

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий *Для*
МБДОУ «Детский сад №76»
И.А. Манухина
«*10*» *10* 2015 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Сад
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН
МБДОУ «Детский сад №76»

Детский сад работает на йодированном молоке, йодированной соли, использует витамин «С» для третьего блюда

Примерное цикличное меню

Рацион :сад

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,7	4,82	27,45	180	-	65
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	63	-	213
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
	Масло сливочное	6	0,1	5,0	0,1	44,9		401
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
Итого за завтрак			18,56	20,56	70,63	542,44		
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2	130
Обед	Морковь отварная	50	1,36	-	16	38,4	0,4	59,03
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне (курином) со сметаной	250	4,68	6,3	33,4	160,9	0,8	30,01
	Гуляш мясной (куриный)	80	13,16	9,42	2,71	148	0,9	93,01
	Макароны отварные с маслом	150	4,68	4,92	25	156	-	75
	Компот из с/фруктов с вит. «С»	200	1		27	108	30	122
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
	Итого за обед			29,48	22,24	136,01	775,1	
Полдник	Печенье	70	14,4	8,1	46,2	119,0		402,01
	Кефир	180	5,6	6,4	8,2	112,0	1,2	127,01
Итого за полдник			20,0	14,5	54,4	231,0		
Ужин	Рыба, тушеная с овощами	250	3,4	22,0	5,9	337	5,5	625,1 (247)
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,3	4,06	391,393
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5	-	420
Итого за ужин			7,52	27,36	45,8	525,8		
Итого за день			76,06	84,76	316,94	2120,34		

Примерное цикличное меню

Рацион :сад

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожно-рисовая	150	12,2	17,84	13,57	259,18	1,1	379
	Соус молочный сладкий	10	0,4	0,3	0,8	11,8		114
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	397
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
Итого за завтрак			21,9	25,64	58,03	550,0		
Завтрак второй	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45	16,7	140
Обед	Свекла отварная	40	1,36		16	38,4	0,8	59,02
	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	250	7,2	0,9	24	147,5	8,5	45,01
	Котлета мясная	70	14,71	5,91	5,44	125		99
	Соус томатный с маслом	10	0,37	0,9	2,93	21,36	0,66	348
	Картофельное пюре	180	3,3	4,7	8,0	165	3,1	56
	Кисель с витамином «С»	200	-	-	19,6	80,0	30,0	122
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед			31,54	14,01	107,87	741,06		
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	3,8	4,3	29,9	155		473,453
	Снежок	180	15,8	17,0	45,4	122,4	0,9	
Итого за полдник			19,6	21,3	75,3	277,4		
Ужин	Каша кукурузная молочная на молоке с маслом	200	3,22	3,12	21,78	128,92		609
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,3	6,0	391
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин			19,12	7,48	61,38	314,72		
Итого за день			92,56	68,83	312,68	1928,18		

Примерное цикличное меню

Рацион :сад

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная, молочная, жидкая, молочная с маслом	200	5,83	8,1	25,78	193,86	0,9	70
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
	Масло сливочное	6	0,1	5,0	0,1	44,9		401
	Сыр порционно	7	1,82	1,87	-	24,64		29
Итого за завтрак			15,43	21,11	68,68	517,94		
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	Свекла отварная	50	0,85	-	10,0	24,0		
	Суп картофельный на мясном бульоне с клёцками со сметаной	250	5,5	5,2	33,3	177,2	7,3	111,119,120
	Бигус с мясом из свежей капусты	250	16,6	15,4	17,0	253,91	23,7	48,01
	Компот из кураги с витамином «С»	200	0,33	-	22,45	86,13	50,0	122,03
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед			27,88	22,2	114,65	705,04		
Полдник	Булка «Дорожная»	70	3,8	4,3	29,9	155,0	-	470,453
	Кефир	180	5,6	6,4	8,2	112,0	1,2	127,01
Итого за полдник			9,4	10,7	38,1	267,0		
Ужин	Картофель тушеный с овощами в молоке	250	3,95	3,81	55,49	262,18		
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,3	4,06	391,393
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин			8,07	17,24	95,39	450,98		
Итого за день			61,28	71,35	326,92	1986,96		

Примерное цикличное меню

Рацион :сад

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Биточки творожные, запеченные	120	36,0	14,0	51,0	324,0	1,8	354
	Соус молочный сладкий	10	0,4	0,3	0,8	11,8		114
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	397
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
Итого за завтрак			20,9	22,2	45,5	518,02		
Завтрак второй	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45,0	16,7	140
Обед	Морковь отварная	60	1	1,8	4,9	41,4	0,8	59,03
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,2	0,9	9,7	123,0	7,3	28,01
	Плов из риса с мясом	210	17,0	15,73	36,64	355,85	0,4	72,01
	Компот из изюма с витамином «С»	200	0,5	-	13,5	54,0	30,0	122,02
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед			26,3	20,03	96,64	738,05		
Полдник	Сдоба «Гребешок»	70	3,8	4,3	29,9	155	-	462
	Снежок	180	9,0	5,8	6,3	122,4		201
Итого за полдник			12,8	10,1	36,2	277,4		
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200	4,8	6,2	21,0	142,0	-	93
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,3	6,0	39114
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин			20,7	10,56	60,6	327,8		
Итого за день			81,1	63,29	249,04	1906,27		

Примерное цикличное меню

Рацион :сад

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	4,54	0,44	0,14	144,2	-	309
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
	Масло сливочное	6	0,1	5,0	0,1	44,9		401
	Сыр порционно	7	1,82	1,876	-	24,64		29
Итого за завтрак			14,14	13,45	43,04	468,28		
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	Свекла отварная	50	1,36		16,0	38,4	0,8	59,02
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	4,2	2,4	15,3	117,5	9,1	32
	Жаркое по-домашнему из курицы	230	15,75	15,46	47,23	330,77	4,7	94
	Кисель с витамином «С»	200	-	-	19,6	80,0	30,0	122
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед			25,91	19,46	130,03	730,47		
Полдник	Пряник	70	4,4	5,1	49,2	119		412,01
	Кефир	180	5,6	6,4	8,2	112	1,2	127,01
Итого за полдник			10,0	11,5	57,4	231		
Ужин	Рыбные тефтели с тушеными овощами	250	15,79	6,85	21,06	175,2		268
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,3	6,0	391
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин			31,69	11,21	60,66	361		
Итого за день			82,24	55,72	301,23	1836,75		

МБДОУ «Детский сад №76»

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное цикличное меню

Рацион :сад

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны с тертым сыром, запеченные	200	9,16	9,04	38,24	271		207
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
	Масло сливочное	6	0,1	5,0	0,1	44,9		401
Итого за завтрак			16,94	20,58	81,14	570,44		
Завтрак второй	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45,0	16,7	140
Обед	Суп «полевой» на мясном бульоне со сметаной	250	2,4	1,3	9,7	195	7,3	37
	Биточек мясной	70	14,71	5,91	5,44	125		99
	Соус томатный с маслом	30	0,37	0,9	2,93	21,36	0,66	348
	Свёкла тушеная	150	2,4	4,5	12,3	103,5	1,9	59
	Компот из с/фруктов с витамином «С»	200	1,0		27,0	108,0	30	122
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед			25,48	14,21	89,27	716,66		
Полдник	Вафли	70	2,0	2,3	54,3	147,0		409
	Снежок	180	9,0	5,8	6,3	122,4		201
Итого за полдник			11,0	8,1	60,6	269,4		
Ужин	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,46	0,84	0,7	209,3		300
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,3	6,0	391
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин			22,36	5,2	40,3	395,1		
Итого за день			76,18	48,49	281,41	1996,6		

Примерное цикличное меню

Рацион :сад

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Пудинг творожно-манный с изюмом	120	12,44	17,84	14,73	271,52	1,3	379	
	Соус молочный сладкий	10	1,58	1,26	2,04	35,87	0,12	114	
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	397	
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2			
Итого за завтрак			23,32	26,6	60,43	586,41			
Завтрак второй	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45,0	16,7	140	
Обед	Морковь отварная	50	1,0	1,8	4,9	41,4	0,8	59,03	
	Суп «Свекольник» на мясном бульоне со сметаной	250	4,7	2,1	12,7	90	12,4	44	
	Азу мясное	90	13,2	9,5	3,7	160,9	2,5	93,03	
	Гречневый гарнир	140	5,7	4,82	27,45	180,0		65	
	Компот из кураги с витамином «С»	200	0,33	-	22,45	86,13	50,0	122,03	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		420	
	Итого за обед			29,53	19,82	103,1	722,23		
	Полдник	Булочка «Домашняя»	70	3,8	4,3	29,9	155,0		187 (469)
	Кефир	180	5,6	6,4	8,2	112,0			
Итого за полдник			9,4	10,7	38,1	267			
Ужин	Рагу из овощей	250	3,7	6,2	17,2	153	8,74	55	
	Яйцо отварное	40	4,5	4,89	0,15	63,5			
	Чай сладкий	200	12	3,06	13,0	49,3	6,0	391	
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420	
Итого за ужин			24,1	15,45	56,95	402,3			
Итого за день			86,75	72,97	268,68	2022,94			

Примерное цикличное меню

Рацион :сад

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая, жидкая, молочная с маслом	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	72
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
	Масло сливочное	6	0,1	5,0	0,1	44,9		401
	Сыр порционнно	7	1,82	1,876	-	24,64		29
Итого за завтрак			15,64	22,97	74,22	563,42		
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	250	4,68	6,3	33,4	160,9	0,8	30,01
	Тефтели мясо-крупяные	100	12,6	9,5	6,6	169	0,8	106
	Соус томатный с маслом	10	0,37	0,9	2,93	21,36	0,66	348
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	8	165	3,1	56
	Кисель с витамином «С»	200	-	-	19,6	80,0	30,0	122
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
	Итого за обед			25,55	23,0	102,43	760,06	
Полдник	Пирог открытый	70	3,8	4,3	29,9	155		459 (453)
	Снежок	180	9,0	5,8	6,3	122,4		201
Итого за полдник			12,8	10,1	36,2	277,4		
Ужин	Суфле рыбное с тушеными овощами	250	15,97	8,1	18,76	207,79		268
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,3	6,0	391
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин			31,87	12,45	58,36	393,59		
Итого за день			86,36	68,62	281,31	2040,47		

Примерное цикличное меню

Рацион :сад

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Крупеник творожный	120	12,51	17,98	12,17	262,95		379	
	Соус молочный сладкий	10	1,58	1,26	2,04	35,87	0,12	114	
	Какао-напиток витаминизированное на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	1,08	397	
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2			
Итого за завтрак			23,39	26,74	57,87	577,84			
Завтрак второй	Яблоко	100	0,4	0,4	10,1	45,0	16,7	140	
Обед	Морковь отварная порционно	50	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130	
	Суп картофельный на мясном бульоне с зеленым горошком со сметаной	250	4,7	2,5	19,4	140	14,7	36,04	
	Бефстроганов из мяса	80	13,16	9,42	2,71	148	0,9	93,01	
	Вермишель отварная с маслом	150	4,68	4,92	25	156		75	
	Компот из изюма с витамином «С»	200	0,5	-	13,5	54	30,0	122,02	
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		420	
	Итого за обед			28,14	18,54	102,61	707,8		
	Полдник	Калач в сахаре	70	2,8	3,1	20,5	125		497
	Кефир	180	5,6	6,4	8,2	112,0	1,2	127,01	
Итого за полдник			8,4	9,5	28,7	237			
Ужин	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,9	69	
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,3	6,0	391	
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420	
Итого за ужин			22,56	15,36	62,24	402,24			
Итого за день			82,89	70,54	261,52	1969,88			

МБДОУ «Детский сад №76»

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное цикличное меню

Рацион :сад

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200	4,8	6,2	21,0	142,0		93
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	395
	Батон молочный	40	3,1	1,1	21,3	109,2		
	Масло сливочное	6	0,1	5,0	0,1	44,9		401
	Сыр порционно	7	1,82	1,87	-	24,64		29
Итого за завтрак			14,4	19,21	63,9	466,08		
Завтрак второй	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
Обед	Свекла отварная порционно	50	1,36		16,0	38,4	0,8	59,02
	Суп «рыбный»	250	4,07	1,04	6,66	60,0		42
	Печень тушеная в соусе	80	11,58	7,47	3,83	128,58	1,4	524
	Рис отварной с маслом	140	4,51	5,85	25,39	174,0		58,01
	Компот «Витаминный» с витамином «С»	200	1,8	1,8	17,9	70,0	30,0	122,04
	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,6	31,9	163,8		420
Итого за обед			27,92	17,76	101,68	634,78		
Полдник	Пряник	70	4,4	5,1	49,2	119		412,01
	Снежок	180	9,0	5,8	6,3	122,4		201
Итого за полдник			13,4	10,9	55,5	241,4		
Ужин	Картофельная запеканка	220	3,69	6,34	50,96	181,91		
	Соус сметанный	30	0,37	0,9	2,93	21,36	0,66	348
	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13,0	49,3	6,0	391
	Хлеб пшеничный	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за ужин			19,96	11,6	93,49	389,07		
Итого за день			76,18	59,57	324,67	1777,33		

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Сад
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН
МБДОУ «Детский сад №76»

Детский сад работает на йодированном молоке, йодированной соли, использует витамин «С» для третьего блюда