|  |  |
| --- | --- |
|  | **МЕНЮ** |
|  |
|  | **для детей дошкольного возраста 3-7лет, 10-ти часовой режим функционирования** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | ***Наименование блюда*** | Выход блюд | Пищевые вещества (г) | Энергетич ценность (ккал) | № рецептуры |
|  Б |  Ж |  У |
|  **День 1** |
| **Завтрак:** | ***Суп молочный (рисовый)*** | **220/2** | 5,7 | 6,1 | 19,0 | 144,4 | 94 |
|  | ***Бутерброд с маслом*** | **40/5** | 3,1 | 3,8 | 20,2 | 127,8 | 1 |
| ***Чай с сахаром и лимоном*** | **180/7** | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
|  |  |  | **8,9** | **9,9** | **49,4** | **310,2** |  |
| **II Завтрак** | ***Сок фруктово- ягодный***  | **180** | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 399 |
|  |  |  | **0,9** | **0,2** | **17,7** | **80,3** |  |
| **Обед:** | ***Икра свекольная*** | **80** | 2,0 | 4,8 | 9,9 | 90,7 | 54 |
| ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | **200** | 1,6 | 4,7 | 7,5 | 79,3 | 67 |
|  | ***Птица, тушенная в соусе с овощами*** | **200** | 15,7 | 13,8 | 22,7 | 290,8 | 302 |
| ***Компот из свежих яблок*** | **200** | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 |
| ***Хлеб пшеничный*** | **20** | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 701 |
| ***Хлеб ржаной***  | **38** | 2,5 | 0,4 | 15,3 | 72,2 | 700 |
|  |  |  | **25,0** | **24,0** | **96,4** | **713,7** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Запеканка из творога*** | **110** | 17,6 | 13,2 | 18,8 | 277,2 | 237 |
| ***Ряженка*** | **200** | 5,0 | 4,4 | 7,4 | 94,3 | 401в |
|  | **Булка домашняя** | **60** | 6,1 | 10,4 | 47,7 | 308,4 | 489 |
|  |  |  | **28,6** | **28,0** | **74,2** | **719,4** |  |
| **Итого за 1 день** |  |  | **63,4** | **62,1** | **237,7** | **1823,2** |  |
|  **День 2** |
| **Завтрак** | ***Каша жидкая (пшенная)*** | **200/5** | 9,3 | 6,3 | 39,7 | 242,6 | 185 |
|  | ***Бутерброд с маслом*** | **40** | 3,1 | 3,8 | 20,2 | 127,8 | 1 |
| ***Чай с сахаром и лимоном*** | **180** | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
|  |  |  | **12,5** | **10,1** | **70,1** | **411,4** |  |
| **II Завтрак** | ***Бананы***  | **150** | 2,2 | 0,8 | 30,7 | 140,2 | 369 |
|  |  |  | **2,2** | **0,8** | **30,7** | **140,2** |  |
| **Обед:** | ***Огурец соленый*** | **80** | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 |  |
|  | ***Суп гороховый*** | **200** | 4,4 | 4,2 | 13,1 | 108 | 81 |
| ***Шницель рыбный натуральный*** | **80/5** | 12,7 | 7,6 | 7,7 | 149,2 | 258 |
| ***Картофельное пюре*** | **150** | 3,2 | 4,9 | 21,5 | 141,6 | 321 |
|  | ***Кисель из повидла*** | **180** | 0,1 |  | 25,6 | 102,3 | 383 |
|  | ***Хлеб пшеничный*** | **20** | 3,1 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 701 |
| ***Хлеб ржаной*** | **38** | 2,5 | 0,4 | 15,3 | 72,2 | 700 |
|  |  |  | **26,6** | **20,3** | **71,3** | **675,6** |  |
| **Полдник:** | ***Вареники ленивые*** | **120/5** | 18,6 | 13,6 | 19,8 | 286,9 | 230 |
|  | ***Простокваша*** | **200** | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 4016 |
| **Итого за 2 день** |  |  | **23,8** | **18,1** | **27** | **382,3** |  |
|  |  |  | **82** | **49,3** | **199,1** | **1609,5** |  |
|  **День 3** |
| **Завтрак:** | ***Икра кабачковая*** | **80** | 1,5 | 7,1 | 6,2 | 95,2 | 53 |
| ***Омлет натуральный*** | **80/5** | 8,1 | 13,7 | 1,7 | 161,1 | 215 |
|  | ***Бутерброд с маслом и сыром*** | **40/5/15** | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 3 |
| ***Кофейный напиток*** | **180** | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 395 |
|  |  |  | **19** | **31,8** | **43,5** | **531,5** |  |
| **II Завтрак** | ***Сок фруктово-ягодный*** | **180** | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 399 |
|  |  |  | **0,9** | **0,2** | **17,7** | **80,3** |  |
| **Обед:** | ***Помидоры соленые*** | **60** | 0,7 | 0 | 1,4 | 8,1 |  |
|  | ***Борщ с капустой и картофелем*** | **200/10** | 1,8 | 5,7 | 10,6 | 106,4 | 57 |
| ***Тефтеля мясная***  | **70** | 11,8 | 12,7 | 8,9 | 191,1 | 286 |
| ***Соус сметанный с луком*** | **40** | 0,7 | 2,0 | 2,8 | 35,1 | 356 |
| ***Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)***  | **130/5** | 6,6 | 7,8 | 30,4 | 219,8 | 166 |
| ***Хлеб ржаной*** | **38** | 2,5 | 0,4 | 15,3 | 72,2 | 700 |
| ***Компот из сушеных фруктов***  | **180** | 0,3 | 0 | 20,2 | 83,4 | 376 |
|  |  |  | **27,5** | **28,8** | **95,7** | **810,8** |  |
| **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Суп молочный с крупой ("геркулес")*** | **220/2** | 6,0 | 7,2 | 16,7 | 146,9 | 94 |
| ***Хлеб пшеничный*** | **20** | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 701 |
|  | ***Чай с лимоном***  | **180/7** | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
|  | ***Печенье*** | **20** | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,44 |  |
|  |  |  | **7,6** | **9,2** | **41,8** | **271,3** |  |
| **Итого за 3 день** |  |  | **55** | **70,0** | **198,2** | **1693,9** |  |
|  **День 4** |
| **Завтрак:** | ***Каша жидкая (манная)*** | **200/5** | 8,0 | 5,7 | 34,0 | 209,9 | 185 |
| ***Бутерброд с маслом с сыром*** | **40/5** | 3,1 | 3,8 | 20,2 | 127,8 | 1 |
| ***Чай с лимоном или чай с сахаром*** | **180/7** | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
|  |  |  | **11,2** | **9,5** | **64,4** | **377** |  |
| **II Завтрак** | ***Бананы*** | **150** | 2,2 | 0,8 | 30,7 | 140,2 | 368 |
|  |  |  | **2,2** | **0,8** | **30,7** | **140,2** |  |
| **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Суп картофельный с клецками*** | **200** | 1,9 | 2,9 | 11,8 | 80,3 | 85 |
| ***Голубцы ленивые*** | **200** | 17,4 | 16,1 | 14,1 | 271,5 | 296 |
| ***Соус сметанный*** | **20** | 0,3 | 0,8 | 1,2 | 15,5 | 356 |
| ***Кисель из повидла***  | **180** | 0,1 | 0 | 25,6 | 102,3 | 383 |
| ***Хлеб пшеничный***  | **20** | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 701 |
|  | ***Хлеб ржаной*** | **38** | 2,5 | 0,4 | 15,3 | 72,2 | 700 |
|  |  |  | **25,3** | **20,4** | **88,1** | **636,5** |  |
| **Полдник**  | ***Оладьи с повидлом***  | **130/15** | 10,6 | 8,9 | 61,2 | 364,0 | 449 |
|  | ***Какао с молоком*** | **200** | 3,9 | 4,1 | 16,5 | 113,2 | 397 |
|  |  | **14,5** | **13** | **77,7** | **477,2** |  |
| **Итого за 4 день** |  |  | **53,2** | **43,7** | **260,9** | **1630,9** |  |
|  **День 5** |
| **Завтрак**  | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | **200/2** | 5,7 | 6,1 | 19,0 | 144,8 | 93 |
|  | ***Бутерброд с маслом***  | **40/5** | 3,1 | 3,8 | 20,2 | 127,8 | 1 |
|  | ***Чай с лимоном или чай с сахаром*** | **180** | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
|  |  |  | **8,9** | **9,9** | **49,2** | **313,6** |  |
| **II Завтрак** | ***Сок фруктово- ягодный*** | **180** | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 394 |
|  |  |  | **0,9** | **0,2** | **17,7** | **80,3** |  |
| **Обед** | ***Огурец соленый***  | **80** | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 |  |
|  | ***Борщ***  | **200** | 1,3 | 3,9 | 7,8 | 72,7 | 56 |
| ***Котлета рубленная***  | **70** | 13,7 | 13,6 | 11,1 | 220,1 | 282 |
| ***Картофель запеченный в соусе*** | **180** | 4,0 | 6,7 | 20,7 | 167,1 | 151 |
| ***Компот из яблок*** | **180** | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 |
|  | ***Хлеб пшеничный***  | **20** | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 701 |
|  | ***Хлеб ржаной*** | **38** | 2,5 | 0,4 | 15,3 | 72,2 | 700 |
|  |  |  | **25,3** | **25** | **97,8** | **723,7** |  |
| **Полдник** | ***Морковь с зеленым горошком в молочном соусе*** | **80/40** | 2,4 | 5,2 | 8,5 | 89 | 129 |
|  | ***Яйцо вареное*** | **40** | 4,3 | 3,9 | 0,2 | 53,0 | 213 |
| ***Булка дорожная***  | **60** | 4,2 | 8,7 | 33,5 | 228,4 | 470 |
| ***Сыр порциями***  | **15** | 3,5 | 4,4 |  | 54,6 |  |
|  | ***Кофейный напиток с молоком***  | **180** | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 395 |
|  |  |  | **17,2** | **25** | **57,6** | **518,3** |  |
| **Итого за 5 день** |  |  | **52,3** | **60,1** | **222,3** | **1636,0** |  |
|  **День 6** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Каша жидкая (пшеничная)*** | **200/5** | 9,3 | 5,7 | 39,0 | 235,1 | 185 |
| ***Бутерброд с маслом сливочным*** | **40/5** | 3,1 | 3,8 | 20,2 | 127,8 | 1 |
| ***Чай с лимоном или чай с сахаром*** | **180/7** | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
|  |  |  | **12,5** | **9,5** | **69,4** | **403,9** |  |
| **II Завтрак** | ***Яблоки***  | **170** | 0,7 | 0,7 | 16,2 | 77,8 |  |
|  |  |  | **0,7** | **0,7** | **16,2** | **77,8** |  |
| **Обед** | ***Икра свекольная***  | **80** | 2,0 | 4,8 | 9,9 | 90,7 | 54 |
|  | ***Суп вермишелевый***  | **200** | 2,3 | 2,2 | 16,2 | 94,4 | 82 |
| ***Фрикадельки рыбные*** | **80** | 11,4 | 4,0 | 6,5 | 106,9 | 263 |
| ***Картофельное пюре*** | **150** | 3,2 | 4,9 | 21,5 | 141,6 | 321 |
| ***Компот из сушеных фруктов***  | **200** | 0,4 | 0 | 26,9 | 111,0 | 376 |
| ***Хлеб пшеничный***  | **20** | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 701 |
|  | ***Хлеб ржаной*** | **38** | 2,5 | 0,4 | 15,3 | 72,2 | 700 |
|  |  |  | **24,9** | **16,5** | **116,3** | **711,5** |  |
| **Полдник**  | ***Пудинг из творога с рисом*** | **110** | 14,8 | 10,5 | 22,1 | 252,0 | 236 |
| ***Соус молочный (сладкий)*** | **20** | 0,4 | 1,0 | 2,7 | 20,0 | 351 |
|  | ***Печенье*** | **20** | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,44 |  |
|  | ***Кофейный напиток с молоком***  | **180** | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 395 |
|  |  |  | **19,5** | **16,3** | **55,1** | **503,8** |  |
| **Итого за 6 день** |  |  | **57,6** | **43,0** | **257** | **1697,0** |  |
|  **День 7** |
| **Завтрак** | ***Суп молочный (рисовый)*** | **220/2** | 6,0 | 7,2 | 16,7 | 146,9 | 94 |
|  | ***Бутерброд с маслом, с сыром*** | **40/5/15** | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 3 |
| ***Чай с лимоном***  | **180/7** | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
|  |  |  | **12,7** | **15,4** | **47,1** | **378,5** |  |
| **II Завтрак** | ***Сок фруктово-ягодный*** | **180** | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 399 |
|  |  |  | **0,9** | **0,2** | **17,7** | **80,3** |  |
| **Обед** | ***Огурец соленый***  | **80** | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 |  |
|  | ***Борщ с капустой и картофелем*** | **200/10** | 1,8 | 5,7 | 10,6 | 106,4 | 57 |
| ***Плов из куры*** | **150** | 13,4 | 11,3 | 28,2 | 270 | 304 |
| ***Кисель из повидла*** | **180** | 0,1 | 0 | 25,6 | 102,3 | 383 |
|  | ***Хлеб пшеничный***  | **20** | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 701 |
|  | ***Хлеб ржаной*** | **38** | 2,5 | 0,4 | 15,3 | 72,2 | 700 |
|  |  |  | **21,5** | **17,7** | **101,7** | **656,5** |  |
| **Полдник** | ***Сырники с морковью*** | **150** | 15,2 | 14,0 | 24,6 | 294 | 233 |
|  | ***Соус молочный*** | **40** | 0,8 | 2,0 | 5,3 | 41,2 | 351 |
|  | ***Ряженка*** | **180** | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 401в |
| ***Булка домашняя*** | **60** | 4,5 | 7,7 | 36,0 | 231,3 | 469 |
|  |  |  | **25,7** | **28,2** | **73,1** | **661,9** |  |
|  **Итого за 7день** |  |  | **60,8** | **61,5** | **239,6** | **1777,2** |  |
|  **День 8** |
| **Завтрак**  | ***Морковь с зеленым горошком в молочном соусе*** | **80/40** | 2,4 | 5,2 | 8,5 | 89,4 | 129 |
|  | ***Драчена*** | **80/5** | 9,2 | 15,5 | 5,2 | 198,7 | 228 |
| ***Бутерброд с маслом***  | **40/5** | 3,1 | 3,8 | 20,2 | 127,8 | 3 |
| ***Какао с молоком***  | **180** | 3,6 | 3,7 | 14,9 | 101,9 | 397 |
|  |  |  | **18,3** | **28,2** | **48,8** | **517,8** |  |
| **II Завтрак** | ***Яблоки*** | **170** | 0,7 | 0,7 | 16,2 | 77,8 |  |
|  |  |  | **0,7** | **0,7** | **16,2** | **77,8** |  |
| **Обед** | ***Помидор соленый*** | **60** | 0,7 | 0 | 1,4 | 8,1 |  |
|  | ***Рассольник ленинградский***  | **200** | 1,9 | 4,1 | 13,2 | 97,8 | 76 |
| ***Шницель рубленый***  | **70** | 13,7 | 13,6 | 11,1 | 220,1 | 282 |
| ***Рагу из овощей*** | **150** | 3,2 | 12,7 | 17,8 | 199 | 137 |
| ***Компот из свежих яблок***  | **180** | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 86,0 | 372 |
|  | ***Хлеб ржаной*** | **38** | 2,5 | 0,4 | 15,3 | 72,2 | 700 |
|  |  |  | **22,1** | **30,9** | **79,7** | **683,2** |  |
| **Полдник** | ***Каша вязкая гречневая*** | **200** | 5,4 | 8,0 | 56,2 | 191,2 | 168 |
| ***Хлеб пшеничный***  | **20** | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 701 |
| ***Простокваша***  | **200** | 5,6 | 4,9 | 8,1 | 104,8 | 4016 |
|  |  | **14,1** | **13,1** | **84,4** | **390,7** |  |
| **Итого за 8 день** |  |  | **55,2** | **72,9** | **229,1** | **1669,5** |  |
|  **День 9** |
| **Завтрак** | ***Суп молочный с крупой*** | **220/2** | 6,0 | 7,2 | 16,7 | 146,9 | 94 |
|  | ***Бутерброд с маслом*** | **40/5** | 3,1 | 3,8 | 20,2 | 127,8 | 1 |
|  ***Молоко*** | **200** | 5,9 | 6,5 | 9,6 | 110,0 | 400 |
|  |  |  | **15** | **17,5** | **64** | **384,7** |  |
| **II Завтрак** | ***Сок фруктово-ягодный*** | **180** | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 80,3 | 391 |
| **Обед**  |  |  | **0,9** | **0,2** | **17,7** | **80,3** |  |
|  | ***Икра кабачковая*** | **80** | 1,5 | 7,1 | 6,2 | 95,2 | 53 |
|  | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | **200** | 1,6 | 4,7 | 7,5 | 79,3 | 67 |
| ***Макароны с мясом*** | **170** | 19,8 | 21,4 | 35,5 | 414,8 | 292 |
| ***Компот из сушеных фруктов или из свежих яблок*** | **200** | 0,4 | 0 | 26,9 | 111,0 | 376 |
| ***Хлеб пшеничный***  | **20** | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 701 |
| ***Хлеб ржаной*** | **38** | 2,5 | 0,4 | 15,3 | 72,2 | 700 |
|  |  |  | **28,9** | **33,8** | **111,5** | **867,2** |  |
| **Полдник**  | ***Картофельное пюре*** | **120** | 2,5 | 3,9 | 17,1 | 113 | 321 |
|  | ***Рыба запечённая в омлете*** | **70** | 11,3 | 4,4 | 2,1 | 95 | 249 |
| ***Чай с лимоном*** | **180/7** | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
|  | ***Булка «Веснушка»***  | **60** | 6,1 | 4,9 | 34,8 | 207,7 | 473 |
|  |  |  | **20,0** | **13,2** | **64,2** | **456,7** |  |
| **Итого за 9 день** |  |  | **64,8** | **64,7** | **257,4** | **1788,9** |  |
|  **День 10** |
| **Завтрак** | ***Каша молочная (ячневая)*** | 200 | 4,39 | 4,2 | 28,3 | 169 | 185 |
|  | ***Бутерброд с маслом сливочными сыром*** | 40/5/10 | 6,6 | 8,2 | 20,2 | 182,4 | 3 |
| ***Чай с лимоном*** | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 393 |
|  |  |  | **11,1** | **12,4** | **58,7** | **451,1** |  |
| **II Завтрак** | ***Яблоки*** | 170 | 0,7 | 0,7 | 16,2 | 77,8 |  |
|  |  |  | **0,7** | **0,7** | **16,2** | **77,8** |  |
| **Обед** | ***Огурец соленый***  | 80 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,9 |  |
|  | ***Борщ с картофеля***  | 200 | 1,7 | 4,3 | 12,9 | 97,7 | 58 |
|  | ***Биточки рубленные*** | 70 | 13,7 | 13,6 | 11,1 | 220,1 | 282 |
| ***Картофель отварной в молоке*** | 130 | 3,1 | 3,4 | 18,0 | 114,0 | 125 |
|  ***Кисель из повидла*** | 180 | 0,1 | 0 | 25,6 | 102,3 | 378 |
| ***Хлеб пшеничный***  | 20 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 701 |
| ***Хлеб ржаной*** | 38 | 2,5 | 0,4 | 15,3 | 72,2 | 700 |
|  |  |  | **24,8** | **22,0** | **104,9** | **816,8** |  |
| **Полдник**  | ***Котлета овощная***  | 170 | 6,4 | 8,3 | 25,5 | 201,2 |  |
|  | ***Хлеб пшеничный***  | 20 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 701 |
| ***Кофейный напиток с молоком*** | 180 | 2,8 | 2,8 | 15,4 | 93,3 | 395 |
|  |  |  | **12,3** | **11,3** | **61** | **389,0** |  |
| **Итого за 10 день** |  |  | **48,9** | **46,4** | **240,8** | **1734,7** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за период**  |  |  | **59,3** | **57,4** | **234,2** | **1706,1** |  |

 **Утверждаю**

 **Заведующий**

 **МБДОУ «Детский сад «Вишенка» с.Красное**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А.Брилёва**

**Примерное цикличное меню**

 **МБДОУ «Детский сад «Вишенка» с. Красное»**

**на зимний период**