

УТВЕРЖДАЮ
 директор КГБОУ Владивостокская КШ IV вида
 _____ Е.Б.Никифорова
 «01» сентября 2022 г.

Примерное десятидневное цикличное меню

Рацион: Дет сад

Сезон: осень
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Затрак	Каша молочная из пшена и риса	200	4	7	21	169	182
	Бутерброд с сыром	45	3	7	14	138	3
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	109	414
	Итого за Затрак		11	17	51	416	
2й завтрак	Фрукты свежие	200	1	1	20	89	386
	Итого за 2й завтрак		1	1	20	89	
Обед	Салат летний	60	1	3	3	42	16
	Борщ с картофелем на мясном бульоне	250/5	2	4	14	103	64
	Гуляш из отварного мяса	50/50	16	17	5	237	293
	каша гречневая рассыпчатая	100	5	4	23	148	330
	компот из смеси сухофруктов	200			18	74	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед		28	29	83	695		
Полдник	Блинчик с повидлом	60	4	6	21	158	ТТК
	кефир	200	6	6	8	114	420
	Итого за Полдник		10	12	29	272	
Ужин	Тефтеля рыбная	80/30	14	9,4	9,5	184	261
	пюре картофельное	120	3	5,2	18,3	126	339
	чай с сахаром и лимоном	200			12	52	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
	Итого за Ужин		21	16	63	476	
Итого за день		69	75	246	1948		
День 2							
Затрак	Сырники из творога	150	26	15	18	314	245
	соус сметанный	50	1	2	3	33	372
	Бутерброд с маслом	35	1	4	14	101	1
	Какао с молоком	200	3	3	19	116	416
	Итого за Затрак		30	24	54	564	
2й завтрак	Сок фруктовый	200	1		20	92	418
	Итого за 2й завтрак		1		20	92	
Обед	Салат из св. помидоров с луком	60	1	3	4	45	14
	суп фасолевый на курином бульоне	250	6	6	13	134	99
	Сметана	5		1		8	
	плов из птицы	190	24	29	38	357	321
	Компот из кураги	200	1		18	76	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
	Итого за Обед		35	40	91	711	
Полдник							

	Булочка с изюмом	50	5	5	29	176	456
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдник			11	11	35	296	
Ужин							
	запеканка картофельная с мясом	200	13	9	31	256	308
	чай фруктовый	200			11	43	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			17	10	65	413	
Итого за день			94	85	268	2076	

День 3

Затрак							
	Омлет с морковью	160	9	12	7	190	231
	Бутерброд с маслом	40	3	8	14	142	1
	чай с молоком	200	3	3	14	94	413
Итого за Затрак			15	23	35	426	
2й завтрак							
	Фрукты свежие	160	1	1	16	75	386
Итого за 2й завтрак			1	1	16	75	

Обед							
	Салат из морской капусты	60	1	2	4	42	ТТК
	Рассольник ленинградский	250	6	7	24	181	82
	Мясо отварное	10	3	3		35	289
	Сметана	5		1		8	
	рыба, тушенная в томате с овощами	80	14	6	2	123	261
	картофель отварной	140	4	5	26	167	336
	Компот из изюма	200			21	83	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			31	25	95	730	

Полдник							
	Булочка с сыром	50	5	5	26	177	ТТК
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдник			11	11	35	297	

Ужин							
	Лапшевник с творогом	150	15	10	29	269	225
	соус сметанный сладкий	50	1	2	3	29	369
	чай с сахаром	200			10	40	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			20	13	65	452	
Итого за день			78	73	246	1980	

День 4

Затрак							
	каша пшеничная на молоке	200	6	7	20	176	199
	Бутерброд с сыром	45	5	7	14	138	3
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	109	414
Итого за Затрак			14	17	50	423	

2й завтрак							
	Сок фруктовый	200	1		24	96	418
Итого за 2й завтрак			1		24	96	

Обед							
	Салат из свежих огурцов	60	1	4	2	48	13
	суп картофельный с клёцками	250/25	7	7	22	171	91
	Мясо отварное						289
	тефтели мясные	80	13	11	9	183	299
	капуста тушенная	100	3	7	11	121	354
	компот из свежих яблок	200			16	67	390
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			27	30	78	681	

Полдник							
	печенье	50	10	6	33	170	
	кефир	200	6	6	9	120	420
Итого за Полдник			16	12	42	290	

Ужин							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

	Птица, в сметанном соусе с овощами	100	12	13	5	190	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5	4	23	148	330
	чай с сахаром и лимоном	200			12	61	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			21	18	63	513	
Итого за день			79	77	257	2003	
День 5							
Затрак							
	каша манная на молоке	200	6	7	20	176	199
	Бутерброд с маслом	35	1	4	14	101	1
	Какао с молоком	200	3	3	19	116	416
Итого за Затрак			10	14	53	393	
2й завтрак							
	Фрукты свежие	160	1	1	16	75	386
Итого за 2й завтрак			1	1	16	75	
Обед							
	Салат из свежих овощей	60	1	3	45	49	18
	Борщ с капустой с картофелем с мясом	250/10	6	6	17	148	68
	Сметана	10		2		16	
	Оладьи из печени	70	14	9	9	175	282
	Соус молочный(для подачи к блюду)	50	1	3	3	47	368
	макаронные изделия отварные	100	4	8	25	176	335
	компот из смеси сухофруктов	200			18	74	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			29	32	94	748	
Полдник							
	ватрушка с повидлом	50	5	5	33	192	441
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдник			11	11	42	312	
Ужин							
	Рыба по-польски	90	12	5	2	108	ТТК
	картофель отварной	120	2	4	20	126	336
	кисель из повидла	200			25	98	401
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			18	10	70	446	
Итого за день			69	68	275	1974	
День 6							
Затрак							
	каша овсяная "геркулесовая" на молоке	150	5	7	20	160	199
	яйцо вареное	50	6	6	1	76	ТТК
	Батон с маслом	35	1	4	14	101	3
	чай с молоком	200	3	3	14	94	413
Итого за Затрак			15	20	49	431	
2й завтрак							
	Сок фруктовый	200	1		20	92	418
Итого за 2й завтрак			1		20	92	
Обед							
	икра свекольная	60	1	2	7	51	55
	суп картофельный с крупой рисовой и рыбными фрикадельками	250	6	7	20	168	ТТК
	Котлета мясная	80	14	13	5	190	299
	Пюре картофельное	150	4	4	31	171	312
	Компот из кураги	200	1		18	76	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			29	27	99	747	
Полдник							
	оладьи с повидлом	60,0	4	7	22	168	ТТК
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдник			10	13	31	288	

Ужин							
	овощное рагу с курицей	200	11	16	16	253	319
	чай с сахаром	200			12	49	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			15	17	51	416	
Итого за день			70	77	250	1974	
День 7							
Затрак							
	пудинг из творога с изюмом	120	21	10	23	266	249
	соус сметанный сладкий	50	1	2	4	42	369
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	109	414
	Бутерброд с маслом	35	1	4	14	101	1
Итого за Затрак			26	19	57	518	
2й завтрак							
	Фрукты свежие	195	1	1	22	98	386
Итого за 2й завтрак			1	1	22	98	
Обед							
	Огурец свежий	60	0		1	10	71
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	6	7	12	133	77
	печень, тушенная в соусе	50/50	14	10	6	170	261
	каша пшеничная рассыпчатая	100	5	4	26	162	335
	Компот из изюма	200			17	68	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
	Итого за Обед			28	22	80	634
Полдник							
	пирожки печенные с яблочным фаршем	50	3	4	28	156	440
	кефир	200	6	6	8	114	420
Итого за Полдник			9	10	36	270	
Ужин							
	Запеканка овощная	200	7	5	32	206	169
	чай с сахаром и лимоном	200			12	52	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			11	6	67	372	
Итого за день			75	59	262	1892	
День 8							
Затрак							
	омлет	150	13	15	5	209	229
	батон с маслом	35	1	4	14	101	3
	Какао с молоком	200	3	3	19	116	416
Итого за Затрак			17	22	38	426	
2й завтрак							
	Сок фруктовый	200	1		20	92	418
Итого за 2й завтрак			1		20	92	
Обед							
	помидор свежий	60	1	0	2	13	71
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2	6	20	151	88
	Птица	10	3	2		31	317
	Тефтеля мясная	80/50	14	13	10	215	303
	Пюре из бобовых	130	15	5	31	227	306
	компот из свежих яблок	200			16	67	390
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			38	28	97	795	
Полдник							
	Булочка домашняя	60	5	6	34	209	452
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдник			11	10	43	329	
Ужин							
	рыба, запеченная в молочном соусе	90	12	5	6	112	268
	пюре картофельное	110	2	4	16	115	339
	Кисель из повидла	200			22	90	401

	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			18	10	67	431	
Итого за день			85	73	266	2072	
День 9							
Затрак							
	каша пшеничная на молоке	200	6	7	20	176	199
	Бутерброд с сыром	45	5	7	14	138	3
	напиток "Здоровье"	200	3	3	16	114	414
Итого за Затрак			14	17	50	428	
2й завтрак							
	Фрукты свежие	170			17	80	386
Итого за 2й завтрак					17	80	
Обед							
	икра морковная	60	1	3	6	54	55
	щи приморские со сметаной на курином бульоне	250	3	6	10	103	ТТК
	Птица, тушеная в соусе с овощами	175	15	16	35	335	319
	компот из смеси сухофруктов	200			18	74	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			22	26	87	657	
Полдник							
	печенье	50	10	6	33	170	
	йогурт	200	10	6	17	166	420
Итого за Полдник			20	12	50	336	
Ужин							
	Сырники из творога	150	26	13	20	329	245
	соус сметанный сладкий	50	1	2	3	33	372
	чай с сахаром	200			12,0	48	411
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
Итого за Ужин			31,0	19,0	58,0	524	
Итого за день			87,0	74,0	262,0	2025	
День 10							
Затрак							
	Каша из смеси круп с яблоками	200	6	7	22	182	194
	Бутерброд с маслом	40	3	8	14	142	1
	кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	109	414
Итого за Затрак			12	19	52	433	
2й завтрак							
	Сок фруктовый	200	1		20	92	389
Итого за 2й завтрак			1		20	92	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	60	1	4	2	48	13
	суп картофельный с бобовыми	250	9	4	26	173	87
	Мясо отварное	10	3	3		35	289
	Котлета рыбная горбуша	80	14	6	7	141	271
	Соус молочный(для подачи к блюду)	50	1	3	3	47	368
	картофельное пюре	100	2	4	15	104	336
	Компот из кураги	200	1		18	76	394
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	91	
Итого за Обед			34	25	89	715	
Полдник							
	ватрушка с повидлом	50	4	6	23	159	441
	молоко кипяченое	200	6	6	9	120	419
Итого за Полдник			10	12	32	279	
Ужин							
	Макароны, запеченные с сыром	200	11	11	35	276	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	4	1	23	114	
	чай с сахаром и лимоном	200			13	50	411

		15	13	71	440	
Итого за Ужин						
Итого за день		72	69	264	1959	
Итого за период		780,0	730,0	2596,0	19931	