



**Цикличное 10 – дневное меню
МДОУ «Детский сад «Веснушки»»**

Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет, и от 3 лет до 7 лет.

Сезон: осень-зима

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	
		Гр.	Энергетическая ценность
		Ясли/Сад	Ясли/Сад
	<u>Завтрак</u>		
185	Каша гречневая молочная	150/180	200/250
393	Чай с лимоном	130/160	100/200
	Хлеб пшеничный	30/30	80/100
6	Масло сливочное	2/5	10/30
	Итого за завтрак	212/375	390/530
	<u>Второй завтрак</u>		
399	Сок	100/110	30/50
	Итого за второй завтрак	100/110	30/50
	<u>Обед</u>		
20	Салат свекольный	30/50	50/70
83	Суп картофельный на кур. бульоне	160/180	250/300
313	Отварной рис	110/120	180/200
247	Рыба тушеная в том.соусе	60/80	200/250
376	Компот из сухофруктов	150/160	150/200
	Хлеб ржаной	30/40	80/100
	Итого за обед	440/630	1100/1120
	<u>Полдник</u>		
237	Творож запеканка с повидлом	40/50	100/250
397	Какао	150/160	150/200
	Итого за полдник	190/210	250/450

Неделя первая
День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда Гр.	Энергетическая ценность
			Ккал
	<u>Завтрак</u>	Ясли/сад	Ясли/сад
185	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом слив.	150/180	200/350
39	Кофейный напиток	130/160	150/200
	Хлеб пшеничный	25/30	80/100
	Итого за завтрак	405/410	420/650
	<u>Второй завтрак</u>		
399	Лимонный напиток ПЕЧЕНЬЕ	20/130- 20/150	30/150-30/200
	Итого за второй завтрак	20/130- 20/150	30/150-30/200
	<u>Обед</u>		
67	Суп вермишелевый на курином бульоне	150/180	200/250
304	Жаркое по домашнему с курицей	50/110-70/120	350/450
12	Салат из кукурузы (консер)	20/60	30/50
383	Компот из изюма	130/200	130/150
	Хлеб ржаной	30/40	80/100
	<u>Итого за обед</u>	490/670	1000/1000
	<u>Полдник</u>		
195	Пудинг манный со сгущенкой	30/40	100/200
383	Кисель	130/160	100/150
	Итого за полдник	160/200	200/350

Неделя первая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Энергетическ ая ценность
		Гр.	Ккал
	<u>Завтрак</u>	Ясли/сад	Ясли/сад
185	Каша молочная пшеничная	150/180	200/300
392	Чай сладкий с сахаром	130/160	100/150
	Хлеб пшеничный	20/30	50/100
6	Масло сливочное	2/5	20/50
	Итого за завтрак	302/400	370/650
	<u>Второй завтрак</u>		
	Свежий фрукт	50/70	30/50
	Итого за второй завтрак	50/70	30/50
	<u>Обед</u>		
67	Щи на кур.бульоне	160/180	200/250
205	Отварные макароны	40/110-60/120	400/450
277	Гуляш куриный		
10	Салат из зел.горшека	30/70	30/50
398	Напиток шиповника	130/160	150/200
	Хлеб ржаной	30/50	50/100
	Итого за обед	500/650	830/1000
	<u>Полдник</u>		
195	Оладья с сахаром	50/60	150/250
397	Кефир	130/160	150/200
	Итого за полдник	180/220	300/450

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Энергетическая ценность
			Ккал
	<u>Завтрак</u>	Ясли/сад	Ясли/сад
93	Вермишель молочная	150/180	200/250
395	Кофейный напиток	130/160	130/150
	Хлеб пшеничный	20/30	80/100
	Повидло	5/10	20/50
	Итого за завтрак	305/360	430/550
	<u>Второй завтрак</u>		
399	Сок	100/110	30/50
	Итого за второй завтрак	100/110	30/50
	<u>Обед</u>		
84	Суп рыбный	160/180	300
255	Солянка с курицей	120/130	400
	Хлеб ржаной	30/40	100
376	Компот из сух	130/160	200
	Итого за обед	440/510	1000
	<u>Полдник</u>		
231	Сырники твороженные	30/40	150/200
383	Кисель	130/160	150/200
	Итого за полдник	160/200	300/400

Неделя: первая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Энергетическая ценность
			Ккал
	<u>Завтрак</u>	Ясли/сад	Ясли/сад
185	Каша манная молочная	150/180	200/250
393	Чай с сахаром слимоном	130/160	150/200
	Хлеб пшеничный	20/30	50/100
6	Масло сливочное	2/5	20/50
	Итого за завтрак	302/375	420/600
	<u>Второй завтрак</u>		
	Свежий фрукт	50/70	20/30
	Итого за второй завтрак	50/70	20/30
	<u>Обед</u>		
62	Борщ из св. капусты со сметаной и с мясом	160/180	200/250
321	Карт пюре	110/120	150/250
12	Салат из кукурузы консервированной	30/50	30/50
286	Тефтели куриные в овощном соусе	70/80	150/250
	Хлеб ржаной	30/50	80/100
383	Компот из изюма	130/160	110/200
	Итого за обед	530/620	720/1100
	<u>Полдник</u>		
447	Блинчики с сахаром	50/70	150/200
398	Снежок	130/160	150/200
	Итого за полдник	180/230	300/400

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Энергетическая ценность
			Ккал
	<u>Завтрак</u>	Ясли/сад	Ясли/сад
185	Каша пшеничная молочная	150/180	200/300
393	Чай с лимоном	130/160	150/200
	Хлеб пшеничный	30/40	80/100
6	Масло сливочное	2/5	20/30
	Итого за завтрак	312/440	450/530
	<u>Второй завтрак</u>		
399	Сок	100/110	30/50
	Итого за второй завтрак	100/110	30/50
	<u>Обед</u>		
33	Салат из свеклы	30/70	30/50
77	Суп картофельный на курином бульоне	160/180	200/300
205	Отв. Макароны	60/120-70/120	300/400
277	Гуляш из отварного мяса		
	Хлеб ржаной	30/40	80/100
376	Компот из сухофруктов	130/160	150/200
	Итого за обед	530/650	760/1050
	<u>Полдник</u>		
235	Пудинг твороженный с повидлом	30/40	150/200
397	Кефир	130/160	150/200
	Итого за полдник	160/200	300/400

Неделя: вторая

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Энергетическая ценность
			Ккал
	<u>Завтрак</u>	Ясли/сад	Ясли/сад
185	Каша молочная геркулес жидкая с маслом слив.	150/180	200/300
395	Кофейный напиток	130/160	150/200
	Хлеб пшеничный	30/40	80/100
	Повидло	5/10	30/50
	Итого за завтрак	315/340	460/600
	<u>Второй завтрак</u>		
374	Лимонный напиток. Печенье	20/130-20/160	30/150-50/100
	Итого за второй завтрак	20/130-20/160	30/150-50/100
	<u>Обед</u>		
58	Свекольник со сметаной с мясом со сметаной	150/180	200/300
321	Карт пюре	110/120	150/200
282	Котлета куриная	70/80	80/100
45	Салат кукурузный	30/50	30/50
	Хлеб ржаной	30/40	80/100
383	Кисель	130/160	150/200
	Итого за обед	520/630	700/850
	<u>Полдник</u>		
195	<u>Пшленно-рисовая запеканка со сгущенкой</u>	30/40	150/200
383	Кисель	130/160	150/200
	Итого за полдник	160/200	300/400

Неделя: вторая

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Энергетическая ценность
			Ккал
	<u>Завтрак</u>	Ясли/сад	Ясли/сад
93	Вермишель молочная	150/180	150/300
6	Масло	2/5	20/30
	Хлеб пшеничный	30/40	80/100
392	Чай/ч с сахаром	130/160	100/150
	Итого за завтрак	312/440	300/530
	<u>Второй завтрак</u>		
	Свежий фрукт	50/70	20/50
	Итого за второй завтрак	50/70	20/50
	<u>Обед</u>		
67	Щи на курином бульоне	150/180	250/300
313	Гречка отварная	110/120	150/200
277	Гуляш куриный	50/70	120/150
53	Икра кабачковая	30/60	30/50
	Хлеб ржаной	30/40	80/100
398	Напиток шиповника	130/160	150/200
	<u>Итого за обед</u>	500/610	780/1000
	<u>Полдник</u>		
473	Плюшка с сахаром	50/70	200/250
397	Снежок	130/160	150/200
	<u>Итого за полдник</u>	180/270	350/450

Неделя: вторая

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Энергетическ ая ценность
			Ккал
	<u>Завтрак</u>	Ясли/сад	Ясли/сад
185	Каша гречневая молочная	150/180	200/250
395	Кофейный напиток	130/160	150/200
	Хлеб пшеничный	30/40	80/100
6	Масло сливочное	2/5	20/50
	Итого за завтрак	312/345	450/600
	<u>Второй завтрак</u>		
399	Сок	100/110	30/50
	Итого за второй завтрак	100/110	30/50
	<u>Обед</u>		
53	<u>Икра кабачковая</u>	30/50	30/50
81	Суп горох с курицей	150/180	200/300
313 255	Отв.рис Котлета рыбная	70/110-70/120	100/150-150- 200
	Хлеб ржаной	30/40	80/100
376	Компот из сухофруктов	130/160	130/150
348	Соус овощной	30/50	30/50
	Итого за обед	550/670	710/1000
	<u>Полдник</u>		
231	Сырники творож	30/40	150/250
383	Кисель	130/160	100/150
	Итого за полдник	160/200	250/400

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Энергетическая ценность
			Ккал
	<u>Завтрак</u>	Ясли/сад	Ясли/сад
185	Каша молочная манная	150/180	200/250
393	Чай сладкий с лимоном	130/160	130/150
	Хлеб пшеничный	30/40	80/100
6	Масло сливочное	2/5	30/50
	Итого за завтрак	312/360	450/550
	<u>Второй завтрак</u>		
	Свежий фрукт	50/70	20/30
	Итого за второй завтрак	50/70	20/30
	<u>Обед</u>		
81	Суп вермишелевый на курином бульоне	150/180	200/300
205	Капуста тушеная с курицей	110/120	350/450
	Хлеб ржаной	30/40	80/100
383	Компот из изюма	130/160	130/150
	Итого за обед	420/600	600/1000
	<u>Полдник</u>		
45	Салат овощной	80/120	100/ 200
398	Напиток шиповника	130/160	150/200
	Хлеб пшеничный	30/40	80/100
	Итого за полдник	240/320	330/500