

Приложение № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 23 от 31.08.23

2023 г.

МДОУ
детский сад
№ 2

Заведующий МДОУ детский сад №2

В.А. Висунин

**Примерное цикличное 10 – дневное меню
МДОУ детский сад №2 г. Кувшиново**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1 ДЕНЬ	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ					
	<u>Завтрак</u>					
273	Каша пшениная со слив маслом	200/10	6,3	6,86	26,92	194,30
508	Какао с молоком	200	3,72	3,64	15,98	110,36
1	Хлеб пшеничный с маслом	32/8	2,3	4,69	24,68	152,13
	<u>Второй завтрак</u>					
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
151	Печенье, сушки	20	0,8/1,68	0,7/1,98	20,275/46,38	45,2/70
	<u>Обед</u>					
41	Суп овощной с зеленым горошком	200	8,48	2,10	27,13	159
374	Картофель по-домашнему (жаркое)	200	22,02	6,79	19,95	259
527	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
52	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,225	11,675	53,4
	<u>Уплотнённый полдник</u>					
181	Кукуруза (конс)	50	2,5	0,08	4,17	27,50
307	Омлет натуральный	130	12,6	6,2	33,3	205,56
392	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,17	42,826
3	Бутерброд с сыром	20/8	5,8	8,3	14,83	157
1	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,225	11,675	53,4
	Итого:					1816,276

2 ДЕНЬ						
	Завтрак					
171	Вермишель молочная со слив. маслом	200/10	5,92	7,12	23,78	183,3
380	Кофейный напиток с молоком	200	4,483	4,928	17,875	129,285
27	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	2,8	4,69	24,68	152,13
	Второй завтрак					
400 2	Молоко кипяченое. Бутерброд с джемом	180/20/12	5,48/2,32	4,88/0,24	9,07/20,8	102/92
	Обед					
33	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,65	5,19	56,34
139	Рассольник «Ленинградский»	200	9,88	7,30	23,8	201,08
434	Картофельное пюре.	150	3,15	6,60	16,35	138,00
82	Тефтели рыбные	50	5,3	3,75	11,3	100
347	Соус белый	30	0,18	1,05	1,09	14,61
372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
52	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
1	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,225	11,675	53,4
	Уплотнённый полдник					
147	Биточки капустные с маслом сливочным	200	6,72	9,29	25,43	212
32	Кисель фруктовый	200			32,08	120,40
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,225	11,675	53,4
	Итого:					1839,445

3 ДЕНЬ						
	<u>Завтрак</u>					
253	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	6,56	7,60	28,28	208,10
508	Какао на молоке	200	3,72	3,64	15,98	110,36
27	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	2,8	4,69	24,68	152,13
	<u>Второй завтрак</u>					
11	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,325	0,325	8,624	79
607	Вафли, печенье	20	1,68/8,2	4,6/1,98	26,2/46,38	94/210
	<u>Обед</u>					
20	Суп «Харчо»	200	4,97	6,19	21,3	152,84
409 428	Капуста тушеная с курицей	200	7,35	8,96	11,41	155,68
376	Компот из с/ фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
52	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
1	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,6/0,225	11,675	53,4
	<u>Уплотнённый полдник</u>					
207	Макаронизапеченные с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272,00
507 607	Чай с молоком Сушки	200 20	3,04 1,68	3,20 1,98	15,68 46,38	102,06 210
383	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,225	11,675	53,4
	Итого:					1988,67

4 ДЕНЬ						
	<u>Завтрак</u>					
182	Каша гречневая (вязкая)	200	6,34	6,52	26,58	190,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,483	4,928	17,875	129,285
1	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	2,325	7,695	14,082	131,355
	<u>2-ой завтрак.</u>					
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
607	Сушки	20	1,68	1,98	46,38	210
	<u>Обед</u>					
22	Салат витаминный	60	0,442	3,507	3,883	47,894
133	Борщ с капустой и картофелем	200	10,67	13,72	19,77	246,25
246/128	Рыба припущенная в молоке с картофельным пюре	50/150	10,87/4,34	4,01/12,82	2,53/25,18	90,0/241
372	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
52	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
1	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,225	11,675	53,4
	<u>Уплотнённый полдник</u>					
181	Кукуруза (конс.)	60	2,50	0,08	4,17	27,50
284	Оладьи печеночные со сливочным маслом	200	9,78	11,66	16,41	210
398	Лимонный напиток	200	0,61	0,25	18,67	19
1	Хлеб пшеничный	30	1,9	00,225	11,675	53,4
80						
	Итого:					1932,044

[illegible]

	Вторая неделя					
6 день	<u>Завтрак</u>					
268	Каша манная молочная жидкая	200/10	6,22	7,14	25,94	191
379	Кофейный напиток на молоке	200	4,483	4,928	17,875	129,285
3	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	2,325	7,695	14,082	131,355
	<u>Второй завтрак</u>					
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
607	Вафли/сушки	20	1,68	1,98	46,38	210
	<u>Обед</u>					
98	Суп «Крестьянский» с крупой	200	5,82	8,53	6,35	127,34
208	Гуляш из отварного мяса	50	18,05	14,26	4,58	218
243	Гречка отварная рассыпчатая	150	6,33	3,20	28,59	168,17
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0
52	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
1	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,225	11,675	53,4
	<u>Полдник уплотненный</u>					
73/451	Запеканка капустная со сметанным соусом	180/20	5,97/1,06	8,3/1,65	15,3/5,33	203,5/40,71
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0
230	Зефир/пастила	20/20	1,9	2,80	21,60	104,80
1	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,225	11,675	53,4
	<u>Итого:</u>					1968,66

[illegible]

8 ДЕНЬ						
	<u>Завтрак</u>					
262	Каша пшеничная вязкая	200	7,40	6,12	30,22	201,42
379	Кофейный напиток на молоке	200	4,483	4,928	17,875	129,285
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/10	2,325	7,695	14,082	131,355
	<u>Второй завтрак</u>					
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
	<u>Обед</u>					
	Салат из капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44
87	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167
246	Бефстроганов из печени	50	5,15	18,45	5,13	245
322	Картофельное пюре	150	4,34	12,82	25,18	241
342	Компот из свежих фруктов(яблочный)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
52	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
1	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,225	53,4	53,4
	<u>Полдник</u>					
	<u>уплотненный</u>					
331	Вареники ленивые с маслом сливочным	200	12,0	10,91	31,61	272,63
383	Напиток лимонный.	200	0,61	0,25	18,67	19
1	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,225	11,675	53,4
	Итого:					1839,81

9. ДЕНЬ						
	<u>Завтрак</u>					
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10	5,1	10,72	33,42	251
379	Какао на молоке	200	4,495	4,850	18,175	129,759
3	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	2,325	7,695	14,082	131,355
	<u>Второй завтрак</u>					
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
607	Сушки/печенье	20	8,2	4,6	26,4	188
	<u>Обед</u>					
102	Суп картофельный с горохом	200	9,83	8,88	16,8	169,34
637	АЗУ	200	17,53	13,3	29,46	342,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
52	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
1	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,225	11,675	53,4
	<u>Полдник уплотненный</u>					
12	Салат из кукурузы	60	2,88	6,18	8,04	99,3
268/128/347	Суфле рыбное с картофельным пюре с белым соусом (основной)	50/130/20	11,03/3,15/0,30	6,4/6,60/1,75	2,87/16,35/1,83	112,8/138,00/24,35
391	Чай с конфетой	200/8	0,06/5,34	0,05/5,04	0,012/16,41	0,42/132,8
1	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,255	11,675	53,4
	<u>Итого:</u>					2024324

10 ДЕНЬ						
	<u>Завтрак</u>					
266	Каша «Дружба»	200/10	5,38	6,22	29,74	195,62
379	Какао на молоке	200	4,495	4,850	18,175	129,759
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	6,45	7,27	17,77	162,2
	<u>Второй завтрак</u>					
11	Сок фруктовый (яблочный)	100	5,48	4,88	9,07	76
607	Печенье /вафли	20	1,68	1,98	46,38	210
	<u>Обед</u>					
45	Суп с клецками	200	6,375	2,15	21,125	142,8
297	Голубцы ленивые	200	16,77	10,74	24,06	260,06
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113
52	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
1	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,225	11,675	53,4
	<u>Полдник уплотненный</u>					
62	Оладьи с повидлом	180/20	6,22	5,6	40,9	293
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0
1	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,255	11,675	53,4
	Итого:					1811,939