Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 23»
_____А.Н. Лова
«04» 06 2015

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

меню № 1
(весенне-летний период)
Учреждение работает на йодированных продуктах
(молоко, соль, вода)
В весенне-летний период в рацион воспитанников
Введены продукты повышающие иммунитет
(витаминизированные напитки)
РЕЖИМ РАБОТЫ 10,5 ЧАСОВ

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С-витаминизация
день	68.86	66.97	302.48	1853.42	50.9
день	54.05	60.75	308	1840.58	61.2
день	77.08	81.47	329.24	1849.00	34.9
день	56.84	66.65	351.31	1843	68.4
день	59.21	60.68	314.53	1845	33.9
день	76.38	55.09	292.99	1875.43	39.4
день	64.6	61.93	297.54	1853	58.9
день	93.77	84.3	296.49	1853.67	35.9
день	51.48	48.41	307.94	1836	79.4
день	53.83	61.62	246.96	1842.70	33.3
сего	656.10	647.87	3047.48	18491.80	496.2
реднее чение за ериод (10 дней)	**65.61**	**64.79**	**304.75**	**1849.18**	**49.62**
одержание лков жиров леводов в меню период в калорийности	**12**	**30**	**58**		

10 День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 - 7 лет.

	Завтрак	Выход готового блюда	Б	Ж	У	К	С	№ Рецептуры
1	Хлеб с маслом, с сыром	50/6/10	3.19 2.1	5.44 2.45	23.97 -	156,6 9/37	-	
2	Кулеш пшенный на молоке с сах.	200	7,44	8,07	25.28	147,4 2		11,4
3	Кофейн. напиток со сгущенным молоком	200	2,79	3.19	19,71	118,6 9 460	2.0	17/10
	Обед							
1	Хлеб	70	4.06	0.35	39.2	158.3	0.03	
2	Суп свекольный со сметаной ветериан.	200	1,52	5.33	8,65	158,1 2	10.5	27/2
3	Бигус с мясом	80/170	14,13	19,43	9,45	211,2 9	7,4	27/8
4	Компот из с/х с вит. «С»	200	0.56	-	27,89	113,7 9 641,5	10.4	9/10
	Полдник							
1	Пряник	80	2.6	3.5	20.67	161,3	-	
2	Ряженка	100	6.24	5.24	9.76	127,5 0	0,1	
3	Яблоко	100	0. 66	-	16. 04	30,6 281,4	-	
	Ужин							
1	Хлеб	50	2.9	0.25	28	113,5	-	
2	Рисовый пудинг с молочным соусом	200	6,18	8,37	22,34	223,1 1	-	189
3	Компот	200	0,12	-	12,04	113,7 9 450,4	1	9/10
	Итого		**53.8 3**	**61,62**	**246,9 6**	**1842, 7**	**33,3**	

9 День: Четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 3 - 7 лет.

	Завтрак	Выход готового блюда	Б	Ж	У	К	С	№ Рецептуры
1	Хлеб с маслом, Сыр	50,6	2.95	4.45	28.03	168,32	-	1
2	Каша дружба молоке	250	6,55	8,33	35,09	175,5	1.0	18/4
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.79	3.19	19.71	118,6 462,51	2.0	16/10
	Обед							
1	Хлеб	70	4.06	0.35	39.2	158.3	0.03	
2	Помидор свежий порционно	60	0,6	0,2	3,3	17,5	20,0	
3	Суп картофельный с клецками	200	6,92	5,06	20,05	181,93	10,5	
4	Плов с мясом	140 170	11.5 3	14.6 9	9.9	280, 27	7,5	4,8
5	Компот из с/ф с вит. «С»	200	0,56	-	27,89	113,79 643	10,4	
	Полдник							
1	Калач на сметане	80	4,99	5,80	39.25	138,8	1.0	460
2	Варенец	200	4,82	5,95	37,05	112,5	-	
3	Яблоко	100	0.6 6	-	16.0 4	30,6 275	-	
	Ужин							
1	Хлеб	50	2.9	0.25	28	113,5	-	
2	Рагу овощное	250	1,49	0,14	5,54	236,4 1	10,0	
3	Кисель с витамином «С»	200	1,36	-	19,02	116,19 456	1,0	137
	Итого		**51,48**	**48,41**	**307.9 4**	**1836**	**79,4**	

8 День: Среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне- летний
Возрастная категория: с 3 - 7 лет.

	Завтрак	Выход готового блюда	Б	Ж	У	К	С	№ Рецептуры
1	Хлеб с маслом	50/6	3,19	5,44	23.97	156,69	-	1
2	Каша геркулесовая на ц.йод. молоке	200	5,90	9,16	28,04	110,62		8/4
3	Яйцо вареное	80	6,4	5,9	0,35	79	-	237
4	Какао на сгущенном молоке	200	2,79	3,19	19.71	118,69 465,0	2,0	17/10
	Обед							
1	Хлеб	70	4,06	0,35	39,2	158,3		
2	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,3	3,4	17,5	5,0	
3	Суп рассольник на кур/б со сметаной	200	8,66	7,34	25,9	139,8	9,5	9/2
4	Котлета с подливом Свекла тушеная	80/170	25,53	24,78	18,43	121,3 107,18	3,0 7,0	14/8
5	Компот из сухофр. с витамином «С»	200	0.56	-	27,89	113,79 640,37	10,4	6/10
	Полдник							
1	Булочка с изюмом	80	4,37	4,07	36,8	160,7	1,0	
2	Ряженка	150	6.24	5.24	9.76	127,50	2,0	
3	Яблоко	100	0.66	-	16.04	30,6	-	
	Ужин							
1	Хлеб	25/50	2.9	0.25	28	113,5	-	
2	Творожники со сгущенным молоком	120/150	20.95	16,13	26.4	295,9	-	8/5
3	Чай сладкий	180/200	0,12	-	12,04	48,6 458	1,0	10/10
	Итого		93,77	84,3	296,49	1853,67	35,9	

7 День: Вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне- летний
Возрастная категория: с 3 - 7 лет

	Завтрак	Выход готового блюда	Б	Ж	У	К	С	№ Рецептуры
1	Хлеб с маслом	50, 6	2.95	4.45	28.03	156,9	-	1
2	Каша ячневая молоке	200	6,33	8,9	25.49	184,62	-	
3	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2.79	3.19	19.71	118,69 3460,0	2.0	16/10
	Обед							
1	Хлеб	70	4.06	0.35	39.2	158.3	0.03	
2	Помидор свежий порционно	60	0,6	0,2	3,3	17,4	20,0	
3	Суп гороховый вегер. Со сметаной	200	1,87	3,11	10,87	100.97	12,5	29/2
4	Ежики мясные с томатн. соусом Картофельное пюре	80/170	11.53 2,77	14.69 5,25	9,9 20,19	220,21 39,0	3.0	20/8 3/3
5	Компот из с/ф с вит. «С»	200	0,56	-	27,89	113,79 641	10,4	
	Полдник							
1	Булочка – гребешок	80	4,49	5,80	39.25	130,5	1,0	470
2	Варенец	150	6,24	5,24	9,76	127,50	-	
3	Яблоко	100	0.66	-	16.04	30,6 284,1	7	
	Ужин							
1	Хлеб	50	2,9	0,25	28	113,5		
2	Рыба тушеная с овощами	80/170	14,4 2,63	4,57 4,79	4,23 23,41	168,75 147,23	-	0,7
3	Чай сладкий	200	0,12	-	12.04	48,4 450,2	1.0	
	Итого		**64,6**	**61.93**	**297,54**	**1853**	**58,9**	

6 День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: с 3 - 7 лет.

	Завтрак	Выход готового блюда	Б	Ж	У	К	С	№ Рецептуры
1	Хлеб с маслом	50/ 6/10	3,19 2,1	5,44 2,45	23.9	156,69 37,2	-	
2	Каша гречневая	200	3,9	3,5	22.9	248	-	3/4
3	Какао на сгущенном молоке	200	6	5,8	42,4	248 455,92	2,0	17/10
	Обед							
1	Хлеб	70	4.06	0.35	39.2	158.3	0.03	
2	Помидорчик свежий порционно	60	0,5	0,3	3,4	17,5	5,0	
3	Суп картофельный со сметанной	200	1,87	3,11	10.87	79,03	10,5	12/2
4	Гуляш, перловка, томатный соус	80/170	19.6 2,74	5.3 7,04	0.6 26,97	137 133	7.5	11/8
5	Компот из с/ф витамином «С»	200	0.56	-	27.89	113,79 639,32	10.4	4/10
	Полдник							
1	Ватрушка	80	4.37	7.07	36.8	160,7	1,0	473
2	Ряженка	150	6.24	5.24	9.76	127,50	2,0	
3	Яблоко	100	0.66	-	16.04	30,6 326		
	Ужин							
1	Хлеб	50	2.9	0.25	28	113,5	-	5,5
2	Ленивые вареники	150	20,49	9,82	17,22	225	-	
3	Кисель	200	1.36	-	19.02	116,19 454,99	1,0	
	Итого		**76.38**	**55,09**	**292,99**	**1875,43**	**39,4**	

4 День: Четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне- летний
Возрастная категория: с 3 - 7 лет.

	Завтрак	Выход готового блюда	Б	Ж	У	К	С	№ Рецептуры
1	Хлеб с маслом	50, 6	2.95	4.45	28.0	166.7	-	
2	Каша дружба на молоке	200	6,55	8,33	35,09	142	-	18/4
3	Какао со сгущенным молоком	200	3,77	3.93	25,95	142,1 450,0	2,0	17/10
	Обед							
1	Хлеб	70	4.06	0.35	39.2	158.3	0.03	
2	Помидор свежий порционно	60	0,6	0,2	3,3	17,4	20,0	
3	Щи со свеж. капустой на кур.б.	250	2,58	5.82	9,12	84,3	10.5	6/2
4	Овощное рагу из мяса кур	180	12.58 3,30	18,2 9,04	23,04 425,8	183 203	5.5	3,9
5	Компот из с/ф с вит. «С»	200	0,56	-	27,89	113,79 651,0	10,4	
	Полдник							
1	Гребешок	80	5.27	4,01	34,1	139,48	1.0	462
2	Ряженка	150	6.24	5.24	9.76	127.0		
3	Яблоко	100	0.66	-	16.04	30,6		
	Ужин							
1	Хлеб	50	2.9	0.25	28	128,5	-	
2	Макаронные изделия отварные	250	5,58	6,12	19,73	205,3	1,0	43/3
3	Кисель	200	1,36	-	19,02	116,19 450,0	1,0	
	Итого		**56,84**	**66,65**	**351,31**	**1,843**	**68,4**	

3 День: Среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.

	Завтрак	Выход готового блюда	Б	Ж	У	К	С	№ Рецептуры
1	Хлеб с маслом	50, 6	2.95	4.45	28.03	156,69	-	
2	Каша рисовая	200	5.88	9,16	28,04	135,91	-	7/4
3	Яйцо отварное	80	6,4	5,9	0,35	79	-	1,6
4	Кофейный напиток со сгущеннным молоком	200	2.79	3.19	19.71	58,5/88,4 355,0/460,0	2,0	16/10
	Обед							
1	Хлеб	70	4.0	0.35	39.2	158.3	0.03	
2	Огурчик св.порционно	60	0.5	0.3	3,4	17,5	5,0	
4	Суп крестьянский со сметаной	250	2,47	11,18	22.60	115.55	10.5	13/2
5	Биточки мясные с горохом	80 170	10,68 4,62	8,72 4,52	5,74 25,64	121,3 139,06	3,0 3,0	15,8 3,3
6	Компот из с/ф с вит. «С»	200	0,56	-	27,89	113,79 648,0	10,4	6/10
	Полдник							
1	Пирожок	80	5,71	18,02	57,12	126,8	1,0	204
2	Варенец	150	6.2	5.24	9.76	127,50	2	
3	Яблоко	100	0.66	-	16.04	30,6 280,5		
	Ужин							
1	Хлеб	50	2.9	0.25	28	113,5	-	
2	Сырники творожные с изюмом	150	21,70	10,49	25,12	287,8	-	8/5
3	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48,64	1	
	Итого		**77,08**	**81,47**	**329,24**	**450** **1849,0**	**34,9**	**10/10**

2 День: Вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 3 - 7 лет.

	Завтрак	Выход готового блюда	Б	Ж	У	К	С	№ Рецептуры
1	Хлеб с маслом, с сыром	50/6	2,95	4,45	28.03	168,32	-	1
2	Каша манная с маслом	250	6,2	6,05	31,09	175,5	-	5/4
3	Какао на сгущенном молоке	200	2,79	3.13	19,71	118,69 462,51	2.0	17/10
	Обед							
1	Огурчик свежий порционно	60	0.5	0.3	3,4	17,5	5,0	
2	Хлеб	70	4.06	0.35	39.2	158,3	0.03	
3	Борщ на кур. бульоне со сметаной	250	1,54	5,07	8,04	117,33	13,8	56
4	Жаркое по-домашнему	80, 170	12,54	17,33	22,13	234,08	12,5	276
5	Компот из с/ф «С»	200	0,4	-	9,7	113,79 641.0	17.4	16/10
	Полдник							
1	Хачапури с сыром	80	4.08	2,63	31,81	130,5	-	208
2	Варенец	180	5.6	6.38	8.18	112,2	-	
3	Яблоко	100	0.66	-	16.04	30,6 284,1	-	
	Ужин							
1	Хлеб	50	2,9	0,25	28	113,5	-	
2	Тефтели рыбные Овощи тушеные	80 200	3,9 14,5	5,99 8,76	21,15 22,5	168 122.0	5,5	247
3	Чай	200	1,36	-	19,02	48,64 452,97	1,0	10/10
	Итого		**54,05**	**60,75**	**308**	**1840,58**	**61,2**	

1 День: **Понедельник**

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 - 7 лет.

	Завтрак	Выход готового блюда	Б	Ж	У	К	С	№ Рецептуры
1	Хлеб с маслом	50,6	2.95	4.45	28.03	156,9	0,003	
2	Макароны запеченные с сыром	200	7,23	9,78	29.84	175,0		43-2/3
3	Кофейный напиток со сгущен. молоком	200	2.79	3.19	19.71	118,6 450,59	2.0	16/10
	Обед							
1	Хлеб	70	4.06	0.35	39.2	158,3	0.03	
2	Помидор свежий порционно	60	0,6	0,2	3,3	17,4	20,0	
	Суп из сборных овощей со сметаной	200	1.87	3,11	10.87	49,03	12.5	14/2
3	Котлета с подливом, Пшено	80/170	10.68	8,72,48	5,74 25,00	121,3 171,3		14,12
4	Компот из сухофр. с витамином. «С»	200	0.56	-	27,89	113,7 661,03333	10.4	6/10
	Полдник							
1	Булочка домашняя	80	4.37	7.07	36.8	125,1	—	469
2	Ряженка	150	6.24	5.24	9.76	127,50	2	
3	Яблоко	100	0.66	-	16.04	30,6 270		
	Ужин							
1	Хлеб	50	2.9	0.25	28	113,5	-	
2	Пудинг творожный	150	21,45	17,13	26,3	276,3	-	40/5
4	Чай сладкий	200	0.12		12.04	68,4 458	1,0	**10/10**
	Итого		**68.86**	**66,97**	**302.48**	**1853,42**	**50,9**	