

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МБДОУ «Детский сад № 133»

Лушина М.Ю.

2021 г

**Циклическое 10-ти дневное меню
для организации питания детей 3-7 лет
в МДБОУ «Детский сад № 133»
г.Дзержинска Нижегородской области
(с 12 часовым пребыванием)**

Меню разработано на основе сборников рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2010 года, для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года, ТТК МДБОУ «Детский сад № 133», а также изделий промышленного производства (Пр.пр.)

1 й день (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				№ по сборнику рецептов 2010 года
			блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
Завтрак	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	5
	Каша овсяная жидкая на сухом молоке с маслом	200/5	4,91	6	23,47	168	185
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	392
	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	пр.пр.
		440	7,42	13,55	58,64	387	
Итого за завтрак:							
Второй	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	399
Итого за 2ой завтрак:		200	1	0	20,2	85	
Обед	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56	54
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/к бульоне	200	4,39	4,21	13,1	108	81
	Запеканка рисовая с мясом	200	18	24,3	34	427	57
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	Пр.пр.
Итого за обед:		705	27,12	31,83	96,43	782	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,82	1,49	37,82	190	458
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	394
	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	Пр.пр.
Итого за полдник :		340	17,86	11,49	67,02	454	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	53,4	56,87	242,29	1708	

2 й день (вторник)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				№ по сборнику
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	136	1
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	200/5	9,05	9,41	35,11	233	183
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	395
Итого за завтрак:		445	15,7	20,59	66,99	488	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	399
Итого за 2ой завтрак:		200	1	0	20,2	85	
Обед	Салат из свеклы	60	0,75	0,06	6,99	32	41
	Щи из свежей капусты с картофелем, на м/к	200/5	1,53	4,91	6,96	78	67
	бульоне со сметаной						
	Котлеты (биточки,шницели рубленые) мясные	80	12,4	9,24	12,6	183	282
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	321
Итого за обед:	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	Пр.пр.
	Итого:	740	21,15	16,36	89,79	621	
Полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/20	31,72	23,22	59,76	576	235
	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,1	0,1	27,9	113	648/04
	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	Пр.пр.
Итого за полдник:		460	34,98	23,72	106,98	783	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	73,3	60,61	271,55	1977	

3 й день (среда)

		Э и дснв (средн)						
		Пищевые вещества						
Прием пищи	Наименование блюд	Выход					энергетическая ценность	№ по сборнику 2010 года
			блюда	белки	жиры	углеводы		
Завтрак								
	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,7	139	3	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	185	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	395	
Итого за завтрак:		445	12,49	14,46	57,02	408		
Второй завтрак	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	368	
	Итого за 2ой завтрак:	100	0,4	0,3	10,3	46		
Обед	Икра кабачковая (консервы)	60	0,72	2,82	4,62	47	101/04	
	Борщ из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/5	1,58	4,93	10,4	93	57	
	Запеканка картофельная с мясом маслом сливочным	180/5	17,3	13,47	30,67	297	291	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	Пр.пр.	
	Итого за обед:	795	23,01	21,78	88,49	628		
Полдник	Рыба запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	249	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	392	
	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	пр.пр.	
	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	Пр.пр.	
Итого за полдник :		320	18,33	7,95	56,99	374		
	Итого за день:	1690	53,87	43,68	212,8	1456		

4й день (четверг)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ по сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	136	1	
	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	3,18	3,89	3,18	134	185	
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	63	213	
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	397	
Итого за завтрак:		485	14,91	19,67	35,34	452		
Второй завтрак	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	368	
Итого за 2ой завтрак:		100	0,4	0,3	10,3	46		
Обед	Бульон куриный с гренками или яйцом	200/20	10,06	10,65	11,42	143,1	26	
	Котлета из курицы	80	12,6	13,1	13,5	223	305	
	Рагу из овощей	150	2,81	6,41	14,91	129	344	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	Пр.пр.	
Итого за обед:		695	28,88	30,72	82,63	686,1		
Полдник	Салат из моркови	60	1,41	2,76	7,4	60	41	
	Тефтели рыбные в сметанном соусе	80/30	10,28	4,96	12,43	135	261	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	392	
	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	Пр.пр.	
Итого за полдник :		410	14,92	8,14	54,15	349		
Итого за день:		1690	59,11	58,83	182,42	1533,1		

5й день (пятница)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества						№ по сборнику 2010 года
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность			
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,7	139		3	
	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,44	12,38	33,8	272		185	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101		395	
Итого за завтрак:		450	14,34	21,94	64,5	512			
Второй завтрак	Сок (фасованный)	1/200	1	0	20,2	85		399	
Итого за 2ой завтрак:		200	1	0	20,2	85			
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,19	3,15	5,88	57		25	
	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	200	1,57	2,19	11,7	73		80	
	Суфле из говядины	80	20,3	7,76	2,8	165		116	
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	113		336	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		376	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78		Пр.пр.	
Итого за обед:		625	29,57	18,52	77,32	599			
Полдник	Лапшевник с творогом с джемом	200/25	19,62	13,32	55,94	423		212	
	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		Пр.пр.	
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99		392	
Итого за полдник:		465	25,75	16,32	91,16	616			
Итого за день:		1740	70,66	56,78	253,18	1812			

6й день (понедельник)

	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				энергетическая ценность	№ по сборнику рецептур 2010 года
			белки	жиры	углеводы			
		блюда						
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая на сухом молоке с маслом	200/5	4,91	6	23,47	168	185	
	Масло	5	0,04	3,63	0,02	33	6	
	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	Пр.пр.	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	392	
		440	7,42	13,55	58,59	387		
Итого за завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	399	
		200	1	0	20,2	85		
Обед	Салат из овощей (винегрет)	60	0,83	3,71	5,07	59	ТТК(45)	
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200	1,67	2,69	9,71	69	85	
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	298	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	Пр.пр.	
Итого за обед		665	20,03	16	77,84	538		
Полдник	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,05	5,55	2,85	51	ТТК (д/с)	
	Пирожок печеный с капустой яйцом	60	3,9	3,71	20,76	132	454	
	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,1	0,1	27,9	113	648/04	
	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	Пр.пр.	
Итого за полдник		360	8,21	9,76	70,83	390		
Итого за день:		1670	36,68	39,3	227,46	1402		

Итого за день:

7 й день (Вторник)

Принем пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества					№ по сборнику 2010 года
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность		
							блюда	
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	136		1
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168		185
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101		395
Итого за завтрак:		330	10,21	15,13	56,92	405		
Второй завтрак	Сок (Фасованный)	1/200	1	0	20,2	85		399
Итого за 2ой завтрак:		200	1	0	20,2	85		
Обед	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,12	3,75	50		10
	Свекольник	200/5	1,53	5,07	9,96	83		57
	Гуляш из отварного мяса	80/40	20,6	16,3	5,24	250		277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,12	38,64	244		314
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		376
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78		Пр.пр.
		780	35,93	31,17	100,39	818		
Итого за обед:		200/20	31,04	31,3	70,3	689		237
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком							
	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99		394
		460	37,17	34,3	105,52	882		
Итого за полдник :		1770	79,36	80,6	283,03	2190		
Итого за день:								

8й день (среда)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества					№ по сборнику 2010 года
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность		
Завтрак								1
	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	136		
	Каша манная молочная с маслом	200/5	3,18	3,89	3,18	134		185
	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,08	4,6	0,28	63		213
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119		397
Итого за завтрак:		490	14,91	19,67	35,34	452		
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46		368
Итого за 2ой завтрак:		100	0,4	0,3	10,3	46		
Обед								
	Салат из свежих овощей	40	0,66	3,11	6,87	39		ТТК (35)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,28	13,7	84		82
	Запеканка капустная с маслом	200	13,4	10,8	11,4	196,4		ТТК 82
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		376
Итого за обед:	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78		Пр.пр.
		685	19,62	16,75	74,77	510,4		
	Рыба тушеная с овощами	80/50	11,5	5,8	8,3	131,4		247
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		392
Полдник	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		Пр.пр.
Итого за полдник :		370	14,73	6,22	42,62	285,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	51,94	42,27	163,13	1296,8		

9 й день (четверг)

		9 и день (четверг)	Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ по сборнику 2010 года	
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,7	139	3	
	Омлет натуральный с маслом	80/5	5,73	11,04	1,1	127	215	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	395	
	Итого за завтрак:		325	13,63	20,6	31,8	367	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	368	
	Итого за 2ой завтрак:		100	0,4	0,3	10,3	46	
	Обед							
	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60	54	
	Щи по-уральски с курицей со сметаной	200/5	1,9	4,8	7,3	80	83	
	Рулет из курицы с яйцом	80	9,62	7,81	7,42	138	310	
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	204	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	Пр.пр.	
Итого за обед:		745	21,86	20,45	91,37	637		
Полдник	Котлеты рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107	256	
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,67	210	315	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	392	
	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	Пр.пр.	
Итого за полдник :		470	17,52	9,55	78,66	471		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1740	53,41	50,9	212,13	1521	

10 й день (пятница)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества					энергетическая ценность	№ по сборнику 2010 года
			белки	жиры	углеводы				
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,7		139		3
	Лапша молочная с маслом	200/5	6,28	9,18	18,32		180		ТТК (93)
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28		119		397
Итого за завтрак:	Итого:	450	15,21	19,69	50,3		438		
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8		44		368
Итого за 2ой завтрак:		100	0,4	0,4	9,8		44		
Обед	Икра кабачковая (консервы)	60	0,72	2,82	4,62		47		101/04
	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	200/5	1,4	4,99	7,49		86		135/04
	Жаркое по-домашнему	200	25	6,79	20		241		276
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77		113		376
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03		78		Пр.пр.
Итого за обед:		710	30,53	15,16	74,91		565		
Полдник	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,01		173		458
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28		63		213
	Кисель витаминизированный (из концентрата)	200	0,1	0,1	27,9		113		648/04
	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		94		Пр.пр.
Итого за полдник :		340	13,08	9,4	53,19		349		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	49,22	44,65	188,2		1396		

Сброшюровано,
пронумеровано,
скреплено печатью
« 10 » 20 2.
Заведующий
М.Ю. Лушина