

Согласовано:

Утверждено:

Заведующий МДОУ детский сад №2 «Светлячок»
п.г.т.Рамешки О.А.Лисичкина

**Примерное десятидневное циклическое меню
МДОУ детский сад №2 «Светлячок»
п.г.т Рамешки.**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	С		В1	В2	С	Ca	Fa	

ЗАВТРАК

4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,2	8,4	28,8	212	0,05	0,03	1,33	142,67	0,48
24	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,37	61,62	0,011		4,1	8,99	0,88
23	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	8,7	
			7,5	11,31	66,47	398,72	0,141	0,05	5,43	160,36	1,56

ОБЕД

14	Свежий огурец	50	0,36	0,05	1,17	6,3	0,005	---	5	11,5	0,45
8	Рассольник по ленинградски со	250/5	3	5,8	17,2	133	0,09	0,05	8	34	1,2
26	Зразы мясные с мясом куриным	180/10	18,57	14,29	42,57	270	0,08	0,08	1,33	46,2	2,4
19	Компот из сухофруктов обогащенный витамином «С»	180	0,53	0,01	28,93	91,3	0,02	0,01	3,6	21	0,4
39	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,04
			24,94	21,05	114,92	631,1	0,275	0,18	17,93	125,75	5,49

ПОЛДНИК

89	Йогурт	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	0	1,3	216	0
----	--------	-----	-----	-----	-----	------	-----	---	-----	-----	---

УЖИН

73	Сырники с джемом (стученым молоком)	130/40	25,1	18,2	55,1	486,5	0,1	0,12	16,3	199,1	2,54
46	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5	
			25,2	18,2	64,8	523,5	0,1	0,12	16,3	204,1	2,54
Итого			61,24	53,26	251,59	1639,72	0,616	0,35	40,96	706,21	9,59

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	Ca	Fe		
ЗАВТРАК														
31	Каша пшеничная молочная	200	7,47	9,2	32,53	244	0,16	0,1	1,33	146,67				
23	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	-	-	220				
51	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	40/10/15	6,21	11,7	15,99	204,58	0,063	-	29,87	185,9	13			
			16,18	24,5	77,22	600,28	0,293	0,1	31,2	552,57	13			
ОБЕД														
13	Помидоры свежие	50	0,5	0,09	1,71	10,4	0,03	-	12,6	70	0,7			
3	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	5,2	5,6	13,1	112	0,12	0,04	18	25	3			
259	Жаркое по домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265	0,21		8,97	31,1	4,03			
19	Компот из сухофруктов обогащенный вит. «С»	180	0,88	0,01	22,93	91,3	0,02	0,01	3,6	21	0,4			
39	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,04			
			22,33	31,23	98,4	768,95	0,78	0,09	34,8	160,55	17,98			
ПОЛДНИК														
44	молоко	150	4,2	4,8	7,05	88	0,06	0,038	2,25	189	1,5			
42	яблоко	200	0,4		11,3	46	0,08		50	44	2,2			
			4,42	4,8	18,35	34	0,14	0,038	52,25	233	3,7			
УЖИН														
27	Голубцы ленивые	200	20,2	22,2	12,4	336	0,08	0,06	30	76	1,4			
46	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5				
40	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	113	0,08	0,03		5	0,52			
			21,9	22,4	31,3	486	0,16	0,09	30	86	1,92			
Итого			64,83	82,93	225,27	1989,23	1,373	0,318	148,25	1032,12	36,6			

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У	.В1		В2	С	Са	Fa	
ЗАВТРАК												
1	Каша геркулесовая молочная	200	6,8	10	25,2	217,33	0,13	0,08	1,33	156	1,15	
46	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,7	37	0	0	0	5		
46	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	1,1	9	6,8	115	0,02	0,02	29,2	22,1	13,92	
		8		19	41,7	369,33	0,15	0,1	30,53	183,1	15,07	
О Б Е Д												
15	Огурец соленый	40	0,36	0,05	1,17	6,3	0,09	0,05	8	34	0,4	
2	Щи на мяном бульоне со сметаной	250/10	3,2	5,6	15,6	114,35	0,04	0,02	20	51	2,5	
9	Греча отварная с соевской Компот из сухофруктов обогащенный вит. «С»	150	13,4	19,5	43,1	405	0,53	-	1,2	105	12	
19	Хлеб ржаной	180	0,88	0,01	22,93	91,3	0,02	0,01	3,6	21	0,4	
39	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,04	
		20,32		26,06	107,85	747,45	0,76	0,12	32,8	224,05	16,34	
П О Л Д Н И К												
41	Банан	100	1,44	0,48	20,16	92,16	0,05	0,06	12	9,6	1,1	
УЖИН												
37	оладьи с маслом, джемом, сгущенным	150/10/20	9,35	8,63	81,39	440,63	0,16	0,12	1,73	80,1	2,54	
24	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,61	0,011		4,1	8,99	0,88	
			9,42	8,64	96,7	502,24	0,171	0,12	5,83	89,09	3,42	
	Итого		39,18	54,58	266,41	1711,18	1,131	0,4	81,16	505,84	35,93	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У	.В1		В2	С	Са	Fа	
ЗАВТРАК												
6	Каша манная молочная	200	6,13	8,27	27,6	209,33	0,08	0,08	1,33	141,3	0,48	
	Какао	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,07	0	0	220	0	
46	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\10	1,1	9	6,8	115	0,02	0,02	29,2	22,1	13,92	
			19,02	20,46	54,11	443,02	0,17	0,1	30,53	383,4	14,4	
ОБЕД												
13	Помидоры свежие	50	0,5	0,09	1,71	10,4	0,02	0,01	4,2	28,8	0,8	
6	Суп гороховый на мясном бульоне	25	6,2	5,6	22,3	167	0,8	0	0	20	5	
25	Картофельное пюре	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	0,08	5	47	0,05	
24	Рыбная котлета	70	16,9	13,9	4,6	81	0,06	0,05	0	15,4	2,1	
19	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,01	22,93	91,3	0,02	0,01	3,6	21	0,4	
39	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,04	
			30,69	26,98	100,89	649,4	1,12	0,19	12,8	145,25	9,39	
ПОЛДНИК												
45	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,01	3	10,5	12	
УЖИН												
8	Суп молочный вермишелевый	250	0,7	0,15	21,7	155	0,08	0,05	1	149		
25	Чай с сахаром	180	0,1	4,9	9,7	48,64	-	-	-	5		
47	Хлеб пшеничный с сыром	20\15	5,8	0	9,2	187,2	0,06	0,03	-	5	0,12	
			11,5	5,05	40,6	390,84	0,16	0,08	1	159	0,52	
	Итого		53,06	52,64	210,45	1547,76	1,47	0,38	47,33	698,15	36,31	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б		Ж			B1	B2	C	Ca	Fe	
			Б	У	Ж	У							
ЗАВТРАК													
27	Каша пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92							
25	Чай с сахаром	180	0,1	4,9	9,7	48,64					5		
46	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40\10	1,1	9	6,8	115	0,02	0,02	29,2	22,1	13,92		
			12,96	21,66	55,58	384,02	0,28	0,12	30,53	371,4	25,92		
ОБЕД													
13	Огулец свежий	50	0,36	0,05	1,17	6,3	0,03	0,02	12,6	7	0,7		
5	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	250	3	4,2	10,2	91	0,08	0,04	11	30	7,75		
14	Голубцы ленивые с мясом	200	35,56	17,12	27,24	398,28	0,06	0,045	22,5	57	3		
19	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,01	22,93	91,3	0,02	0,01	3,6	21	0,4		
39	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	-	13,05	1,04		
			42,28	22,28	86,59	717,38	0,27	0,155	49,7	128,05	12,89		
ПОЛДНИК													
21	Кисель	200			15,3	59			12				
УЖИН													
42	Омлет	105	9,28	8,03	2,86	193			0,18				
25	Чай с сахаром	180	0,1	-	9,7	48,64				5			
40	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	113	0,08	0,03	-	5	0,52		
			12,23	10,88	54,43	399,84	0,224	0,14	5	79,12	1,07		
			20,55	18,96	112,64	735,06	0,244	0,15	8,6	100,12	1,47		
	ИТОГО		50,48	51,99	221,23	1431,95	0,794	0,45	64,06	567,77	39,28		

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б		Ж			B1	B2	C	Ca	Fa	
			Б	Ж	У	У							
ЗАВТРАК													
4	Каша геркулесовая молочная	200	6,8	10	25,2	217,33	0,13	0,08	1,33	156	1,15		
24	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	0,01	0,01	4,1	8,99	0,88		
50	Печенье	20	2,6	3,4	29,4	78	0,01	0,01	-	4	0,2		
			9,7	13,4	69,8	355,33	0,15	0,1	5,43	168,99	2,23		
ОБЕД													
15	Огурец соленый	40	0,36	0,05	1,17	6,3	0,01	0,01	10,08	19,6	1,9		
4	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	5,2	5,6	13,1	112	0,35	0,04	11	52	3,75		
50	Рис отварной	100	5,73	4,06	25,76	162							
19	Гуляш	60	15,43	9,92	6,18	173,72	0,05	0,12	0,9	11,6	2,4		
39	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,01	22,93	91,3	0,02	0,01	3,6	21	0,4		
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04		13,05	1,04		
			30,08	20,54	94,19	675,82	0,51	0,22	25,58	117,25	9,49		
ПОЛДНИК													
89	Йогурт (кефир, ряженка)	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	0	1,3	216	0		
УЖИН													
28	Пудинг творожно-манный с изюмом	200	24,26	8,31	39,75	330,81	0,04	0,02	0,8	142	0,6		
25	Чай с сахаром	180	0,1	-	9,7	48,64	-	-	-	5			
			24,36	8,31	49,45	379,45	0,04	0,02	0,8	147	0,6		
	Итого		74,04	42,25	213,44	1410,6							

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)				Энергетич. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б		Ж			B1	B2	C	Ca	Fa
			Б	Ж	У	У						
ЗАВТРАК												
5	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,14	0,18	1	183,6	0,48	
23	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,07			220		
46	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/11	3,092	8,71	20,64	172,9	0,016			19	1,04	
			12,432	20,23	75,44	532,7	0,226	0,18	1	422,6	1,52	
ОБЕД												
12	Помидоры свежие	50	0,5	0,09	1,11	10,4	0,1	0,0067	2,8	19,2	0,76	
9	Суп каргофельный с макаронными	250	2,1	2,2	19,4	106						
14	Голубцы ленивые с мясом	200	35,56	17,12	27,24	398,28	0,06	0,045	22,5	57	3	
19	Компот из сухофруктов + вит. «С»	180	0,88		22,93	91,3	0,02	0,01	3,6	21	0,4	
39	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,04	
			41,52	20,31	95,73	736,48	0,26	0,1017	28,9	110,25	5,2	
ПОЛДНИК												
44	молоко	150	4,2	4,8	7,05	88	0,06	0,038	2,25	189	1,5	
42	яблоко	200	0,4		11,3	46	0,08		50	44	2,2	
			4,42	4,8	18,35	134	0,14	0,038	52,25	233	3,7	
УЖИН												
49	Рожки отварные с сыром и маслом	180	9,12	13,55	34,2	80	0,38	0,01	-	168	3,390,88	
25	Чай с сахаром	180	0,1		9,7	48,64	-			5		
40	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,04	0,01	0	7,6	0,48	
			12,18	14,71	64,46	228,64	0,42	0,02	0	180,6	0,48	
	ИТОГО		70,552	60,05	253,98	1631,12	1,046	0,3397	82,15	946,45	10,9	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			У	Энергетич. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У			В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК													
3	Каша ячневая молочная с маслом	200	7,3	11,4	53,3	345	0,1	0,08	0,96	100,86	2		
24	Чай сладкий с лимоном	180	0,07	0,01	15,34	61,62	0,011		4,1	8,99	0,88		
47	Хлеб пшеничный с сыром	40/20	7,64	5,93	20,56	163	0,01	0,01	0	132	0		
		-	15,01	17,34	89,2	569,62	0,121	0,09	5,06	241,85	2,88		
ОБЕД													
18	Отулец свежий	50	0,36	0,05	1,17	6,3	0,04	0,013	3,15	21,6	0,86		
2	Щи с мясом	250	2,58	7,82	9,12	114,35	0,04	0,186	25	51	0,7		
26	Зразы мясные с мясом курицы	180/10	18,57	14,29	42,57	270	0,08	0,08	1,33	46,2	2,4		
19	Компот из сухофруктов + вит «С»	180	0,88		22,93	91,3	0,02	0,01	3,6	21	0,4		
39	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,04		
			75,862	30,48	205,11	791,21	0,25						
ПОЛДНИК													
43	груша	101	0,4		11,3	46	0,05	0,05	7,5	18	3,45		
УЖИН													
46	Рагу овощное	180	3,52	169,65	19,42	177,42	0,08	0,07	10,5	34,6	1,09		
25	Чай с сахаром	180	0,1	-	9,7	48,64	-	-	-	5			
40	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
			6,58	170,81	49,68	326,06	0,12	0,08	10,5	47,2	1,57		
	Итого		97,852	218,63	355,29	1732,89	0,541	0,22	23,06	307,05	7,9		

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)				Энергетич. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б		Ж			У	В1	В2	С	Са	Fa
			Б	Ж	Б	Ж							
ЗАВТРАК													
4	Каша рисова молочная	200	5,2	8,4	28,8	212	0,05	0,03	1,33	142,67	0,48		
24	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,37	61,62	0,011		4,1	8,99	0,88		
40	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,04	0,01	0	7,6	0,48		
			3,03	1,17	35,93	373,62	0,051	0,01	4,1	16,59	1,36		
ОБЕД													
14	Свежий огурец	50	0,36	0,05	1,17	6,3	0,005	---	5	11,5	0,45		
7	суп крестьянский с крупой со сметаной	250	1,85	6,19	12,34	133	0,09	0,05	8	34	1,2		
25	Картофельное пюре	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	0,08	5	47	0,05		
24	Рыбная котлета	70	16,9	13,9	4,6	81	0,06	0,05	0	15,4	2,1		
19	Компот из сухофруктов обогащенный витамином «С»	180	0,53	0,01	28,93	91,3	0,02	0,01	3,6	21	0,4		
39	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,04		
			25,85	27,53	96,39	611,3	0,395	0,23	21,6	141,95	5,24		
ПОЛДНИК													
45	Сок фруктовый	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	0	1,3	216	0		
УЖИН													
48/38	яйцо, булочка с творогом, домашняя	130/40	15,94	15,61	38,78	336,8	0,1	0,12	16,3	199,1	2,54		
46	Чай с сахаром	180	0,1	0	7	37	0	0	0	5			
			16,04	15,61	48,48	373,8	0,1	0,12	16,3	204,1	2,54		
Итого			48,52	47,01	186,2	1445,12	0,646	0,36	43,3	578,64	9,14		

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		.B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
6	Каша манная молочная	200	6,13	8,27	27,6	209,33	0,08	0,08	1,33	141,3	0,48	
25	Чай с сахаром	180	0,1	4,9	9,7	48,64	-	-	-	5	-	
46	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\10	1,1	9	6,8	115	0,02	0,02	29,2	22,1	13,92	
			7,33	22,17	44,1	372,97	0,1	0,1	30,53	168,4	14,4	
ОБЕД												
13	Помидоры свежие	50	0,5	0,09	1,71	10,4	0,02	0,01	4,2	28,8	0,8	
10	Суп из рыбных консервов	200	8,4	17,27	25,13	278,08	0,8	0	0	20	5	
25	Картофельное пюре	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,14	0,08	5	47	0,05	
24	Рыбная котлета	70	16,9	13,9	4,6	81	0,06	0,05	0	15,4	2,1	
19	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,01	22,93	91,3	0,02	0,01	3,6	21	0,4	
39	Хлеб ржаной	45	2,48	0,9	25,05	130,5	0,08	0,04	0	13,05	1,04	
			32,89	38,65	103,72	760,48	1,12	0,19	12,8	145,25	9,39	
ПОЛДНИК												
84	кисель	200	1,36		29,02	116,19	0,02	0,01	3	10,5	12	
УЖИН												
41	Салат овощной. Винегрет	250	0,7	6,76	27,41	171,62	0,08	0,05	1	149	-	
25	Чай с сахаром	180	0,1	4,9	9,7	48,64	-	-	-	5	-	
47	Хлеб пшеничный с сыром	20\15	5,8	0	9,2	187,2	5,08	0,03	-	5	0,52	
			9,9	11,66	46,31	407,46	0,16	0,08	1	159	0,52	
	Итого		51,48	72,48	223,15	1657,1	1,4	0,38	47,33	483,15	36,31	