

Примерное цикличное 10 – дневное меню

МКДОУ д/с «Солнышко» п. Мусковит

Неделя: первая

Сезон: летнее-осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец.6812911344110261126379122 | Прием пищи, наименование блюдаДень: 1ЗавтракКаша молочная пшенная жидкаяКофейный напитокХлеб пшеничный с масломВторой завтракСок фруктовыйОбедСуп овощной на курином бульонеМясо отварное тушеное с картофелем по – домашнему Огурец свежийКомпот с/фХлеб ржанойПолдникОмлет натуральный с масломКисельПеченье | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергети-ческаяценность | Витамины,мг | Минеральные вещества, мг |
|  | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 20020040/51502501806020040100520030 | 7,62,83,070,757,8214,860,970,161,887,853,070,0152,94 | 10,43,24,520,156,6113,471,8-0,289,064,52-2,95 | 25,714,6819,8815,1510,5415,634,8921,4219,923,2119,8818,220,43 | 224,995,490,492145,7625241,1183,485,6124,9390,473,96120 | 0,090,030,0640,0150,210,130,0120,0080,0320,040,0640,0030,039 | -0,130,0650,0150,200,140,0240,0120,0200,300,0650,0030,027 | 0,671-317,927,090,750,3-0,18-0,021 | 176121,211,510,543,8131,4720,5210,88,4100,811,51,36 | 0,720,130,652,12,072,730,840,80,81,320,650,060,45 |
|  | Итого: |  | 53,73 | 56,96 | 209,53 | 1520 | 0,74 | 0,99 | 31,15 | 553 | 13,32 |
| День: 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 811291444304671263597282 | ЗавтракТворожная запеканка с масломКофейный напиток с молокомВторой завтракЯблокоОбедСуп рыбныйПечень по – строгоновски Греча с масломКомпот с/фХлеб ржанойПолдникОвощное рагуКефирХлеб пшеничный | 15052001502507015052004018020040 | 20,40,0282,80,6115,910,84,203,060,161,884,55,63,04 | 13,54,23,210,615,174,740,924,51-0,288,976,40,36 | 14,87-14,6815,1311,552,4925,4419,921,4219,9217,328,219,88 | 271,837,495,467,98172,591,3513090,483,485,6178,5311890,4 | 0,06-0,03-0,10,070,210,630,0080,0320,110,060,064 | 0,370,00060,130,030,20,70,080,0650,0120,0200,140,330,032 | 0,4-125,037,370,36--0,3-10,121,4- | 220,41,1121,224,7261,3320,32811,510,88,4115,624010,4 | 0,880,00895,40,3000,0853,253,20,650,80,81,270,20,64 |
|  | Итого: |  | 73,05 | 52,86 | 190,8 | 1516 | 1,37 | 2,02 | 45,98 | 873 | 12,21 |
|  | День: 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 193136113437262126611222 | ЗавтракКаша пшеничная жидкаяЧай сладкий на молокеХлеб пшеничный с маслом с сыромВторой завтракСок фруктовыйОбедСуп гороховый на курином бульонес гренкамиГовядина тушеная с капустойКомпот из свежих яблокХлеб ржанойПолдникСвекла тушенаяЯйцо вареноеКисельХлеб пшеничный | 20020040/5/1215025020200200401500,2520040 | 7,25,76,180,754,623,04220,161,882,442,250,0153,04 | 1,66.47,760,157,650,324,5-0,284,52,42-0,36 | 28,229,319,8815,1516,819,448,421,4219,9212,250,118,919,88 | 250191,6170,0492145,8495,2353,383,485,6102,831,8773,9690,4 | 0,080,0060,0670,0150,20,040,100,0080,0320,030,010,0030,064 | -0,0050,0760,0150,060,010,140,0120,020,060,090,0030,032 | 12,61,60,3224,25-220,3-1,90-0,021- | 157181136,310,549,7686010,88,451,3311,751,910,4 | 1,020,150,792,13,320,4440,885,62,130,570,090,64 |
|  | Итого: |  | 59,27 | 65,94 | 229,64 | 1766 | 0,65 | 12,5 | 44,99 | 707 | 16,85 |
|  | День: 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9112914656311171263281181222 | ЗавтракКаша геркулесовая жидкаяКофейный напиток с молокомХлеб пшеничный с масломс сыромОбедСуп свекольный на курином бульонесо сметанойКартофель отварной с масломСуфле рыбноеСоус молочныйКомпот с/фХлеб ржанойПолдникМорковные котлеты со сметанным соусомКисельХлеб пшеничный | 200200405122501507030200401803020040 | 7,872,83,040,0283,128,122,897,421,020,161,8810,110,490,0153,04 | 133,20,364,23,211,084,237,460,6-0,289,961,44-0,36 | 3114,6819,88--12,6916,177,842,1121,4219,9232,70,8818,919,88 | 27895,490,437,442,24160,27144,4136,6216,3983,485,6293,2823,0873,9690,4 | 0,060,030,064-0.0030,250,150,090,0060,0080,0321,060,0060,0030.064 | -0,130,0320,00060,0440,120,090,160.030,0120,0200,180,0090,0030,032 | 1,31--0,3212,35210,060,30,3-5,950,210,021- | 132121,210,41,1124,88,4613,984936,910,88,4146,59,811,910,4 | 1,60,130,6437,40,142,271,150,890,090,80,80,960,0450,090,64 |
|  | Итого: |  | 52,75 | 59,52 | 233,4 | 1742 | 1,84 | 0,87 | 44,8 | 696 | 12,3 |
|  | День: 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 87137114434241223453728 | ЗавтракВермишель в молокеЧай сладкий с лимономХлеб пшеничный с маслом с сыромВторой завтракЯблокоОбедРассольник на мясном бульоне со сметанойЛенивые голубцы с отварной говядинойКисельХлеб ржанойПолдникПирог с повидломКефир | 20020040/51502502002004090200 | 7,30,213,070,613,3814,42-1,886,35,6 | 10,84,054,520,615,9410,10-0,285,016,4 | 32,813,219,8815,312,214,7319,619,9243,78,2 | 27452,5790,467,98124,69198,78085,6206,8118 | 0,05-0,0064-0,060,080,540,0320,140,06 | --0,0650,030,05-0,540,02-0,33 | 0,84-25,034,83030--1,4 | 119,222,740,6524,721237698,42,04240 | 1,20,570,3001,784-0,80,120,2 |
|  | Итого: |  | 42,74 | 47,71 | 199,36 | 1298,74 | 1,02 | 1,03 | 96,03 | 636,6 | 9,62 |
|  | Вторая неделя День:6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 661291144369156611263456123 | Завтрак Каша гречневая молочная жидкаяКофейный напиток с молокомХлеб пшеничный с масломВторой завтракФруктыОбедСуп с макаронными изделиями на курином бульонеБефстроганов из отварного мясаРис отварнойПомидор свежийКомпот с/фХлеб ржаной ПолдникПирог с капустойКефир | 200200405180250901505020040100200 | 5,24,83,040.0250,734,358,282,870,811,41,887,75.6 | 8.184,80,364,160,737,54,684,121,5-0,285,476,4 | 7,8921,9619,88-18,1418,152,0416,124,0726,9619,9240,568,2 | 119,32147,790,437,481,56188,386,28144,3734,26107,4485,6238,5118 | 0,040,040,064--0,10,0480,150,010,020.0320,06 | 0,0130,20,032-0,0360,10,070,080,020,040,020,33 | 1,460,89--30,023,71,2210,620,8\_1,4 | 182,4184,810,41,129,6529,4616,814,7517,141,138,4133 | 0,180,170,640,0080,370,712,41,151,150,680,80,2 |
|  | Итого: |  | 46,68 | 48,18 | 203,8 | 1397 | 0,56 | 0,94 | 61,09 | 668,9 | 8,45 |
|  | День: 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 79129144411061263151372 | ЗавтракОмлет с масломКофейный напиток с молокомПеченьеВторой завтракФрукты ОбедСуп овощной на курином бульонеКапуста тушенаяКолбасные изделияКомпот с/фХлеб ржанойПолдникЛенивые вареники с масломЧай сладкий с лимономХлеб пшеничный | 10052002516025020020040150520040 | 7,840,0254,82,40,657,2616,41,41,8824,370,0250,213,04 | 9,064,164,82,550,653,818,4-0,2812,84,164,050,36 | 3,2-21,9622,0516,1324,036,2926,9619,9241,5-13,219,88 | 124,837,4147,798,2572,5174,78264,9107,4485,6387,537,452,5790,4 | 0,04-0,040,02-0,20,080,020,0320,06--0,064 | 0,3-0,20,160,0320,1-0,040,020,025--0,032 | 0,18-0,89-26,698,46-0,8---4,05- | 100,821,1184,84,526,3581,634541,138,4190,781,115,1610,4 | 1,320,0080,170,250,332,6530,680,80,770,0080,570,64 |
|  | Итого:  |  | 70,3 | 64,76 | 256,12 | 1681 | 0,55 | 0,9 | 77,52 | 711,18 | 11,19 |
|  | День: 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7112911343056611263453123 | ЗавтракКаша манная молочная жидкаяКофейный напиток с молокомХлеб пшеничный с маслом с сыромВторой завтракСок фруктовыйБорщ на мясном бульонесо сметанойРыба тушеная в томатеКартофель отварнойСвекольная икраКомпот с/фХлеб ржанойПолдникВатрушка с творогомКефир | 2002004051015025080150502004090200 | 7,524,83,040,0252,60,753,864,662,870,811,41,884,75,6 | 11,74,80,364,162,60,1560,814,121,5-0,284,796,4 | 32,521,9619,88--15,156,75,0616,124,0726,9619,9213,398,2 | 211,6147,790,437,435,269133,6560,1144,3734,26107,4485,6175,7118 | 0,080,040,064-0,0030,0150,060,0240,150,010,020,0320,0140,06 | 0,080,20,032-0,0380,0150,080,0130,080,020,040,02-0,33 | 1,30,89--0,280,2812,460,32210,620,8--1,4 | 141,3184,810,41,110,4109,273,91131,214,7517,141,138,4204,4133 | 1,30,170,640,0080,120,121,10,321,151,150,680,81,450,2 |
|  | Итого: |  | 44,51 | 47,67 | 189,91 | 1450,4 | 0,57 | 0,94 | 39,35 | 1081 | 9,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День:9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19112011444810611977126325118123 | ЗавтракКаша ячневая молочная жидкаяКакао с молокомХлеб пшеничный с масломВторой завтракЯблокоОбедЩи с квашеной капустой на мясном бульоне Суфле из отварного мясаСоус томатныйМакароны с масломКомпот с/фХлеб ржанойПолдникОвощная запеканкасо сметанным соусомХлеб пшеничныйКефир | 2002004051602507040120200401803040200 | 5,25,543,040,0250,652,0412,70,484,871,041,885,610,93,045,6 | 8,460,364,160,655,413,441,25,12-0,288,13,30,366,4 | 2922,219,8837,416,1311,013,973,926,0526,9619,9431,524819,888,2 | 212169,790,4-72,50181,1188,428,48172,8107,4485,6225,3-9,04118 | 0,050,060,064--0,130,0280,0120,050,020,0320,24-0,0640,06 | -0,020,032-0,0320,110,120,0040,0120,040,020,15-0,0320,33 | 1,34,4--26,695,60,0630,88-0,8-10,75--1,4 | 89,322010,41,126,3663,8350,383,35,2641,138,485,5125,510,4133 | 1,30,730,640,0080,331,251,590,140,670,680,82,60,220,640,2 |
|  | Итого: |  | 52,61 | 63,17 | 279,34 | 1790 | 1 | 0,9 | 51,8 | 773 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | День: 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6413711344511061127353281222 | ЗавтракКаша гречневая молочная жидкаяЧай сладкий с лимономХлеб пшеничный с масломс сыромВторой завтракСок фруктовыйОбед Суп с клецками на курином бульонеКурица отварная Помидор свежийКомпот из свежих яблокХлеб ржанойПолдникКартофель запеченный в сметанеСельдь с лукомКисельХлеб пшеничный | 20020040510150250100130200401207020040 | 6,760,213,0400,0252,60,756,322,262,110,131,82,798,66-3,04 | 10,44,050,364,162,60,152,1514,213,90,130,283,818,41-0,36 | 25,713,219,88--15,1521,11-10,6223,3219,9210,211,419,619,88 | 224,952,5790,437,435,269142,8232,489,1089,285,6125,98116,138090,4 | 0,09-0,064-0,0030,0150,150,120,026-0,0320,100,0210,60,064 | 0.026-0,032-0,0380,0150,150,120,0520,0060,020,070,070,60,032 | 0,894,05--0,280,285,31,341,655,56-3,71,5430- | 18415,1610,41,110,4109,24416,944,4842,88,420,7643,93910,4 | 0,720,570,640,0080,120,121,31,231,840,420,80,750,67-0,64 |
|  | Итого: |  | 60,55 | 54,97 | 254,9 | 1561 | 1,28 | 1,2 | 54,5 | 570,9 | 9,8 |