

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 блюда	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 блюда	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 блюдо	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 блюд	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	

