

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ д\с №3 «Рябинка» г. Инза


Т.А. Волкова



Утверждаю:
Заведующая МБДОУ д\с №3 «Рябинка» г. Инза
Т.А. Волкова

**Десятидневное цикличное меню
МБДОУ детского сада №3 «Рябинка» г. Инза
С 1 года до 3 –х лет**

Приём пищи	Наименовани е блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и ческая ценност ь	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	4,1	8,1	16,81	122,4	189
	Бутерброд с сыром	30\7	1,62	3,6	12	107,9	1
	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	9,9	37,2	391
Всего за завтрак	-	396	5,9	11,79	38,71	267,5	-
2-ой завтрак	Лимонный напиток	100	0,135	0,018	20,59	70,94	95
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	40	0,32	0,04	0,68	4,4	
	Свекольник на костном бульоне со сметаной	150	4,03	9,72	9,3	118,32	76
	Плов из говядины	170	12,01	11,78	5,39	164,7	304
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,36	15,45	106,12	147
	Хлеб ржаной	30	1,45	0,36	12,48	59,4	148
	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	12,1	65,88	431
Всего за обед		680	20,61	22,26	55,4	518,82	-
Полдни к							
	Пирожок печеный с картошкой	100	16,44	18,33	42,22	528,89	511\536
	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	9,9	37,2	391
Всего за полдник		380	16,62	18,42	52,12	566,09	-
Всего за			43,26	52,49	166,82	1423,35	

день							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес бл юд а	Пищевые вещества			Энергет и ческая ценност ь	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле Воды		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша молочная пшѐнная	150	3,23	4,8	32,1	157,7	177
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	390	5,39	5,15	51,95	268,3	-
2-ой завтрак	Сок	100	0,3	0,3	17,4	72	418
Обед							
	Суп картофельный с клецками на костном бульоне	150	5,74	6,66	20,16	140,4	102
	Рагу овощное с мясом	170	4,83\11	4,45\6,4	71,25\7,74	295\104	171\54
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	30	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		620	25,52	19,34	136,6	750,99	-
Полдни к							
	Яйцо вареное	40	18,10	30,8	2,40	268	216
	Бутерброд с маслом и сыром	30\ 6\8	3,78	8,4	13	180	2
	Какао на молоке	150	3,69	3,15	15,6	106,92	043
Всего за полдник		379	25,57	42,35	31,0	554,92	-
Всего за день			56,78	47,8	205,95	1646,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес бл юд а	Пищевые вещества			Энергет и ческая ценност ь	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле Воды		
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Макароны отварные с сахаром	150	6,01	6,6	19,67	161,1	17
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	390	8,17	6,95	39,52	271,7	-
2-ой завтрак	Сок	100	0,135	0,018	20,59	70,94	95
Обед							
	Салат из соленого огурца	20	1,37	6,18	8,44	94,8	45
	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной на костном бульоне	150	2,88	2,07	22,58	81,54	103
	Котлета мясная из говядины с горохом	120 \ 60	7,08	10	12,67	83	286
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	30	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		690	11,65	18,79	76,74	438,38	-
Полдни к							
	Маннныe биточки со сгущенкой	80\ 10	6,88	4,51	31,91	187,1	430

	Чай с лимоном	150	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за полдник		290	7,03	4,59	40,16	218,1	-
Всего за день			15,34	30,35	177,01	999,12	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	150	5,5	6,96	36,60	175,2	190
	Бутерброд со повидлом	30\6	1,62	3,6	12	107,9	1
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	396	7,27	10,64	56,85	314,1	-
2-ой завтрак	Лимонный напиток	100	0,3	0,3	17,4	72	418
Обед							
	Винегрет	50	1,37	6,18	8,44	94,8	45
	Суп «Снежок» костном бульоне	150	4,46	3,88	11,04	108	151
	Тефтели рыбные	100	16,8	19,0	17,8	307,8	77
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	30	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		648	24,46	23,42	61,89	594,84	-
Полдник							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100\15	14,48	12,25	29	275,2	225

	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за полдник		345	14,63	12,33	37,25	306,2	-
Всего за день			46,66	46,69	173,39	1287,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	150	6,03	8,73	21,96	198,9	189
	Хлеб с маслом	30\5	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	390	8,19	9,08	41,81	309,5	-
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,68	0,63	20,91	54,6	-
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	40	0,704	2,54	4,50	43,7	20
	Рассольник со сметаной на костном бульоне	150	23,32	7,08	20,52	193,91	86
	Оладья из печени с макаронами	80\120	7,12\3,1	4,59\4,95	70,88\22,65	70,88\ 116,4	409\321

	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	30	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		730	37,44	19,7	151,6	603,93	-
Полдник							
	Плюшка	60	5,6	1,67	2,86	108,81	466
	Кисель	150	2,73	2,39	14,13	106,2	54
Всего за полдник		240	8,33	4,06	16,99	215,01	-
Всего за день			54,64	33,47	231,31	1183,04	

Приём пищи	Наименовани е блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле Воды		
Неделя 2 День 6							
Завтрак							
	Каша «Дружба» молочная жидкая	150	3,85	9,09	23,4	200,7	190
	Хлеб с сыром	30\7	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	390	6,01	9,44	43,25	311,3	-
2-ой завтрак	сок	100	0,135	0,018	20,59	70,94	95
Обед							
	Салат из белокочанной капусты и отварной свеклы	40	0,75	1,29	4,4	32,55	5
	Суп с макаронными изделиями	150	4,06	3,56	12,22	114,88	82

	Жаркое по домашнему	170	13,43\4,83	15,4\4,45	7,5\1,25	228,75\295	278\171
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	30	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		700	24,47	22,37	123,06	790,75	-
Полдник							
	Блины с повидлом	60\10	5,74	5,9	30,80	200,64	404
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за полдник		260	5,89	5,98	39,05	231,64	-
Всего за день			38,31	40,71	231,31	1464,1	

Приём пищи	Наименовани е блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и ческая ценност ь	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 7							
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	4,1	8,1	16,81	122,4	189
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	390	6,26	8,45	36,66	233	-
2-ой завтрак	Лимонный напиток	100	0,3	0,3	17,4	72	418

Обед							
	Огурец соленый	20	0,704	2,54	4,50	43,7	20
	Борщ на костном бульоне со сметаной	150	2,82	3,76	9,22	92,2	82
	Котлета рыбная с рисом и овощами	80\120	6,01\38,42	7,17\5,49	10,09\207,62	129,22 \ 1034	284\204
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	30	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		720	18,15	18,87	89,58	637,64	-
Полдник							
	Сырники со сгущенным молоком	80\12	18,56	12,0	21,6	186,4	223
	Чай с сахаром	10	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за полдник		295	18,71	12,08	29,85	217,4	-
Всего за день			43,42	39,7	173,49	1160,04	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 8							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронами	150	5,49	6,57	21,43	168,35	170
	Хлеб с маслом	30\5	2,01	0,27	11,6	79,6	147

	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	360	7,65	6,92	41,28	278,95	-
2-ой завтрак	Сок	100	0,3	0,3	17,4	72	418
Обед							
	Винегрет	50	0,704	2,54	4,50	43,7	20
	Суп гороховый на костном бульоне	150	4,55	2,77	12,42	106,5	152
	Тефтели крупяные из говядины	80	9,32	10,86	28,56	353	276
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	30	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		590	17,77	16,71	78,53	682,24	-
Полдник							
	Омлет натуральный	70	2,10	1,9	0,1	49,6	574
	Бутерброд с сыром и маслом	30\6\8	3,78	8,40	13,0	180	
	Какао на молоке	150	3,69	3,15	15,6	106,92	043
Всего за полдник		264	9,57	13,45	28,7	336,52	-
Всего за день			35,29	37,38	165,91	1369,71	

Приём пищи	Наименова ние блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценност	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 9							
Завтрак							

	Каша молочная пшённая	150	3,23	4,8	32,1	157,7	177
	Хлеб с повидлом	30\10	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	390	5,39	5,15	51,95	268	-
2-ой завтрак	Сок	100	0,135	0,018	20,59	70,94	95
Обед							
	Салат из свеклы	40	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	6,48	12,06	122,4	67
	Бефстроганов с гречкой	60\120	7,93\3,86	8,0\7,0	8,71\25,60	99,04 \ 211,99	282\421
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	30	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		720	16,94	25,06	83,6	659,42	-
Полдник							
	Вареники с картошкой и маслом	80	6,2	8,6	33,6	221,1	574
	Чай с лимоном	150	0	0	19,6	94,47	376
Всего за полдник		270	6,2	8,6	53,2	315,57	-
Всего за день			28,67	38,83	209,34	1313,93	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецеп
			Белки	Жиры	Угле		

					воды	ценность	туры
Неделя 2 День 10							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	150	4,14	6,84	9,63	162,9	541
	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	30\10	4,33	3,22	11,6	115,6	3
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	370	8,62	10,14	29,48	309,5	-
2-ой завтрак	Апельсин	100	0,56	0,19	8,11	40	-
Обед							
	Салат из капусты белокочанной	40	0,85	1,79	2,5	29,17	36
	Суп лапша на курином бульоне	150	4,77	6,48	16,38	182,07	39
	Птица отварная с картофельны м пюре	80\120	7,12\13,41	4,59\6,74	0\34,46	70,88\250,95	409\19 9
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	30	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		720	29,35	20,14	86,36	712,11	-
Полдник							
	Ватрушка с творогом	70	2,38	11,34	47,6	187,6	400
	Кофейный напиток	150	0,18	0,09	9,9	37,2	391
Всего за полдник		250	2,56	11,43	57,5	224,8	-

Всего за день			41,09	41,9	181,45	1286,41	
------------------	--	--	-------	------	--------	---------	--

Пронумеровано.

Прошнуровано

и скреплено печатью на

12 листах

Заведующая МБДОУ

д/с №3 «Рябинка» г.Инта


Т.А. Волкова

