

Примерное циклическое 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

1-ый день: Понедельник

№ рец епт уры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/4	4,05	5,69	20,36	149	0,11	0,03	0	18,9	1,16
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	0	0	0	0
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	0	0	1,42	9,4	0,21
	Второй завтрак										
368	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20
	Обед										
38	Салат из моркови с яблоком	40	0,43	0,07	3,44	16,16	0,02	0,02	2,5	9,77	0,43
44	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	3,9	12,42	90,87	0,07	0,03	9,47	11,78	0,6
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	0,017	0,013	0	0,9	0,35
178	Котлеты куриные	60	10,36	11,02	6,9	156,04	0,05	0,1	0,20	19,37	1,78
66а	Сметанный соус	30	0,42	1,5	1,8	22,2	0	0	0	8,2	0,06
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,30	23,86	0,93
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
	Полдник										
279	Коржик молочный	50	3,17	6,18	32,8	199	0,05	0,05	0,06	12,98	0,04
392	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	0	21,76	87,14	0,001	0,002	0,3	6,3	0,1
	Итого:		30,22	35,99	211,18	1276,16	0,424	0,328	24,25	152,16	8,97

Примерное цикличное 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

2-й день: Вторник

№ ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
168	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/4	4,27	4,86	24,48	159	0,11	0,01	0	11,8	1,01
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	0	0	1,42	9,4	0,21
Второй завтрак											
368	Фрукты (банан)	100	1,5	0,50	21,0	95	0,04	0,05	10,0	8,0	0,6
Обед											
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	9,79	81	0,13	0,04	3,48	22,84	1,21
298	Ленивые голубцы	150	13,3	8,5	18,8	205	0,08	0,15	18,8	56,5	1,5
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,30	23,86	0,93
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
Полдник											
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	0,05	0,3	0,15	62,8	1,54
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
392	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8,0	0,19
Итого:											
			38,59	38,99	152,38	1176,35	0,566	0,663	34,17	233,2	9,43

Примерное цикличное 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

3-й день: Среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал.	В1	В2	С	Са
Завтрак											
168	Каша вязкая рисовая с маслом	150/4	2,32	3,96	24,08	142	0,02	0,02	0	4,5	0,34
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,10	10,9	0,87
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	0	0	1,42	9,4	0,21
Второй завтрак											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20
Обед											
11	Салат Витаминный	40	0,46	2,86	3,13	40,3	0,013	0,2	7,26	17,2	0,4
44	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,7	1,9	10,2	72,8	0,10	0,08	9,9	48,2	1,04
313	Каша гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162	0,13	0,07	0	9,88	3,04
99	Котлета мясная поровая	70	10,3	4,1	3,8	87,5	0,04	0,08	0	9,5	0,7
354	Сметанный соус	30	0,42	1,5	1,8	22,2	0	0	0	8,2	0,06
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,30	23,86	0,93
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
Полдник											
417	Творожник песочный	60	5,56	11,71	20,40	216	0,05	0,04	0,11	34,91	0,37
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,10
Итого:											
			37,81	37,135	192,29	1259,45	0,539	0,713	30,07	301,55	11,37

Примерное цикличное 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

4-й день: Четверг

№ рец епт уры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал.	В1	В2	С	Са
Завтрак											
168	Каша молочная манная	150/4	3,40	3,96	22,94	141	0,03	0,02	0	8,4	0,34
	Пряник	20	1,3	1,5	14,4	76,3	0,01	0	0	2,3	0,2
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	0	0	1,42	9,4	0,21
Второй завтрак											
368	Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
10	Салат из зеленого горошка	45	1,3	2,3	2,81	37,6	0,05	0,02	5	9,6	0,31
87	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
206	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20	137	0,14	0,08	22,2	36,3	1,0
88	Тушеная рыба с овощами	220	20,8	10,8	8,6	220	0,15	0,15	9,5	84,9	1,6
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,30	23,86	0,93
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
Полдник											
139	Пирожок с яблоком	50	3,25	5,34	8,7	144,7	0,04	0,04	0,42	20,0	0,56
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
Итого:											
			48,18	39,435	141,16	1283,25	0,656	0,75	56,36	434,24	7,78

Примерное цикличное 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

5-й день: Пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал.	В1	В2	С	Са
Завтрак											
168	Каша «Дружба» вязкая	150/4	4,09	6,85	23,39	169	0,03	0,02	0	5,9	0,20
10.10.1.11	Вафли	20	0,75	6,1	12,5	108,5	0,01	0	0	1,5	0,1
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	0	0	1,42	9,4	0,21
Второй завтрак											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,20
Обед											
154	Салат из кукурузы с яйцом	45	3,95	5,37	15,8	127	16,48	1,23	0,1	0,1	0,8
28	Борщ на мякостном бульоне со сметаной	200	3,1	1,7	5,4	65	0,06	0,67	9,98	59,1	0,88
194	Макаронные изделия с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,07	0,03	0,03	8,1	0,5
93	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	9,2	7,0	1,9	103,2	0,02	0,06	0,25	13,3	1,24
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,30	23,86	0,93
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6,0	0,51
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
Полдник											
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6,0	0,51
6	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
7	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,03	0,11	132	0,30
392	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8,0	0,19
Итого:			35,61	43,955	172,16	1243,95	16,818	2,155	22,210	300,360	8,310

Примерное цикличное 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

6-й день: Понедельник

№ ре- цепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/4	4,27	4,86	24,48	159	0,11	0,01	0	11,8	1,01
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	0	0	0	0
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	0	0	1,42	9,4	0,21
	Второй завтрак										
368	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	0,03	0,03	5,00	19,0	2,30
	Обед										
12	Салат из кукурузы консервированной	40	1,15	2,47	3,21	39,72	0,04	0,018	3,72	7,85	0,26
67	Щи со свежей капустой	200	1,4	3,9	6,8	67,8	0,05	0,04	14,8	34,7	0,64
88	Куриное рагу с картофелем	180	12,9	15,0	28,5	284,6	0,2	0,16	27,5	29,1	3,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,30	23,86	0,93
1	Хлеб пшеничный	1	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6,0	0,51
1	Хлеб ржаной	1	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
	Полдник										
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	0,05	0,3	0,15	62,8	1,54
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0,02	8,0	0,19
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6,0	0,51
	Итого:		36,15	43,985	173,22	1222,57	0,586	0,641	52,91	227,21	11,7

Примерное цикличное 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

7-й день: Вторник

№ рец епт уры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал.	В1	В2	С	Са
	Завтрак										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108	0,064	0,15	0,66	121,2	0,38
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	0	0	1,42	9,4	0,21
	Второй завтрак										
368	Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	0,04	0,05	10,00	8,0	0,60
	Обед										
11	Салат из репчатого лука	45	0,6	2,8	3,5	41,4	0,02	0	4	13,2	0,34
37	Суп с мучными клецками	200	6,08	7,83	16,99	158,8	0,09	0,09	9,37	18,23	1,35
304	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264	0,03	0,08	0,38	31,59	1,47
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,30	23,86	0,93
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
1	Хлеб ржаной	30	1,36	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
	Полдник										
279	Коржик молочный	50	3,17	6,18	32,8	199	0,05	0,05	0,06	12,98	0,04
401	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,05	0,20	0,45	186	0,15
	Итого:		40,51	44,785	189,54	1233,05	0,4705	0,713	26,64	448,46	7,2

Примерное цикличное 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

8-й день: Среда

№ рец епт уры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал.	В1	В2	С	Са
	Завтрак										
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/4	4,05	5,69	20,36	149	0,11	0,03	0	18,9	1,16
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,10	10,9	0,87
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	0	0	1,42	9,4	0,21
	Второй завтрак										
368	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	0,03	0,03	5,00	19,0	2,30
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,91	0,011	0,015	3,8	8,74	0,22
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	9,79	81	0,13	0,04	3,48	22,84	1,21
58	Гренки	20	11,44	0,16	9,04	36	0,02	0,01	0	4,4	0,32
205	Макароны отварные	105	3,55	2,81	17,58	110,3	0,04	0,02	0	3,2	0,73
178	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	9,2	7,0	1,9	103,2	0,02	0,06	0,25	13,3	1,24
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,30	23,86	0,93
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
1	Хлеб ржаной	30	1,36	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
	Полдник										
231	Сырники из творога	70	13,0	8,9	7,5	162,4	0,04	0,2	0,18	108,9	0,52
395	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	0,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,10
	Итого:		53,92	37,005	160,74	1187,46	0,5575	0,608	15,51	347,44	10,92

Примерное цикличное 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

9-й день: Четверг

№ ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша «Дружба» молочная	150/4	4,09	6,85	23,39	169	0,03	0,02	0	5,9	0,20
	Пряник	20	1,3	1,5	14,4	76,3	0,01	0	0	2,3	0,2
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	0	0	1,42	9,4	0,21
	Второй завтрак										
368	Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	0,04	0,05	10,00	8,0	0,60
	Обед										
11	Салат Витаминный	40	0,46	2,86	3,13	40,3	0,013	0,2	7,26	17,2	0,4
81	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
206	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137	0,14	0,08	22,2	36,3	1,0
256	Рыбные котлеты	60	8,25	2,69	84,0	84	0,06	0,08	2,12	37,9	0,87
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,30	23,86	0,93
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6	0,51
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
	Полдник										
139	Пирожок с яблоком	50	3,25	5,34	18,7	144,7	0,04	0,04	0,42	20,0	0,56
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Итого:		35,48	28,06	255,93	1132,95	0,529	0,86	51,24	392,34	7

Примерное цикличное 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

10-й день: Пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
168	Каша вязкая рисовая с маслом	150/4	2,32	3,96	24,08	142	0,02	0,02	0	4,5	0,34
10.10.1.1	Вафли	20	0,75	6,1	12,5	108,5	0,01	0	0	1,5	0,1
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	0	0	1,42	9,4	0,21
Второй завтрак											
368	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	0,03	0,03	5,00	19,0	2,30
Обед											
35	Салат из свеклы с яблоком	40	0,44	2,07	4,57	38,68	0,008	0,012	3,72	11,61	0,63
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,98	7,15	9,11	120	0,08	0,08	9,4	14,6	1,2
58	Гренки	20	1,44	0,16	9,04	36	0,02	0,01	0	4,4	0,32
206	Гороховое пюре	130	11,5	4,65	28,55	198,9	0,45	0,09	0,035	45,6	3,5
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	0,30	23,86	0,93
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	0,02	0	6,0	0,51
1	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0,045	0,039	0	8,7	0,6
Полдник											
466	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	0,04	0	11,0	0,69
384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	0	21,76	87,14	0,001	0,002	0,3	6,3	0,1
Итого:											
			30,82	27,465	201,19	1164,87	0,7655	0,347	20,175	185,47	11,43

Примерное цикличное 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 3 до 7 лет

1-й день: Понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200\5	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,04	0	24,5	1,54
604	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	0
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,00	16,0	2,20
Обед											
38	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,17	24,24	0,03	0,03	3,75	14,56	0,64
44	Суп картофельный с вермишелью	250	2,5	5,8	18,98	137,82	0,1	0,05	15,1	17,72	0,9
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	0,025	0,019	0	1,35	0,52
78	Котлеты куриные	70	12,31	12,92	8,32	184,16	0,06	0,12	0,24	23,06	2,11
66а	Сметанный соус	30	0,42	1,5	1,8	22,2	0	0	0	8,2	0,06
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
Полдник											
279	Коржик молочный	70	6,71	12,26	66,57	403,20	0,08	0,03	0,01	26,57	0,91
392	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0,002	0,003	0,4	8,4	0,14
Итого:											
			43,24	50,7	318,93	1890,31	0,52	0,406	32,73	207,03	12,24

Примерное цикличное 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 3 до 7 лет

2-й день: Вторник

Ж	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
168	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200,0	0,15	0,02	0	15,5	1,34
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Фрукты (Банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	0,04	0,05	10,00	8,0	0,60
Обед											
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	135	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
298	Ленивые голубцы	220	19,4	12,4	27,9	301,1	0,11	0,2	27,5	82,5	2,2
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
Полдник											
215	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,06	0,38	0,18	77,5	1,90
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
392	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0,03	10,0	0,28
Итого:			53,13	50,61	222,99	1556,1	0,728	0,874	46,75	316,54	12,94

Примерное циклическое 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 3 до 7 лет

3-й день: Среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
Завтрак											
168	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177,0	0,03	0,02	0	5,7	0,45
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,10	10,9	0,87
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,00	16,0	2,20
Обед											
11	Салат Витаминный	60	0,7	4,3	4,7	60,5	0,013	0,2	10,9	25,8	0,6
44	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	4,7	2,4	12,7	91,0	0,12	0,1	12,4	60,3	1,3
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0,1449	0,10	0	14,82	4,56
99	Котлета мясная паровая	70	10,3	4,1	3,8	87,5	0,04	0,08	0	9,5	0,7
66а	Сметанный соус	30	0,42	1,5	1,8	22,2	0	0	0	8,2	0,06
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
Полдник											
417	Творожник песочный	70	6,48	13,66	23,80	252,00	0,06	0,04	0,13	40,73	0,43
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
Итого:											
			46,11	43,93	247,57	1577,2	0,5809	0,824	37,93	371,82	14,51

Примерное цикличное 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 3 до 7 лет

4-й день: Четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
Завтрак											
168	Каша молочная манная	200/5	4,52	4,07	30,57	177,0	0,04	0,02	0	10,6	0,45
	Пряник	60	3,7	4,4	43,2	229	0,04	0	0	6,8	0,45
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	0,04	0,05	10,00	8,0	0,60
Обед											
10	Салат из зеленого горошка	60	1,7	3,1	3,75	50,1	0,06	0,03	6,7	12,8	0,411
87	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167	1,0	0,145	9,11	45,3	1,26
206	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	0,15	0,1	24,3	49,6	1,1
88	Тушеная рыба с овощами	240	22,7	11,9	9,5	240,0	0,16	0,16	10,4	92,6	1,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
Полдник											
139	Пирожок с яблоком	50	3,25	5,34	18,7	144,7	0,04	0,04	0,42	20,0	0,56
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
Итого:											
			61,04	50,06	250,64	1716,1	1,663	0,919	66,224	539,17	10,041

Примерное циклическое 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 3 до 7 лет

5-й день: Пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
Завтрак											
168	Каша «Дружба» молочная	200/5	5,5	8,77	29,27	213,0	0,04	0,02	0	7,8	0,26
10.10.1.11	Вафли	40	1,5	12,2	25,0	217,0	0,02	0,01	0	3,0	0,2
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,00	16,0	2,20
Обед											
154	Салат из кукурузы с яйцом	60	5,27	7,16	21,07	169,33	0,13	0,13	1,07	21,97	1,64
28	Борщ на мякостном бульоне со сметаной	250	2,9	2,2	6,8	81,2	0,07	0,84	12,5	73,9	1,1
194	Макаронные изделия с маслом	150	5,4	4,8	34,0	204,9	0,09	0,04	0,035	10,1	0,6
93	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70									
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
Полдник											
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
6	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
7	Сыр российский	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	176	0,20
392	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0,03	10,0	0,28
Итого:			35,06	50,26	234,81	1563,43	0,489	1,256	25,3993	396,84	10,48

Примерное циклическое 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 3 до 7 лет

6-й день: Понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Завтрак										
168	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200,0	0,15	0,02	0	15,5	1,34
604	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	0
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Второй завтрак										
368	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	0,03	0,03	5,00	19,0	2,30
	Обед										
12	Салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,70	4,82	59,5	0,05	0,028	5,58	11,77	0,39
67	Щи со свежей капусты	250	1,74	4,9	8,5	84,7	0,06	0,05	18,5	43,3	0,79
88	Куриное рагу с картофелем	220	14,8	18,5	31,3	332,6	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	Полдник										
215	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,06	0,38	0,18	77,5	1,90
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
392	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0,03	10,0	0,28
	Итого:		37,4292	57,119	235,27	1620,3	0,678	0,812	61,99	287,34	14,38

Примерное циклическое 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 3 до 7 лет

7-й день: Вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
Завтрак											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,5	23,54	181	0,107	0,25	1,13	202	0,63
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	0,04	0,05	10,00	8,0	0,60
Обед											
11	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,8	4,7	55,2	0,03	0	5,7	17,7	0,5
37	Суп с мучными клёцками	250	7,8	10,7	23,75	217,1	0,13	0,12	14,9	23,95	1,8
304	Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	0,05	0,11	0,96	42,95	2,08
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
Полдник											
279	Коржик молочный	70	6,71	12,26	65,57	403,20	0,08	0,03	0,01	26,57	0,91
401	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	92	0,04	0,23	0,54	232,0	0,18
Итого:											
			57,08	63,07	273,05	1891,5	0,58	0,914	36,47	629,14	10,54

Примерное цикличное 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 3 до 7 лет

8-й день: Среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
Завтрак											
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200/5	5,39	6,38	27,13	187,0	0,14	0,04	0	24,5	1,54
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,10	10,9	0,87
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	0,03	0,03	5,00	19,0	2,30
Обед											
13	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	0,017	0,022	5,7	13,11	0,34
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	135	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
58	Гренки	35	2,52	0,28	15,82	63	0,04	0,01	0	7,7	0,56
205	Макаронные изделия	155	5,5	4,2	26,4	165,5	0,06	0,03	0	4,8	1,1
93	Гуляш из отварного мяса в молочном-сметанном соусе	70	9,2	7,0	1,9	103,2	0,02	0,06	0,25	13,3	1,24
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
Полдник											
231	Сырники из творога	120	22,4	15,2	13,7	280,8	0,08	0,32	0,3	187,0	0,92
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
Итого:			62,78	49,69	233,23	1620,88	0,75	0,846	21,56	498,25	14,23

Примерное циклическое 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 3 до 7 лет

9-й день: Четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Завтрак										
168	Каша «дружба» молочная	200/5	5,5	8,77	29,27	213,0	0,04	0,02	0	7,8	0,26
	Пряник	60	3,7	4,4	43,2	229	0,04	0	0	6,8	0,45
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Второй завтрак										
368	Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	0,04	0,05	10,00	8,0	0,60
	Обед										
11	Салат Витаминный	60	0,7	4,3	4,7	60,5	0,013	0,2	10,9	25,8	0,6
81	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167	1,0	0,145	9,11	45,3	1,26
206	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	0,15	0,1	24,3	49,6	1,1
256	Рыбные котлеты	80	10,95	3,7	8,69	112,0	0,09	0,1	3,02	43,6	1,2
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	Полдник										
139	Пирожок с яблоками	50	3,25	5,34	18,7	144,7	0,04	0,04	0,42	20,0	0,56
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Итого:		49,27	47,76	249,48	1634,5	1,546	1,029	63,44	500,37	9,44

Примерное цикличное 10-ти дневное меню МАДОУ детский сад «Солнышко» Возрастная категория: от 3 до 7 лет

10-й день: Пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Завтрак										
168	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177,0	0,03	0,02	0	5,7	0,45
10.10.1.11	Вафли	40	1,5	12,2	25,0	217,0	0,02	0,01	0	3,0	0,2
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Второй завтрак										
368	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	0,03	0,03	5,00	19,0	2,30
	Обед										
35	Салат из свеклы с яблоком	60	0,66	3,11	6,86	58,02	0,012	0,014	5,58	17,42	0,94
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,3	10,5	14,3	180,0	0,1	0,1	14,9	20,6	1,7
58	Гренки	35	2,52	0,28	15,82	63	0,04	0,01	0	7,7	0,56
206	Гороховое пюре с маслом	150	13,8	5,58	34,26	238,7	0,54	0,11	0,04	54,72	4,2
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	Полдник										
466	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,0	0,07	0,04	0	11,0	0,69
384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0,002	0,003	0,4	8,4	0,14
	Итого:		40,6	39,47	272,12	1589,91	0,897	0,431	29,15	214,21	14,4