

Утверждаю
Заведующий МДОУ детский сад № 4
Ермолаева Е.В.
Приказ № 48-ОД «26» декабря 2024г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МДОУ Д/С №4**

Тверская область Рамешковский муниципальный округ
с. Застолбье ул.Школьная д.9

Возрастная категория: 3-7 лет Режим работы : 10 часов

Утверждаю
Заведующий МДОУ детский сад № 4
Ермолаева Е.В.
Приказ № 48-ОД «26» декабря 2024г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МДОУ Д/С №4**

Тверская область Рамешковский муниципальный округ
с. Застолье ул.Школьная д.9

Возрастная категория: 3-7 лет Режим работы : 10 часов

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1й завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,5	8,6	32,4	229,4	31
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50	501,504,503
	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	4,5	6,92	24,66	178,92	96,97
итого за 1 завтрак		430	10,04	15,52	69,19	458,32	
2й завтрак	Банан	100	1,36	0,46	18,6	86,4	118
итого за 2 завтрак		100	1,36	0,46	18,6	86,4	
обед	Салат из зеленого горошка	50	1,5	0,05	2,5	16,5	181
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/6	3,27	4,09	16,75	110,11	139
	Картофельное пюре	130	2,4	4,53	15,66	112,95	434
	Котлета рыбная	70	9,7	1,5	6,7	79,1	28
	Кисель	200	0	0	33,93	131	516
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	13,34	96,3	
итого за обед		695	19,21	10,71	88,88	545,96	
полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,44	18,5	27	348,9	48
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54	513,514
итого за полдник		280	19,94	22,0	44,01	458,44	
Итого за время пребывания в детском саду:		1505	50,55	48,69	220,68	1549,12	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1й завтрак	Каша пшениная жидкая молочная с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	7,8	9,5	35,8	283,6	30
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	7,01	109,54	513,514
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	
итого за 1 завтрак		420	13,14	13,44	61,37	484,74	
2й завтрак	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,02	118
итого за 2 завтрак		100	0,40	0,30	10,30	47,02	
обед	Свежий помидор	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112,113
	Борщ с капустой свежей со сметаной ,с мясом	200/6/8	3,51	5,27	9,77	206	133
	Греча отварная	120	6,8	6,3	5,9	206,2	243
	Гуляш из кур	70	12	11	5	177	487
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0	22	92	527
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	13,34	96,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	
итого за обед		715	28,37	23,61	76,07	877,5	
полдник	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	163,1	56
	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72	508,509
итого за полдник		280	10,9	16,84	19,19	270,82	
Итого за время пребывания в детском саду:		1515	52,81	54,19	166,93	1680,08	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1й завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	7,33	21,85	179	171
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	48	501,502,503
	Бутерброд с маслом	50/6	2,8	4,69	24,68	152,13	99,100
итого за 1 й завтрак		450	9,48	12,02	58,51	379,13	
2й завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	72
итого за 2 й завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,46	3,08	4,29	50	36
	Суп Гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	117
	Капуста тушеная с курицей	210	7,35	8,96	11,41	155,68	409,428
	Кисель	200	0	0	33,93	131	516
	Хлеб ржаной	45	2,84	0,54	13,34	96,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	
итого за обед		755	20,59	22,22	100,03	707,78	
полдник	Рожки отварные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	302
	Кофейный напиток	180	2,5	3,5	17,01	109,54	513,514
итого за полдник		330	10,38	12,33	52,89	368,54	
Итого за время пребывания в детском саду:		1635	41,35	46,77	219,53	1498,45	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1й завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,22	7,14	25,94	191	268
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50	501,504,505
	Бутерброд с сыром	45	5,3	3,2	15	110,1	4
итого за 1 завтрак		425	11,56	10,34	53,07	351,1	
2й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,83	47,16	118
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,83	47,16	
обед	Салат из моркови	50	0,6	5,1	4,6	66	83
	Щи из свежей капусты со сметаной, мясом	200	2,94	4,09	6,86	88,49	144
	Плов с мясом птицы	200	15,2	15,1	36	341,9	30
	Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	68	526
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	13,34	96,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	
итого за обед		715	24,13	25,29	95,02	752,29	
полдник	Оладьи с джемом	50/15	4,7	4,8	28,3	175,3	52
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,69	97,26	534
итого за полдник		245	9,92	9,3	36,99	272,56	
Итого за время пребывания в детском саду:		1485	46,01	45,33	194,91	1423,11	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1й завтрак	Каша «Рябчик»	200	6,64	7,54	27,61	152,25	266
	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72	509,509
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	
итого за 1 завтрак		420	11,78	11,42	63,06	351,57	
2й завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	64
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Свежий огурец	50	0,4	0	1,7	8,0	71
	Суп овощной со сметаной и мясом	200	4,42	4,85	7,45	101,67	99
	Макаронные изделия отварные	140	4,86	4,28	29,89	173,3	297
	Печень по -строгановски	80	10,96	2,16	0	64,8	39
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	22	92	527
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	13,34	96,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	
итого за обед		735	26,22	12,27	92,94	627,67	
полдник	Манник	60/30	7,48	13,45	42,07	339,6	583
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	48	501,502,503
итого за полдник		260	7,48	13,45	54,05	387,6	
Итого за время пребывания в детском саду:		1515	45,98	37,24	220,15	1412,84	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1й завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,2	9,4	28,8	228,4	58
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50	501,504,505
	Печенье	20	1,96	1,98	13,62	80	
итого за 1 завтрак		400	9,2	11,38	54,55	358,4	
2й завтрак	Банан	100	1,36	0,46	18,6	86,4	118
итого за 2 завтрак		100	1,36	0,46	18,6	86,4	
обед	Кукуруза консерви- рованная отварная	50	2,5	0,08	4,7	27,5	181
	Суп с рыбными консервами	180	6,64	5,2	11,56	119,7	97
	Рис отварной	130	3,2	5,3	29,3	177,3	11
	Суфле рыбное	70	11,2	3,4	1,8	82,6	19
	Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	68	526
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	13,34	96,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	
итого за обед		695	28,93	14,98	94,92	663	
полдник	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	3,5	17,01	109,54	516,514
	Гренка с сыром	50	7,09	6,33	15,04	146	
итого за полдник		270	14,69	14,43	32,35	318,54	
Итого за время пребывания в детском саду:		1465	54,18	41,25	200,42	1426,34	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептуры
------------	--------------------	-----	------------------	----------------	-------------

		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
1й завтрак	Каша «Дружба»	200	6,46	7,45	30,19	212	275
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	50	501,504,505
	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	4,5	6,92	24,66	178,92	96,97
итого за 1 завтрак		430	11	14,37	66,98	440,92	
2й завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,02	118
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47,02	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	1,1	5,1	4,6	68	79
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,01	88
	Жаркое по-домашнему	200	23,6	21,1	15,1	344,5	17
	Кисель	200	0	0	33,93	131	516
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	13,34	96,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	
итого за обед		715	31,82	29,23	99,08	811,41	
	Рожки отварные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	302
	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72	508,509
итого за полдник		330	10,18	12,27	52,77	366,72	
Итого за время пребывания в детском саду:		1575	53,4	56,17	229,13	1666,07	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

1й завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	7	10,4	25	222,4	57
	Кофейный напиток	180	2,5	3,5	7,01	109,54	513,514
	Бутерброд с маслом	50/6	2,8	4,69	24,68	152,13	99,100
итого за 1 завтрак		430	12,3	18,59	56,69	484,07	
2й завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	72
итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	
обед	Свежий помидор	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112,113
	Суп «Харчо»	200	6,85	5,37	13,42	146,67	101
	Голубцы ленивые	100	12,35	10,4	16,19	210	377
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	22	92	527
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	13,34	96,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	
итого за обед		625	25,26	16,81	85,01	644,97	
полдник	Блинчики с повидлом	115	5,18	2,76	36,07	190	447
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90	77
итого за полдник		280	22,7	12,8	20,67	215	
Итого за время пребывания в детском саду:		1450	48,86	42,86	193,07	1452,04	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1й завтрак	Макаронные изделия,	150	7,88	8,83	35,88	259	302

	запеченные с сыром						
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	48	501,502,503
	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	4,5	6,92	24,66	178,92	96,97
итого за 1завтрак		400	12,38	15,75	72,52	485,92	
2й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,83	47,16	118
итого за 2завтрак		100	0,4	0,4	9,83	47,16	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,46	3,08	4,29	50	36
	Суп картофельный с фасолью,с мясом	200	6,97	3,15	17,12	116,67	149,150
	Картофельное пюре	130	2,4	4,53	15,66	112,95	434
	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132	20
	Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	68	526
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	13,34	96,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	
итого за обед		725	26,72	19,26	91,13	667,52	
полдник	Сырники из творога	100	18,5	13,5	11,6	242	219
	Кофейный напиток	180	2,5	3,5	17,01	109,54	513,514
итого за полдник		280	21	17	28,61	351,54	
Итого за время пребывания в детском саду:		1505	60,5	52,41	202,09	1552,14	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1й завтрак	Каша пшенная жидкая	200/10	7,8	9,5	35,8	283,6	30

	молочная с маслом сливочным						
	Какао с молоком	180	2,3	3,44	16,89	107,72	508,509
	Вафли	50	1,4	1,7	38,6	175	40
итого за 1 завтрак		430	11,5	14,64	91,29	566,32	
2й завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	64
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из моркови	50	0,6	5,1	4,6	66	83
	Свекольник	200	3,37	4,49	11,02	110,11	136
	Греча	120	6,8	6,3	5,9	206,2	243
	Печень по -строгановски	80	10,96	2,16	0	64,8	39
	Компот	180	0,4	0	22	92	527
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	13,34	96,3	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	
итого за обед		715	27,31	19,03	75,42	727,01	
полдник	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	100/20	7,2	7,3	36,2	239,6	51
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	48	501,502,503
итого за полдник		300	7,2	7,3	48,18	287,6	
Итого за время пребывания в детском саду:		1545	46,51	41,07	224,99	1626,93	