

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



**Десятидневное цикличное меню  
МБДОУ детского сада №3 «Рябинка» г. Инза  
С 3-х лет до 7 –ми лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	180	4,1	8,1	16,81	122,4	189
	Бутерброд со сливочным маслом	30\6	1,62	3,6	12	107,9	1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,9	37,2	391
Всего за завтрак	-	396	5,9	11,79	38,71	267,5	-
<b>2-ой завтрак</b>	Лимонный напиток	150	0,135	0,018	20,59	70,94	95
<b>Обед</b>							
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,4	
	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне со сметаной	180	4,03	9,72	9,3	118,32	76
	Плов из говядины	200	12,01	11,78	5,39	164,7	304
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,36	15,45	106,12	147
	Хлеб ржаной	40	1,45	0,36	12,48	59,4	148
	Компот из сухофруктов	180	0,12	-	12,1	65,88	431
Всего за обед		680	20,61	22,26	55,4	518,82	-
<b>Полдник</b>							
	Пирожок печеный с картошкой	200	16,44	18,33	42,22	528,89	511\536
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	9,9	37,2	391
Всего за полдник		380	16,62	18,42	52,12	566,09	-
Всего за день			43,26	52,49	166,82	1423,35	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшённая	180	3,23	4,8	32,1	157,7	177
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Чай с сахаром	180	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	390	5,39	5,15	51,95	268,3	-
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	150	0,3	0,3	17,4	72	418
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты и отварной свеклы	50	0,75	1,29	4,4	32,55	5
	Суп гороховый на костном бульоне	180	5,74	6,66	20,16	140,4	102
	Котлета рыбная с кашей гречневой рассыпчатой	150 \80	4,83 \11	4,45 \6,4	71,25 \7,74	295 \104	171 \54
	Хлеб пшеничный	40	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	40	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		620	25,52	19,34	136,6	750,99	-
<b>Полдник</b>							
	Омлет натуральный	155	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	180	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 блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Молочный суп с макаронными изделиями	180	6,01	6,6	19,67	161,1	17
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Чай с сахаром	180	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	390	8,17	6,95	39,52	271,7	-
<b>2-ой завтрак</b>	Лимонный напиток	150	0,135	0,018	20,59	70,94	95
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной с репчатым луком	100	1,37	6,18	8,44	94,8	45
	Суп картофельный на костном бульоне	180	2,88	2,07	22,58	81,54	103
	Тефтели крупяные из говядины	150	7,08	10	12,67	83	286
	Хлеб пшеничный	40	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	40	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		690	11,65	18,79	76,74	438,38	-
<b>Полдник</b>							
	Блины с повидлом	100 \10	6,88	4,51	31,91	187,1	430
	Чай с сахаром	180	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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,5	6,96	36,60	175,2	190
	Бутерброд со сливочным маслом	30\6	1,62	3,6	12	107,9	1
	Чай с сахаром	180	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	396	7,27	10,64	56,85	314,1	-
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	150	0,3	0,3	17,4	72	418
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками на костном бульоне	180\8	4,46	3,88	11,04	108	151
	Овощное рагу с мясом	200	1,72	5,42	14,33	113,13	331
	Хлеб пшеничный	40	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	40	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		535	9,38	9,84	58,42	400,17	-
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150\15	14,48	12,25	29	275,2	225
	Чай с сахаром	180	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за полдник		345	14,63	12,33	37,25	306,2	-
Всего за			31,58	33,11	169,92	1092,47	

день							
------	--	--	--	--	--	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша геркулесовая молочная	180	6,03	8,73	32,94	157,5	189
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Чай с сахаром	180	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	390	8,19	9,08	52,79	268,1	-
<b>2-ой завтрак</b>	Лимонный напиток	150	0,135	0,018	20,59	70,94	95
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,704	2,54	4,50	43,7	20
	Суп-лапша на курином бульоне	180	23,32	7,08	20,52	193,91	86
	Птица отварная с картофельным пюре	90\150	7,12\3,1	4,59\4,95	70,88\22,65	70,88\116,4	40\321
	Хлеб пшеничный	40	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	40	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		730	37,44	19,7	151,6	603,93	-
<b>Полдник</b>							
	Плюшка	50	2,11	2,4	16,66	97	474
	Кофейный напиток с молоком	180	2,73	2,39	14,13	106,2	54
Всего за полдник		230	4,84	4,79	30,79	203,2	-

Всего за день			51,15	34,2	256,09	1129,83	
---------------	--	--	-------	------	--------	---------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле Воды		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша «Дружба» молочная жидкая	180	3,85	9,09	23,4	200,7	190
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Чай с сахаром	180	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	390	6,01	9,44	43,25	311,3	-
<b>2-ой завтрак</b>	Лимонный напиток	150	0,135	0,018	20,59	70,94	95
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты и отварной свеклы	50	0,75	1,29	4,4	32,55	5
	Рассольник на костном бульоне со сметаной	180	4,06	3,66	11,16	103,5	82
	Бефстроганов из отварного мяса с гречкой рассыпчатой	60\150	12,38\4,83	12,43\4,45	3,2\71,25	180,66\295	278\171
	Хлеб пшеничный	40	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	40	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		700	24,47	22,37	123,06	790,75	-
<b>Полдник</b>							
	Оладьи с	151	15,46	13,97	64,55	448	400

	повидлом						
	Чай с сахаром	180	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за полдник		331	15,61	14,05	72,8	479	-
Всего за день			46,23	45,88	259,7	1651,99	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная жидкая	180	4,1	8,1	16,81	122,4	189
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Чай с сахаром	180	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	390	6,26	8,45	36,66	233	-
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	150	0,3	0,3	17,4	72	418
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,704	2,54	4,50	43,7	20
	Свекольник на костном бульоне со сметаной	180	2,82	3,76	9,22	92,2	82
	Оладья из печени с макаронами	80\150	6,01\38,42	7,17\5,49	10,09\207,62	129,22\1034	284\204
	Хлеб пшеничный	40	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	40	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		720	51,15	14,01	264,48	1478,16	-
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога со	150/20	27,84	18,0	32,40	279,6	223



	сгущенным молоком						
	Чай с сахаром	180	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за полдник		350	27,99	18,08	40,65	310,6	-
Всего за день			85,7	70,84	359,19	2093,76	-

Приём пищи	Наименова ние блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Угле воды		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная пшённая	180	3,23	4,8	32,1	157,7	177
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Чай с сахаром	180	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	390	5,39	5,15	51,95	268	-
<b>2-ой завтрак</b>	Лимонный напиток	150	0,135	0,018	20,59	70,94	95
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,24	6,48	12,06	122,4	67
	Котлета рубленая из говядины и рис отварной с овощами	80\150	7,93\3,86	8,0\7,0	8,71\25,60	99,04 \ 211,99	282\421
	Хлеб ржаной	40	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Хлеб пшеничный	40	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		720	16,94	25,06	83,6	659,42	-
<b>Полдник</b>							
	Крендель	70	6,2	8,6	33,6	221,1	574

	сахарный						
	Кисель	200	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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с рисовой крупой	180	5,49	6,57	21,43	168,35	170
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Чай с сахаром	180	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	360	7,65	6,92	41,28	278,95	-
<b>2-ой завтрак</b>	Сок	150	0,3	0,3	17,4	72	418
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,704	2,54	4,50	43,7	20
	Суп вермишелевый на костном бульоне	180	3,09	2,4	15,05	94,13	103
	Жаркое домашнему	200	9,32	10,86	28,56	353	276
	Хлеб ржаной	40	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Хлеб пшеничный	40	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		590	16,31	16,34	81,16	669,87	-
<b>Полдник</b>							
	Яйцо отварное	40	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	180	3,69	3,15	15,6	106,92	043
Всего за полдник		264	9,57	13,45	28,7	336,52	-
Всего за день			33,83	37,01	168,54	1357,34	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая молочная	180	4,14	6,84	9,63	162,9	541
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,27	11,6	79,6	147
	Чай с сахаром	180	0,15	0,075	8,25	31	391
Всего за завтрак	-	360	7,65	6,92	41,28	278,95	-
<b>2-ой завтрак</b>	Апельсин	170	0,7	0,25	19,0	73	-
<b>Обед</b>							
	Салат из соленых огурцов	30	0,98	2,0	4,0	82,01	20
	Суп « Снежок» на курином бульоне	180	4,77	6,48	16,38	182,07	39
	Птица отварная с пюре гороховым и маслом	90\150\5	7,12\13,41	4,59\6,74	0\34,46	70,88\250,95	409\199
	Хлеб пшеничный	40	2,01	0,27	11,59	79,59	147
	Хлеб ржаной	40	1,09	0,27	9,36	44,55	148
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	12,1	54,9	431
Всего за обед		590	16,1	16,01	88,69	657,28	-
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	70	2,38	11,34	47,6	187,6	400
	Чай с	180	0,18	0,09	9,9	37,2	391

	ЛИМОНОМ						
Всего за полдник		264	9,57	13,45	28,7	336,52	-
Всего за день			33,62	36,68	175,78	1344,75	