

УТВЕРЖДЕНО
Руководитель СП «Детский сад Аленушка»
ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево
_____ Т.Г. Мелешкина



**Примерное десятидневное меню
весенне-летний сезон
сад
СП «Детский сад Аленушка»
ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево**

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

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин «С» | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Макароны отварные с маслом | 200 | 11,7 | 10,28 | 31,78 | 264 | - | 206 |
| | Бутерброд с маслом | 40,5 | 2,67 | 4,39 | 20,045 | 133,4 | - | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,05 | 0 | 13,2 | 52,2 | | 392 |
| Итого за завтрак | | 445 | 15,42 | 14,67 | 65,03 | 449,6 | | |
| Второй завтрак | Напиток из св. яблок | 200 | 0,5 | 0 | 27,8 | 113,7 | | 54 |
| Итого | | | | | | | | |
| Обед | Икра кабачковая | 60 | 0,54 | 2,82 | 3,55 | 73,2 | | 42 |
| | Суп рыбный из консервов | 200 | 0,87 | 3,2 | 8,15 | 68,8 | | 7 |
| | Котлета мясная | 70 | 8,3 | 7,3 | 5,8 | 133,3 | | 282 |
| | Гороховое пюре | 150 | 4,68 | 4,92 | 25 | 156 | - | 75 |
| | Компот из с/фруктов с вит. «С» | 200 | 6,0 | | 27 | 208 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 50 | 3,3 | 0,3 | 25 | 120 | | 420 |
| | Итого за обед | | 815 | 23,69 | 18,54 | 94,5 | 759,3 | |
| Уплотненный полдник | Овощное рагу | 250 | 3,4 | 22,0 | 5,9 | 337 | | 137 |
| | Чай сладкий с молоком | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,3 | | 391,393 |
| | Хлеб белый | 40 | 2,64 | 0,24 | 20 | 96 | - | 420 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 490 | 6,26 | 27,36 | 45,8 | 525,8 | | |
| Итого за день | | 1950 | 45,87 | 76,07 | 233,16 | 1848 | 0,050 | |

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин «С» | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Пудинг творожный | 150 | 11,4 | 14,3 | 14 | 210 | | 231 |
| | с повидлом | 20 | 1,6 | 0,56 | 16 | 68,4 | | 231 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 6,4 | 19,6 | 123 | | 397 |
| | Булочка с маслом | 40/5 | 2,67 | 4,39 | 20,04 | 133,4 | - | 1 |
| | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 415 | 20,57 | 25,65 | 69,64 | 534,8 | | |
| Второй завтрак | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0 | 12,7 | 67 | | 94 |
| | | | | | | | | |
| Обед | Огурец свежий порционно | 40 | 0,36 | | 1,56 | 8,4 | | 69 |
| | Суп гороховый на к/м бульоне | 200 | 8,6 | 4,1 | 17,2 | 103 | | 81 |
| | Гуляш из говядины | 70 | 21,65 | 24,72 | 5,77 | 331,09 | | 247 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,57 | 25,24 | 160,46 | | 125 |
| | Кисель | 200 | 4,8 | | 29,02 | 116,19 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 2,5 | 2,05 | 35 | 157 | | 420 |
| Итого за обед | | 740 | 37,86 | 34,22 | 113,79 | 876,14 | | |
| | | | | | | | | |
| Уплотнённый полдник | Каша «Дружба» молочная | 200 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | | 153 |
| | Чай сладкий | 200 | 11,05 | 0,8 | 15 | 78,6 | | 13 |
| | Хлеб белый | 30 | 1,07 | 1,3 | 26,6 | 136,5 | | 420 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 430 | 18,67 | 10,43 | 76,69 | 456,21 | | |
| Итого за день | | 1685 | 77,5 | 70,30 | 272,82 | 1934,15 | 0,05 | |

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин «С» | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Геркулес» | 200 | 5,63 | 8,8 | 24 | 146 | | 84 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 4,72 | 20,8 | 125,5 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/5/10 | 6,17 | 8,19 | 20,04 | 175,4 | - | 1 |
| Итого за завтрак | | 445 | 16,6 | 21,71 | 64,84 | 446,9 | | |
| Второй завтрак | Кисломолочный продукт | 200 | 5,6 | 7,4 | 11,0 | 112,3 | | 89 |
| Обед | Помидор свежий порционно | 40 | 0,36 | | 1,56 | 8,4 | | 69 |
| | Суп картофельный на к/м бульоне с гренками | 200 | 3,35 | 2,2 | 21,45 | 122,5 | | 77 |
| | Плов с мясом | 220 | 14,62 | 12,7 | 33,8 | 385,4 | | 304 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,3 | 16,62 | | 31 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 30 | 2,5 | 2,05 | 35 | 157 | | 420 |
| | Итого за обед | | 710 | 20,91 | 16,96 | 107,11 | 689,9 | |
| Уплотненный полдник | Суп вермишелевый молочный | 200 | 4,1 | 8,24 | 10,6 | 143,8 | | 152 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 6,0 | 0 | 27 | 208 | 0,05 | 383 |
| | Хлеб белый | 40 | 1,42 | 1,06 | 20 | 104,8 | | 420 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 490 | 11,52 | 9,3 | 52,3 | 454,6 | | |
| Итого за день | | 2 130 | 62,18 | 63,76 | 249,6 | 1703,7 | 0,05 | |

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин «С» | № рецептуры |
|-------------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 3,5 | 7,3 | 24 | 176 | | 50 |
| | Кисель | 200 | 4,8 | | 29,2 | 116,19 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 40/5/ 10 | 6,27 | 4,39 | 20,04 | 133,4 | | 1 |
| Итого за завтрак | | 455 | 14,57 | 15,49 | 73,24 | 467,59 | | |
| Второй завтрак | Печенье | 40 | 3,8 | 4,3 | 29,9 | 155 | | 95 |
| | Молоко | 200 | 5,6 | 4,8 | 21,7 | | | 123 |
| Итого второй завтрак | | 240 | 9,4 | 9,1 | 51,6 | 267 | | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,36 | 5,4 | 1,5 | 51,8 | | 104 |
| | Борщ на к/м бульоне со сметаной | 200/12 | 2,8 | 1,9 | 14,8 | 92,7 | | 56 |
| | Суфле из говядины | 70 | 7,6 | 7,7 | 6,4 | 114 | | 42 |
| | Гречка рассыпчатая с маслом | 150 | 4,9 | 5,6 | 9 | 108 | | 44 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 6,0 | | 27 | 208 | 0,05 | 391 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 2,5 | 2,05 | 35 | 157 | | 420 |
| Итого за обед | | 752 | 24,16 | 22,29 | 93,7 | 731,5 | | |
| Уплотненный полдник | Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком | 150/30 | 16,24 | 13,9 | 20,7 | 262,4 | | 114 |
| | Чай с сахаром | 200 | 11,05 | 0,8 | 15 | 78,6 | | 13 |
| | Хлеб | 30 | 4,57 | 4,6 | 15 | 121,4 | | 420 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 410 | 31,86 | 19,3 | 50,7 | 462,40 | | |
| Итого за день | | 1,917 | 79,99 | 66,18 | 269,24 | 1928,49 | 0,05 | |

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин «С» | № рецептуры |
|---|---------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 2,6 | 8,8 | 20 | 183 | | 32 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,08 | 4,7 | 20,8 | 125 | | 2 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 40/5/ 10 | 5,0 | 9,3 | 20,6 | 158,5 | | 1 |
| Итого за завтрак | | 455 | 11,68 | 22,8 | 61,4 | 466,5 | | |
| Второй завтрак | Кисель | 200 | 4,8 | | 29,2 | 116,9 | | 20 |
| Обед | Овощная икра | 60 | 0,7 | 4,2 | 4,4 | 58,2 | | 59,02 |
| | Рассольник на к/м бульоне со сметаной | 200/11 | 2,85 | 1,9 | 14,8 | 103 | | 25 |
| | Жаркое по-домашнему с курицей | 220 | 15,75 | 15,46 | 47,23 | 330,77 | | 19 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 47 | | 420 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 2,5 | 2,05 | 35 | 157 | | |
| Итого за обед | | 751 | 22,3 | 23,71 | 111,53 | 695,97 | | |
| Уплотненный полдник | Пирог «КУХ» | 150 | 4,4 | 7,1 | 96,4 | 221,2 | | 117 |
| | Чай с сахаром | 200 | 11,05 | 0,8 | 15 | 78,6 | 0,05 | 13 |
| | Фрукт свежий | 100 | | | 12,7 | 67 | | 98 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 450 | 15,45 | 7,9 | 124,10 | 366,8 | | |
| Итого за день | | 1856 | 54,23 | 54,41 | 326,23 | 1646,17 | 0,05 | |

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин «С» | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Гречка рассыпчатая с маслом | 200 | 8,3 | 9,1 | 23,27 | 151 | | 44 |
| | Яйцо вареное | 40 | 3,6 | 3,9 | 0,12 | 50,8 | | 63 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 6,0 | - | 27 | 108 | | 391 |
| | Булочка с маслом | 40/6 | 3,2 | 6,1 | 21,4 | 154,1 | | 16 |
| | Фрукт свежий | 100 | | | 12,7 | 67 | | 98 |
| Итого за завтрак | | 586 | 21,1 | 19,10 | 84,49 | 530,90 | | |
| Второй завтрак | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | | 2 |
| Обед | Салат из свежих помидор | 60 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,96 | | 101 |
| | Суп «Полевой» на к/м бульоне | 200 | 2,6 | 4,1 | 17,2 | 132,5 | | 18 |
| | Капуста тушёная с мясом | 220 | 15,4 | 14,3 | 18,8 | 244 | | 53 |
| | Чай с лимоном | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,9 | 153,9 | | 376 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 2,5 | 2,05 | 35 | 159 | | 420 |
| | Итого за обед | | 740 | 24,8 | 29,43 | 99, 2 | 746,36 | |
| Уплотненный полдник | Картофельное пюре с маслом | 200 | 4,4 | 5,6 | 36 | 230 | | 91 |
| | Огурец соленый | 30 | 0,12 | | 0,3 | 1,5 | | 69 |
| | Кисель | 200 | 4,8 | | 29,2 | 116,9 | 0,05 | 20 |
| | Хлеб | 40 | 3,9 | 1,3 | 26,6 | 136,5 | | 420 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 470 | 13,22 | 6,9 | 92,1 | 484,9 | | |
| Итого за день | | 1996 | 63,7 | 60,47 | 297,29 | 1 907,5 | 0,05 | |

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюдов | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин «С» | № рецептуры |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Вареники ленивые с сахаром | 180 | 15,8 | 16,25 | 18,3 | 231,7 | | 116 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 6,4 | 19,6 | 123 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 40/6 | 3,2 | 6,1 | 21,4 | 154,1 | | 16 |
| Итого за завтрак | | 426 | 23,9 | 28,75 | 59,3 | 508,8 | | |
| Второй завтрак | Компот из сухофруктов | 200 | 6,0 | | 27 | 108 | | 391 |
| Обед | Помидор свежий (порционно) | 40 | 1,0 | 1,8 | 4,9 | 41,4 | | 59,03 |
| | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 200 | 3,6 | 2,83 | 17,8 | 147,5 | | 52 |
| | Биточки мясные | 70 | 8,3 | 7,3 | 5,8 | 133,3 | | 6 |
| | Рис отварной с маслом | 150 | 4,9 | 0,77 | 27 | 165,5 | | 65 |
| | Кисель | 200 | 4,8 | | 29,02 | 116,9 | 0,05 | 20 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 2,5 | 2,05 | 35 | 159 | | 420 |
| | Итого за обед | | 720 | 25,1 | 14,75 | 119,52 | 763,6 | |
| Уплотненный полдник | Каша Геркулесовая молочная | 200 | 2 | 2,8 | 24 | 219 | | 84 |
| | Чай сладкий с молоком | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,3 | | 9 |
| | Хлеб белый | 30 | 1,07 | 0,8 | 15 | 78,6 | | 420 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 430 | 4,12 | 7,66 | 52,3 | 349,9 | | |
| Итого за день | | 1776 | 59,12 | 61,1 | 258,12 | 1 730,3 | 0,05 | |

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин «С» | № рецептуры |
|-------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 120 | 10,2 | 12,5 | 5,0 | 173,4 | | 37 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,08 | 4,7 | 20,8 | 125 | | 2 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 40/6/6 | 6,7 | 9,9 | 21,4 | 196,1 | | 1 |
| Итого за завтрак | | 372 | 20,98 | 27,1 | 47,2 | 494,5 | | |
| Второй завтрак | Кисломолочный напиток | 200 | 5,6 | 7,4 | 11,0 | 112,3 | | 89 |
| Обед | Салат из св. огурцов | 60 | 0,36 | 5,04 | 1,5 | 51,8 | | 104 |
| | Суп крестьянский на к/м бульоне | 200 | 1,67 | 5,1 | 14,7 | 101 | | 40 |
| | Суфле из говядины | 70 | 16,8 | 8,58 | 20 | 234,6 | | 42 |
| | Соус с овощами | 30 | 2,2 | 2,8 | 18 | 123,9 | | 35 |
| | Вермишель отварная с маслом | 120 | 4,79 | 4,59 | 30,62 | 182,95 | | 46 |
| | Напиток из свежих яблок | 200 | 0,5 | | 27,8 | 113,7 | 0,05 | 376 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 2,5 | 2,05 | 35 | 159 | | 420 |
| | Итого за обед | | 740 | 28,82 | 28,16 | 112,62 | 966,95 | |
| Уплотненный полдник | Картофель тушёный в молоке | 200 | 3,69 | 6,34 | 50,96 | 181,91 | | 154 |
| | Кисель | 200 | 4,8 | 0 | 29,02 | 116,9 | | 20 |
| | Хлеб белый | 30 | 1,07 | 0,8 | 15 | 78,6 | | 420 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 430 | 9,56 | 7,14 | 94,98 | 377,41 | | |
| Итого за день | | 1 742 | 64,96 | 69,80 | 265,8 | 1 951,16 | 0,05 | |

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюдо | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин «С» | № рецептуры |
|-------------------------------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 200 | 3,5 | 7,3 | 24 | 176 | | 106 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 6,4 | 19,6 | 123 | | 397 |
| | Булочка с маслом | 40/6 | 3,2 | 6,1 | 21,4 | 154,1 | | 16 |
| Итого за завтрак | | 446 | 11,6 | 19,8 | 65,0 | 453,1 | | |
| Второй завтрак | Фрукт свежий | 100 | 0 | 0 | 25,4 | 134 | | 98 |
| Обед | Салат из свежей моркови | 60 | 0,7 | 1,1 | 2 | 11 | | 21 |
| | Свекольник с курицей со сметаной | 200/11 | 2,5 | 1,9 | 14,8 | 103 | | 70 |
| | Куры отварные | 70 | 9,8 | 15,8 | 13,8 | 167,6 | | 53 |
| | Картофельное пюре | 150 | 2,2 | 2,8 | 18 | 123,9 | | 91 |
| | Чай с лимоном | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,9 | 153,9 | | 31 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 2,5 | 2,05 | 35 | 159 | | 420 |
| | Итого за обед | | 751 | 21,4 | 27,55 | 109,5 | 718,4 | |
| Уплотненный полдник | Творожники со сгущённым молоком | 150/30 | 13,2 | 13,4 | 25,1 | 232,5 | | 63 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 6,0 | | 27,0 | 108 | 0,05 | 391 |
| | Хлеб | 30 | 1,07 | 0,8 | 15 | 78,6 | | 420 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 410 | 20,27 | 14,20 | 67,1 | 419,1 | | |
| Итого за день | | 2 162 | 53,27 | 61,55 | 267 | 1724,6 | 0,05 | |

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюдов | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин «С» | № рецептуры |
|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшенная | 200 | 7,8 | 11 | 28,3 | 171 | | 45 |
| | Кисель | 200 | 4,8 | | 29,2 | 116,9 | | 20 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 40/6/6 | 6,7 | 9,9 | 21,4 | 196,1 | | 1 |
| Итого за завтрак | | 452 | 19,3 | 20,9 | 79,0 | 484,0 | | |
| Второй завтрак | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 6,4 | 19,6 | 123 | | 15 |
| Обед | Салат из св. помидор, огурцов | 60 | 1,36 | 6,08 | 3,3 | 56,96 | | 59,02 |
| | Щи на к/м бульоне со сметаной | 200/12 | 2,67 | 3,85 | 8,5 | 107 | | 34 |
| | Гуляш из мяса | 70 | 4,3 | 4,2 | 5,2 | 119,2 | | 35 |
| | Перловка рассыпчатая с маслом | 150 | 5,9 | 4,99 | 29,45 | 197,84 | | 45 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 6,0 | | 27 | 108 | 0,05 | 391 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 60 | 2,5 | 2,05 | 35 | 159 | | 420 |
| | Итого за обед | | 752 | 21,03 | 21,7 | 108,45 | 748 | |
| Уплотненный полдник | Суфле рыбное | 70 | 8,0 | 9,1 | 3,0 | 250,5 | | 27 |
| | Капуста тушёная | 130 | 3,93 | 4,84 | 18,17 | 110,74 | | 31 |
| | Чай с лимоном | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,9 | 153,9 | | |
| | Хлеб белый | 40 | 1,07 | 0,8 | 15 | 78,6 | | 420 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 440 | 16,8 | 18,64 | 96,07 | 593,74 | | |
| Итого за день | | 1844 | 62,03 | 67,64 | 303,12 | 1 948.74 | 0,05 | |

