

Утверждаю

Заведующий МДОУ детский сад № 4

Л.Н. *С.С.*

Министерство образования Тверской области
МДОУ «Д/С № 4» «ДС» » *Февраль* 2022г



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

ПЕРВЫЙ 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
	Печенье	10	0,98	0,99	6,81	40	
итого за 2 завтрак		110	1,48	1,09	16,91	86	
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
итого за обед	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	Бутерброд с джемом или повидлом	50/12	2,5	0,4	32,4	143,2	102,102
	Кисель	200	0	0	33,93	131	516
итого за полдник		250	2,5	0,4	66,33	274,2	
Итого за время пребывания в детском саду:		1515	41,98	25,18	239,24	1339,44	

ВТОРОЙ 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
	Печенье	10	0,98	0,99	6,81	40	
Итого за 2 завтрак		110	1,38	1,39	16,64	87,16	
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	
Итого за обед		675	21,29	24,85	76,46	660,69	
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:		1455	44,15	45,88	183,16	1371,51	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1й завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/10/10	7,8	9,5	35,8	283,6	30
	сливочным и сахаром Чай сладкий	200	0	0	11,98	48	501,502,503
Итого за 1 завтрак		400	7,8	9,5	47,78	331,6	
2й завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	64
	Груша	100	0,4	0,3	10,30	47,02	118
Итого за 2 завтрак		200	0,9	0,4	20,4	93,02	
обед	Свежий помидор	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112,113
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/6	3,27	4,09	16,75	110,11	139
	Греча отварная	120	6,8	6,3	5,9	206,2	243
	Гуляш из кур	70	12	11	5	177	487
	Лимонный напиток	180	0,21	0,02	15,66	68	526
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	13,34	96,3	
	Итого за обед	675	25,1	22,01	58,15	666,01	
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:		1555	44,7	48,75	145,52	1361,45	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1й завтрак	Сырники из творога	200	22,58	7,87	17,06	325	115	
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	48	501,502,503	
Итого за 1 завтрак		400	22,58	7,87	29,04	373		
2й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,83	47,16	118	
	Печенье	10	0,98	0,99	6,81	40		
Итого за 2 завтрак		110	1,38	1,39	16,64	87,16		
обед	Салат из зеленого горошка	50	1,5	0,05	2,5	16,5	71	
	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		715	26,76	16,23	89,34	634,02	
	ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	50/15	4,7	4,8	28,3	175,3	52
		Кофейный напиток	180	2,5	3,5	17,01	109,54	513,514
Итого за полдник		245	7,2	8,3	45,31	284,84		
Итого за время пребывания в детском саду:		1470	57,92	33,79	180,33	1379,02		

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белка	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	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	501,504,503
	Итого за 1 завтрак	420	8,38	9,04	63,09	371	
2й завтрак	Банан	100	1,36	0,46	18,6	86,4	
	Итого за 2 завтрак	100	1,36	0,46	18,6	86,4	118
обед	Салат из зеленого горошка	50	1,5	0,05	2,5	16,5	181
	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200/6/8	3,51	5,27	9,77	206	133
	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	19,45	11,89	81,9	641,85	
	ПОЛДНИК						
	Вафли	70	1,4	1,7	38,6	175	40
	Кофейный напиток с МОЛОКОМ	180	2,5	3,5	17,01	109,54	501,504,505
Итого за ПОЛДНИК	250	3,9	5,2	55,61	284,54		
Итого за время пробывания в детском саду:		1465	33,09	26,59	219,2	1383,79	

ШЕСТОЙ 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	508,509
	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	Банан	100	1,36	0,46	18,6	86,4	118
		100	1,36	0,46	18,6	86,4	
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	
		675	24,47	18,59	56,86	635,41	
	итого за обед	100/20	7,2	7,3	36,2	239,6	51
ПОЛДНИК	Залепанка рисовая с творогом и стуженным молоком						
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	48	
итого за полдник		300	7,2	7,3	48,18	287,6	
итого за время пребывания в детском саду:		1495	44,81	37,77	186,7	1360,98	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
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 сыром	45	5,3	3,2	15	110,1	4	
итого за 1 завтрак		425	11,8	10,65	57,32	372,1		
2й завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46		
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,02	118	
итого за 2 завтрак		200	0,9	0,4	20,4	93,02		
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	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	22	92	527	
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	13,34	96,3		
итого за обед		655	29,38	28,79	68,59	680,81		
	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		1560	52,98	56,68	165,5	1416,75		

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Присм 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
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	48	501,502,503
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	99,100
итого за 1 завтрак		440	9,84	10,84	55,54	362	
2й завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	64
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	72
итого за 2 завтрак		200	1,4	0,3	18,2	89	
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		295	10,4	7,26	43,27	280	
итого за время пробывания в детском саду:		1560	46,9	35,21	202,02	1375,97	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 й 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	
2 й завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	64
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	72
		200	1,4	0,3	18,2	89,0	
Итого за 2 й завтрак		60	1,46	3,08	4,29	50	36
обед	Салат из соленых огурцов с луком	60					
	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
	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	20,99	22,22	88,1	668,78	
ПОЛДНИК	Вафли	70	1,4	1,7	38,6	175	40
	Кофейный напиток	180	2,5	3,5	17,01	109,54	513,514
Итого за ПОЛДНИК		250	3,9	5,2	55,61	284,54	
Итого за время пребывания в детском саду		1635	35,77	39,74	220,42	1421,45	

ДЕСЯТЫЙ 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 консервированная 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
Итого за полдник	Гренка с сыром	50	7,09	6,33	15,04	146	177	
	Итого за время пребывания в детском саду:	270	14,69	14,43	32,35	318,54		
		1465	54,18	41,25	200,42	1426,34		

Прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

11 (одинадцать) листов

Заведующий МДОУ д/с №4

Л.Н.Ермолаев

