

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



**Примерное десятидневное меню
осенне-зимний 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: осень-зима

Неделя:1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин «С»	№рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рисовый пилав	200	4,9	0,77	4,9	165,5	-	65
	Яйцо варёное 1/2шт.	20	1,8	3,9	0,12	25,4		63
	Какао с молоком	200	4,9	6,4	19,6	123	-	397
	Бутерброд с маслом, сыром	40/6/6	5,0	9,3	20,6	158,5		1
Итого за завтрак		472	16,6	20,37	45,2	472,4		
Второй завтрак	Компот из сухофруктов	200	6,0	0	27,0	208		391
Итого								
Обед	Салат из св. моркови	60	0,7	1,0	2,0	11,0		21
	Суп картофельный на к/м бульоне	200	3,35	2,2	21,45	122,5		96
	Биточки мясные	70	8,3	7,3	5,8	133,3		6
	Гречка рассыпчатая с маслом	150	4,9	5,6	9,0	108	-	44
	Чай с сахаром	200	11,05	0,8	15	208	0,05	13
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,3	0,3	25	120		420
Итого за обед		730	31,6	17,2	78,25	702,8		
Уплотненный полдник	Капуста тушёная	200	3,4	22,0	5,9	337		27
	Кисель	200	4,8		29,2	116,9		20
	Хлеб белый	40	2,64	0,24	20	96	-	420
Итого за Уплотненный полдник		440	10,84	22,24	55,1	549,9		
Итого за день		1842,0	65,04	59,81	205,55	1933,1	0,050	

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя:1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин «С»	№рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суфле творожное со	150	11,4	14,3	14	210		231
	сладкой подливкой	20	1,6	0,56	16	68,4		231
	Чай с лимоном	200	2,5	2,05	15,7	123		31
	Булочка с маслом	40/5	2,67	4,39	20,04	133,4	-	16
Итого за завтрак		415	18,17	21,3	66,34	534,8		
Второй завтрак	Какао с молоком	200	4,9	6,4	19,6	123		397
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	60	0,7	3,05	8,38	63		100
	Суп гороховый на к/м бульоне	200	8,6	4,1	18,2	103		81
	Мясо тушёное	70	21,65	24,72	5,77	331,09		247
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76		206
	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		740	45,35	42,03	125,64	1091,18	0,05	
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11		50
	Напиток апельсиновый	200	0,16	0,16	15,89	60		54
	Хлеб белый	30	1,07	1,3	26,6	136,5		420
Итого за Уплотненный полдник		430	7,78	9,79	77,58	437,61		
Итого за день		1785,0	76,2	79,52	289,16	2186,59	0,05	

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя:1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин «С»	№рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	5,63	8,8	24	146		106
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,72	20,8	125,5		2
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/6	6,17	8,19	20,04	175,4	-	1
Итого за завтрак		441	16,6	21,71	64,84	446,9		
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	200	5,6	7,4	11,0	112,3		89
Обед	Икра овощная	60	0,72	1,38	4,3	32		83
	Щи на к/м бульоне со сметаной	200/12	8,3	9,4	25,3	320,3		34
	Плов с мясом	220	14,62	12,7	33,8	385,4		304
	Кисель	200	0,07	0,01	15,3	16,62	0,05	20
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2,5	2,05	35	157		420
	Итого за обед		722	26,21	25,54	113,7	911,32	0,05
Уплотненный полдник	Манник со сгущённом молоком	180	5,2	9,86	28,88	186,9		152
	Компот из сухофруктов	200	6,0	0	27	208		391
	Хлеб белый	40	1,42	1,06	20	10,8		420
Итого за Уплотненный полдник		420	12,62	10,92	75,88	405,7		
Итого за день		1783,0	61,03	65,57	265,42	1876,2	0,05	

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя:1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин «С»	№рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,05	5,65	23,37	161,33		68
	Кисель	200	4,8		29,2	116,19		20
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/ 10	6,27	4,39	20,04	133,4		1
Итого за завтрак		455	16,12	10,04	72,61	467,59		
Второй завтрак	Вафли	35	1,9	2,65	15,0	77,5		95
	Молоко	200	5,6	4,8	21,7	80,0		123
Итого второй завтрак		235	7,5	7,45	36,7	157,5		
Обед	Икра кабачковая	60	0,76	3,56	3,08	47,6		120
	Борщ на к/м бульоне со сметаной	200/12	2,8	1,9	14,8	92,7		56
	Соте из говядины	70	7,6	7,7	6,4	114		42
	Перловка рассыпчатая с маслом	150	4,8	8,49	8	106		45
	Компот из сухофруктов	200	6,0		27	208	0,05	45
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	2,5	2,05	35	157		420
Итого за обед		752	24,16	23,7	94,28	677,7	0,05	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	9,2	12,18	5,19	165		37
	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		350	24,82	17,58	35,19	365,0		
Итого за день		1792,0	72,6	68,77	269,24	1928,49	0.05	

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»	№рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп пшённый молочный	200	2,6	8,8	20	183		360
	Напиток из св. яблок	200	0,5	4,7	27,8	113,7		376
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/ 6	5,0	0	13,2	158,5		1
Итого за завтрак		451	8,1	13,5	61,0	455,2		
Второй завтрак	Фрукт свежий	100			12,7	67		98
Обед	Винегрет	60	1,61	8,4	26,7	91,57		121
	Суп харчо с курицей	200	5,01	5,34	21,46	154		46
	Картофель тушёный с мясом птицы	220	15,75	15,46	47,23	246,4		19
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	47		3
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	2,5	2,05	35	157		420
Итого за обед		740	25,37	31,35	140,49	695,97		
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	70	7,8	4,35	28,3	114,0		29
	Макароны отварные с маслом	130	4,69	6,48	25,03	183,81		206
	Кисель	200	4,8		29,02	116,9	0,05	20
	Хлеб белый	30	4,57	4,6	15,0	121,4		420
Итого за Уплотненный полдник		430	21,86	11,08	97,35	536,11	0,05	
Итого за день		1721	55,33	54,41	311,54	1754,28	0,05	

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»	№рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель отварная с маслом	160	4,69	6,48	25,03	183,81		206
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6		120
	Компот из сухофруктов	200	6,0		27	108	0,05	391
	Булочка с маслом	40/6	3,2	6,1	21,4	154,1		16
Итого за завтрак		446	18,26	18,76	74,75	460,7		
Второй завтрак	Кисель	200	4,8		29,2	116,9		20
Обед	Салат из солёных огурцов	60	1,96	4,0	8,0	164,02		24
	Суп крестьянский на к/м бульоне	200	2,6	4,1	17,2	132,5		18
	Рагу овощное с мясом	220	15,4	14,3	18,8	244		78
	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		740	26,5	28,35	104,9	746,36	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная	200	5,05	5,65	23,37	161,33		68
	Напиток из св. яблок	200	0,5		27,8	113,7		54
	Хлеб	40	3,9	1,3	26,6	136,5		420
Итого за Уплотненный полдник		440	9,45	6,95	77,7	411,53		
Итого за день		1826,0	68,01	54,06	286,55	1735,0	0,05	

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя:2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин «С»	№рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг со сгущённом молоке	160	15,8	16,25	18,3	231,7		114
	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		426	23,9	28,75	59,3	508,8		
Второй завтрак	Компот из сухофруктов	200	6,0		27	108	0,05	391
Обед	Икра морковная	40	1,07	2,06	6,45	48,0		83
	Суп с клёцками с курицей	200	3,6	2,83	17,8	147,5		57
	Котлеты из говядины	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		31
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	2,5	2,05	35	159		420
	Итого за обед		720	25,17	15,01	111,07	770,2	
Уплотненный полдник	Каша манная молочная	200	2	2,8	24	219		32
	Чай с молоком	200	0,22	4,06	13,3	52,3		9
	Хлеб белый	30	4,07	0,8	15	7,6		420
Итого за Уплотненный полдник		430	6,29	7,66	52,3	349,9		
Итого за день		1776,0	61,36	51,42	249,67	1736,9	0,05	

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»	№рецепту ры
			Б	Ж	У			
			Завтрак	Каша пшённая молочная	200			
	Кисель	200	4,8	4,7	20,8	125	20	
	Бутерброд с маслом, сыром	40/6/6	6,7	9,9	21,4	196,1	1	
Итого за завтрак		452	16,7	18,7	71,22	438,0		
Второй завтрак	Молоко	200	5,6	4,8	21,7	80,0	95	
	Печенье	40	3,8	4,3	29,9	155,0	123	
Итого второй завтрак		240	9,4	9,1	51,6	235,0		
Обед	Сельдь солёная с растит. маслом	60	5,3	6,5	0,91	116,0	33	
	Суп Шахтерский на к/м бульоне	200	4,15	4,04	19,67	144,0	18	
	Соус с овощами	30	2,2	2,8	18	123,9	7	
	Картофельная запеканка с мясом	190	17,92	17,55	14,56	318,46	60	
	Напиток из свежих апельсинов	200	0,7		28,8	116,7	54	
	Хлеб пшеничный, ржаной	60	2,5	2,05	35	159	420	
Итого за обед		740	32,77	32,94	116,85	978,06		
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	120	9,2	12,18	5,19	165,0	74	
	Компот из сухофруктов	200	6,0	0	27,0	108,0	0,05	
	Хлеб белый	30	1,07	0,8	15	78,6	420	
Итого за Уплотненный полдник		350	16,27	12,98	47,19	351,6		
Итого за день		1 782,0	75,14	73,72	286,86	2002,66	0,05	

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя:2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин «С»	№рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гречка рассыпчатая с маслом	200	6,15	7,77	30,67	217,21		44
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,72	20,8	125,5		2
	Булочка с маслом	40/6	3,2	6,1	21,4	154,1		16
Итого оза завтрак		446	14,15	18,6	72,87	496,81		
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0	0	25,4	134		98
Обед	Овощи солёные	45	0,48	0,06	1,5	8,4		69
	Свекольник с курицей со сметаной	200/12	2,5	1,9	14,8	103		70
	Куры отварные	70	9,8	15,8	13,8	167,6		53
	Гороховое пюре	150	2,3	2,93	23,0	123,9		75
	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		737	21,38	26,64	114,0	715,8	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	70	27,12	7,78	6,45	206,5		29
	Пшеничка отварная с маслом	130,0	6,87	8,04	25,92	214,0		65
	Кисель	200	4,8		29,02	116,9	0,05	20
	Хлеб белый	30	1,07	0,8	15	78,6		420
Итого за Уплотненный полдник		430	12,74	8,84	69,94	409,5	0,05	
Итого за день		1.713	55,14	62,12	282,21	1970,1	0,05	

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя:2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин «С»	№рецепту ры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка рисово-пшённая со сладкой подливкой	200	6,63	6,27	45,3	220,3		62
	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	18,13	21,67	95,9	533,3		
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	200	5,6	7,4	11,0	112,3		89
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65,0		81
	Суп Овощной на к/м бульоне	200	2,67	3,85	8,5	107		34
	Бефстроганов из говядины	70	4,3	4,2	5,2	119,2		35
	Ячка рассыпчатая с маслом	150	5,9	4,99	29,45	197,84		44
	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		740	22,2	19,63	109,7	756,04	0,05	
Уплотненный полдник	Сочник с творогом	110	7,29	6,75	13,65	149		108
	Чай с лимоном	200	3,8	3,9	25,9	153,9		31
Итого Уплотненный полдник		310	11,09	10,65	39,55	302,9		
Итого за день		1702,0	57,2	59,35	256,15	1704,54	0,05	

