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Категория: сад

Меню на 1 неделю четверг

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | № рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные вещества | |
|--|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 105 | 8,15 | 7,01 | 18,35 | 224 | 0,04 | 0,11 | 0,1 | 51,08 | 0,51 |
| Чай с сахаром | 180 | 140 | 0,04 | 0 | 6,91 | 44 | 0 | 0 | 0,01 | 0,82 | 0,07 |
| Бутерброд со сливочным маслом и сыром | 30 | 5 | 5,6 | 5,02 | 16 | 72 | 0,07 | 0,04 | 0,27 | 96,8 | 2,01 |
| Всего в завтрак | | | 10,79 | 12,03 | 41,26 | 340 | 0,11 | 0,15 | 0,29 | 148,7 | 2,59 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 255 | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,1 |
| Всего за 2 завтрак | | | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Закуска: овощи в ассортименте(нарезка) | 60 | 3 | 0,26 | 0,52 | 8,18 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,02 |
| Суп картофельный с макаронами | 250 | 25 | 2,51 | 4,16 | 16,19 | 179 | 0,06 | 0,03 | 3,57 | 15,13 | 0,86 |
| Плов из курицы | 220 | 53 | 7,01 | 9,5 | 16,76 | 196 | 0,04 | 0,06 | 0,2 | 8,87 | 1,27 |
| Кисель из плодового концентрата | 180 | 185 | 3,16 | 3,09 | 16,04 | 145 | 0,11 | 0,05 | 0 | 5,81 | 1,68 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 233 | 0 | 0 | 12,08 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0,01 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| | | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| Всего в обед | | | 18,16 | 18,43 | 93,65 | 686 | 0,3 7 | 0,24 | 3,77 | 40,8 | 8,18 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Сырники запеченные | 150 | 94 | 1,74 | 3,67 | 10,91 | 152 | 0,04 | 0,03 | 0,23 | 48,2 | 0,6 |
| Ряженка(Кефир) | 170 | 241 | 0 | 0 | 7,62 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,02 |
| Печенье | 25 | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| | | 1 | 0,55 | 1,28 | 7,1 | 36 | 0,06 | 0,01 | 0 | 8,9 | 1,01 |
| | | 4 | 0,21 | 0,21 | 5,92 | 45 | 0,03 | 0,02 | 117,06 | 10,2 | 1,23 |
| Всего в полдник | | | 5,56 | 5,8 | 43,75 | 285 | 0,19 | 0,14 | 117,29 | 77,66 | 7,2 |
| Итого | | | 41,31 | 44,27 | 195,52 | 1389 | 0,69 | 0,66 | 121,59 | 389,64 | 13,98 |

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Категория: сад

Меню на 1 неделю пятница

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | № рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные вещества | |
|--|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 180 | 59 | 3,71 | 4,81 | 16,4 | 148 | 0,08 | 0,1 | 0 | 12,13 | 0,96 |
| Кофейный напиток | 180 | 92 | | | | | | | | | |
| Бутерброд со сливочным маслом | 25 | 140 | 6,18 | 8,63 | 18,01 | 125 | 0,09 | 0,03 | 0 | 8,13 | 1,06 |
| | | 1 | 0,04 | 0 | 6,91 | 44 | 0 | 0 | 0,01 | 0,82 | 0,07 |
| | | 2 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| | | | 2,2 | 2,01 | 14,2 | 34 | 0,06 | 0,02 | 0,22 | 76,8 | 2 |
| Всего в завтрак | | | 14,29 | 15,97 | 67,72 | 380 | 0,33 | 0,17 | 0,23 | 98,42 | 6,09 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 255 | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,1 |
| Всего за 2 завтрак | | | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Закуска: Овощи в ассортименте(нарезка) | 60 | 85 | 0,26 | 0,52 | 8,18 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,02 |
| Суп картофельный с клецками | 250 | 18 | 2,01 | 8,86 | 16,02 | 210 | 0,01 | 0,02 | 2,86 | 14,87 | 0,32 |
| Биточки из печени | 70 | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 90 | 1,54 | 2,58 | 7,28 | 116 | 0,03 | 0,06 | 5,38 | 28,76 | 0,82 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 241 | 0 | 0 | 7,62 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,02 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| Всего в обед | | | 13,93 | 18,82 | 72,73 | 691 | 0,23 | 0,29 | 16,93 | 70,1 | 6,71 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Плов с яблоками | 120 | 95 | 3,41 | 3,18 | 10,4 | 152 | 0,06 | 0,04 | 0,24 | 96,53 | 0,6 |
| Ряженка(Кефир) | 180 | 147 | 0,52 | 0 | 12,34 | 18 | 0,02 | 0,02 | 2,6 | 11,6 | 1,7 |
| Печенье | 25 | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| | | 4 | 0,21 | 0,21 | 5,92 | 45 | 0,03 | 0,02 | 117,06 | 10,2 | 1,23 |
| Всего в полдник | | | 7,2 | 4,03 | 40,86 | 249 | 0,17 | 0,16 | 119,9 | 128,53 | 5,87 |
| Всего | | | 39,23 | 46,83 | 190,61 | 1398 | 0,75 | 0,75 | 137,3 | 420,25 | 18,77 |

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Категория: сад

Меню на 2 неделю понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | № рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные вещества | |
|--|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 40 | 98 | 2,87 | 3,78 | 16,9 | 152 | 0,06 | 0,04 | 0,24 | 55,6 | 0,56 |
| Икра кабачковая пром. произ-ва | 60 | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 140 | 0,04 | 0 | 6,91 | 44 | 0 | 0 | 0,01 | 0,82 | 0,07 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| Бутерброд со сливочным маслом и сыром | 30 | 5 | 5,6 | 5,02 | 16 | 72 | 0,07 | 0,04 | 0,27 | 96,8 | 2,01 |
| Всего в завтрак | | | 10,67 | 9,32 | 52,01 | 297 | 0,23 | 0,1 | 0,52 | 153,76 | 4,64 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Напиток шиповника | 180 | 4 | 0,21 | 0,21 | 5,92 | 45 | 0,03 | 0,02 | 117,06 | 10,2 | 1,23 |
| Всего за 2 завтрак | | | 0,21 | 0,21 | 5,92 | 45 | 0,03 | 0,02 | 117,06 | 10,2 | 1,23 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Закуска: овощи в ассортименте(нарезка) | 60 | 3 | 0,26 | 0,52 | 8,18 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,02 |
| Борщ с картофелем,капустой и со сметаной | 250 | 53 | 3,39 | 4,96 | 13,54 | 199 | 0,06 | 0,03 | 3,28 | 8,34 | 0,47 |
| Гуляш из говядины | 90 | 82 | 7,01 | 9,5 | 16,76 | 196 | 0,04 | 0,06 | 0,2 | 8,87 | 1,27 |
| Картофельное пюре | 150 | 233 | 1,44 | 2,62 | 14,18 | 94 | 0,06 | 0,08 | 5,38 | 18,76 | 0,42 |
| Кисель из плодового концентрата | 180 | 3 | 0 | 0 | 12,08 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0,01 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| Всего в обед | | | 17,32 | 18,76 | 89,14 | 655 | 0,32 | 0,27 | 8,86 | 46,96 | 6,53 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Лапшевник с творогом | 150 | 109 | 8,19 | 7,01 | 20,95 | 234 | 0,06 | 0,1 | 0,58 | 19,69 | 1,09 |
| Ряженка(Кефир) | 170 | 255 | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,1 |
| Печенье | 25 | 1 | 0,55 | 1,28 | 7,1 | 36 | 0,06 | 0,01 | 0 | 8,9 | 1,01 |
| Всего в полдник | | | 12,54 | 16,3 | 37,35 | 348 | 0,14 | 0,24 | 0,82 | 151,79 | 2,2 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|------|
| итого | | | 40,74 | 44,59 | 184,43 | 1345 | 0,72 | 0,63 | 127,26 | 362,71 | 14,6 |
|-------|--|--|-------|-------|--------|------|------|------|--------|--------|------|

« Утверждаю»

Заведующая МБДОУ №11_____ Е.Н.Володько

Примерное циклическое меню
(2-х недельное)

Категория: сад

Меню на 2 неделю вторник

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | № рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные вещества | |
|--|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с гречневой крупой | 80 | 39 | 8,36 | 8,81 | 19,9 | 235 | 0,05 | 0,11 | 0,37 | 26,19 | 1,06 |
| Чай с сахаром | 180 | 140 | 0,04 | 0 | 6,91 | 44 | 0 | 0 | 0,01 | 0,82 | 0,07 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 20 | 2 | 2,2 | 2,01 | 14,2 | 34 | 0,06 | 0,02 | 0,22 | 76,8 | 2 |
| Всего в завтрак | | | 12,76 | 11,34 | 53,21 | 342 | 0,12 | 0,15 | 0,60 | 104,35 | 5,13 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 255 | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,1 |
| Всего за 2 завтрак | | | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Закуска: овощи в ассортименте | 60 | 85 | 0,26 | 0,52 | 8,18 | 67 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,02 |
| Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 250 | 18 | 2,01 | 8,86 | 16,02 | 210 | 0,01 | 0,02 | 2,86 | 14,87 | 0,32 |
| Жаркое по-домашнему | 220 | 76 | 8,11 | 9,52 | 18,83 | 289 | 0,01 | 0,1 | 0,58 | 19,69 | 1,09 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 241 | 0 | 0 | 7,62 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,02 |
| Хлеб пшеничный (иодированный) | 30 | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| Всего в обед | | | 15,6 | 20,06 | 75,05 | 647 | 0,18 | 0,22 | 3,44 | 45,62 | 5,79 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Оладьи запеченные со сгущенным молоком | 120/50 | 94 | 1,74 | 3,67 | 10,91 | 152 | 0,04 | 0,03 | 0,23 | 48,2 | 0,6 |
| Ряженка (Кефир) | 170 | 147 | 0,52 | 0 | 12,34 | 18 | 0,02 | 0,02 | 2,6 | 11,6 | 1,7 |
| | | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| | | | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| | | | 0,21 | 0,21 | 5,92 | 45 | 0,03 | 0,02 | 117,06 | 10,2 | 1,23 |
| Всего в полдник | | | 7,69 | 5,04 | 53,57 | 278 | 0,25 | 0,17 | 119,89 | 80,74 | 7,87 |
| итого | | | 39,85 | 44,45 | 191,13 | 1345 | 0,57 | 0,67 | 124,17 | 353,91 | 18,89 |

« Утверждаю»

Заведующая МБДОУ №11 _____ Е.Н.Володько

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Категория: сад

Меню на 2 неделю среда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | № рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные вещества | |
|--|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с пшеничной крупой | 200 | 98 | 3,3 | 3,11 | 8,4 | 172 | 0,07 | 0,08 | 0,32 | 86,58 | 1,11 |
| Кофейный напиток | 180 | 140 | 0,04 | 0 | 6,91 | 44 | 0 | 0 | 0,01 | 0,82 | 0,07 |
| Бутерброд со сливочным маслом, сыром | 30 | 5 | 5,6 | 5,02 | 16 | 72 | 0,07 | 0,04 | 0,27 | 96,8 | 2,01 |
| | | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| Всего в завтрак | | | 11,1 | 8,65 | 43,51 | 317 | 0,24 | 0,16 | 0,60 | 184,74 | 5,19 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 4 | 0,21 | 0,21 | 5,92 | 45 | 0,03 | 0,02 | 117,06 | 10,2 | 1,23 |
| Всего за 2 завтрак | | | 0,21 | 0,21 | 5,92 | 45 | 0,03 | 0,02 | 117,06 | 10,2 | 1,23 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Закуска: овощи в ассортименте(нарезка) | 60 | 3 | 0,26 | 0,52 | 8,18 | 67 | 0,02 | 0,02 | 6,56 | 0,16 | 0,02 |
| Суп картофельный с клецками | 250 | 25 | 4,18 | 4,56 | 16,12 | 189 | 0,06 | 0,02 | 1,96 | 10,74 | 0,39 |
| Запеканка картофельная с печенью | 200 | 161 | 7,01 | 9,5 | 16,76 | 196 | 0,04 | 0,06 | 0,2 | 8,87 | 1,27 |
| Кисель из плодового концентрата | 180 | 82 | 1,44 | 2,62 | 14,18 | 94 | 0,06 | 0,08 | 5,38 | 18,76 | 0,42 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 233 | 0 | 0 | 12,08 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0,01 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| | | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| Всего в обед | | | 18,11 | 18,36 | 91,72 | 645 | 0,34 | 0,28 | 14,1 | 49,36 | 6,45 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Овощное рагу | 150 | 105 | 3,16 | 6,58 | 22,95 | 225 | 0,03 | 0,1 | 0,15 | 81,26 | 0,22 |
| Хлеб ржаной | 35 | 255 | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,1 |
| Ряженка(Кефир) | 170 | 1 | 0,55 | 1,28 | 7,1 | 36 | 0,06 | 0,01 | 0 | 8,9 | 1,01 |
| Печенье | 25 | | | | | | | | | | |
| Всего в полдник | | | 7,51 | 15,87 | 39,35 | 339 | 0,11 | 0,24 | 0,39 | 213,36 | 1,33 |
| итого | | | 36,93 | 43,09 | 180,5 | 1346 | 0,73 | 0,83 | 191,67 | 666,36 | 16,53 |

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Категория: сад

Меню на 2 неделю четверг

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | № рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные вещества | |
|--|--------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с гречневой крупой | 180 | 45 | 4,9 | 5,4 | 15,09 | 265 | 0,03 | 0,04 | 0,39 | 11,91 | 0,38 |
| Чай с сахаром | 180 | 140 | 0,04 | 0 | 6,91 | 44 | 0 | 0 | 0,01 | 0,82 | 0,07 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 25 | 2 | 2,2 | 2,01 | 14,2 | 34 | 0,06 | 0,02 | 0,22 | 76,8 | 2 |
| | | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| Всего в завтрак | | | 9,3 | 7,93 | 48,4 | 372 | 0,19 | 0,08 | 0,62 | 90,07 | 4,45 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 255 | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,1 |
| Всего за 2 завтрак | | | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Закуска: овощи в ассортименте | 60 | 4 | 0,26 | 0,52 | 8,18 | 67 | 0,04 | 0,02 | 11 | 0,16 | 0,02 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 18 | 2,01 | 8,86 | 16,02 | 210 | 0,01 | 0,02 | 2,86 | 14,87 | 0,32 |
| Котлеты рыбные | 80 | | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 150 | 153 | 9,81 | 13 | 22,11 | 269 | 0,1 | 0,11 | 5,67 | 18,4 | 1,12 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 241 | 0 | 0 | 7,62 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,16 | 0,02 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| Хлеб ржаной | 30 | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| Всего в обед | | | 17,3 | 23,54 | 78,33 | 627 | 0,3 | 0,25 | 19,53 | 44,15 | 5,82 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Пудинг манно-творожный | 150 | 95 | 3,41 | 3,18 | 10,04 | 152 | 0,06 | 0,04 | 0,24 | 96,53 | 0,6 |
| Ряженка (Кефир) | 170 | 147 | 0,52 | 0 | 12,34 | 18 | 0,02 | 0,02 | 2,6 | 11,6 | 1,7 |
| | | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| | | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| | | 4 | 0,21 | 0,21 | 5,92 | 45 | 0,03 | 0,02 | 117,06 | 10,2 | 1,23 |
| Всего в полдник | | | 9,36 | 4,55 | 52,7 | 278 | 0,27 | 0,18 | 119,9 | 129,07 | 7,87 |
| итого | | | 39,76 | 44,03 | 188,73 | 1355 | 0,78 | 0,64 | 140,29 | 386,49 | 18,24 |

« Утверждаю»

Заведующая МБДОУ №11 _____ Е.Н.Володько

Примерное циклическое меню
(2-х недельное)

Категория: сад

Меню на 2 неделю пятница

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | № рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные вещества | |
|--|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 80 | 110 | 5,55 | 6,1 | 6,31 | 117 | 0,02 | 0,18 | 0 | 28,72 | 1,1 |
| Икра кабачковая промышлен. про-ва | 60 | 199 | 0,04 | 0,02 | 0,22 | 57 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 140 | 0,04 | 0 | 6,91 | 44 | 0 | 0 | 0,01 | 0,82 | 0,07 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| Бутерброд со сливочным маслом, сыром | 30 | 5 | 5,6 | 5,02 | 16 | 72 | 0,07 | 0,04 | 0,27 | 96,8 | 2,01 |
| Всего в завтрак | | | 13,39 | 11,66 | 41,64 | 319 | 0,19 | 0,24 | 0,28 | 126,88 | 5,18 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 255 | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,1 |
| Всего за 2 завтрак | | | 3,8 | 8,01 | 9,3 | 78 | 0,02 | 0,13 | 0,24 | 123,2 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Закуска: овощи в ассортименте(нарезка) | 60 | 85 | 0,26 | 0,52 | 8,18 | 67 | 0,01 | 0,01 | 3,2 | 0,16 | 0,02 |
| Борщ с картофелем, капустой, со сметаной | 250 | 36 | 3,16 | 3,06 | 12,24 | 179 | 0,08 | 0,02 | 1,68 | 16,12 | 0,87 |
| Запеканка вермешелево-мясная | 200 | | | | | | | | | | |
| Кисель из плодового концентрата | 180 | 150 | 4,81 | 9,9 | 21,57 | 269 | 0,01 | 0,03 | 3,62 | 14,01 | 0,58 |
| Хлеб ржаной | 30 | 82 | 1,44 | 2,62 | 14,18 | 94 | 0,06 | 0,08 | 5,38 | 18,76 | 0,42 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 233 | 0 | 0 | 12,08 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0,01 |
| | | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| | | 1 | 2,16 | 0,52 | 12,2 | 29 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0,54 | 2 |
| Всего в обед | | | 14,89 | 17,26 | 92,65 | 708 | 0,32 | 0,24 | 13,88 | 59,88 | 6,24 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Плов с яблоками | 120 | 94 | 2,97 | 2,56 | 11,6 | 152 | 0,07 | 0,08 | 0,32 | 86,58 | 1,11 |
| Ряженка (Кефир) | 170 | 147 | 1,97 | 2,11 | 12,29 | 18 | 0,02 | 0,02 | 2,6 | 11,6 | 1,7 |
| Печенье | 25 | 3 | 3,06 | 0,64 | 12,2 | 34 | 0,06 | 0,08 | 0 | 10,2 | 2,34 |
| | | 1 | 0,55 | 1,28 | 7,1 | 36 | 0,06 | 0,01 | 0,1 | 8,9 | 1,01 |
| | | 4 | 0,21 | 0,21 | 5,92 | 45 | 0,03 | 0,02 | 117,06 | 10,2 | 1,23 |
| Всего в полдник | | | 8,76 | 6,8 | 49,11 | 285 | 0,24 | 0,21 | 120,08 | 183,9 | 5,57 |
| Итого | | | 40,84 | 43,73 | 192,7 | 1390 | 0,77 | 0,82 | 134,48 | 493,86 | 17,09 |