Беспалова Наталья Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Беспалова Наталья Анатольевна
Дата: 2023.11.03 14:46:20 +03'00'

Утверждено

приказом заведующего
МБДОУ "Детский сад № 128"
№ 1-П от 30.05.2023
Беспалова Н.А.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ "Детский сад № 128"

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.
				Б	Ж	У		
День 1								
167	**ЗАВТРАК**	Каша пшенная молочная	200	4,6	4,89	31,27	187,01	3,423
590	**ЗАВТРАК**	Печенье	30	2,25	2,94	20,91	124,35	0
6	**ЗАВТРАК**	Масло (порциями)	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0
430	**ЗАВТРАК**	Чай с сахаром	180	0,3	0,16	22,5	90,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**419**	**7,27**	**13,53**	**74,83**	**452,3**	**3,423**
399.7	**ЗАВТРАК 2**	Сок фруктовый	100	0,2	0,	10,	42,	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**100**	**0,2**	**0,**	**10,**	**42,**	**3**
77	**ОБЕД**	Рассольник на кур.бульоне со сметаной	200	4,17	6,68	26,05	181,35	12,4
89	**ОБЕД**	Куры тушеные с овощами	220	22,59	24,52	19,47	389,25	12,662
372	**ОБЕД**	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
700	**ОБЕД**	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**650**	**29,72**	**34,23**	**64,82**	**798,55**	**39,532**
215	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Омлет натуральный	105	8,85	15,84	1,78	184,71	0,18
10	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Св.помидор/ св.огурец	40	0,4	4,62	2,7	53,5	6,6
547	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Блины с повидлом	100/15	5,25	8,66	20,96	182,88	0,438
376	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Молоко кипяченое	180	0,44	0,02	27,76	113,	0,4
701	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**500**	**20,39**	**30,14**	**77,4**	**747,58**	**7,18**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1719**	**57,58**	**75,58**	**232,83**	**2025,**	**40,423**

День 2								
185.3	**ЗАВТРАК**	Каша геркулесовая молочная	200	3,79	5,47	19,02	141,	0
397	**ЗАВТРАК**	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58
1	**ЗАВТРАК**	Бутерброды с маслом	49	3,06	9,44	18,27	170,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**429**	**10,93**	**18,45**	**54,87**	**429,88**	**1,58**
399.7	**ЗАВТРАК 2**	Яблоко	100	0,2	0,	10,	42,	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**100**	**0,2**	**0,**	**10,**	**42,**	**3**
91	**ОБЕД**	Суп фасолевый/гороховый на м/к бульоне	200	8,6	9,	20,27	196,75	25,15
321	**ОБЕД**	Картофельное пюре	180	3,78	8,28	15,5	147,6	0
276	**ОБЕД**	Котлета мясная	65	27,52	4,47	21,96	264,99	8,976
653	**ОБЕД**	Св.огурец / св.помидор	40	0,92	2,99	5,74	53,36	15,84
376	**ОБЕД**	Компот из с/х фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,	0,4
700	**ОБЕД**	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**725**	**43,9**	**25,45**	**98,13**	**828,19**	**43,42**
239	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Запеканка творожная с печеньем	180	25,16	17,48	40,36	419,4	0,54
378	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Молочная подлива	30	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84
401.3	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,	1,26
	УПЛ.ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	2,25	2,94	22,32	125,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**530**	**33,18**	**25,26**	**120,97**	**842,2**	**2,38**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1784**	**88,21**	**69,16**	**283,97**	**2142,27**	**50,38**

День 3								
185.1	**ЗАВТРАК**	Вермишель молочная	200	2,77	3,99	23,06	137,28	0
395	**ЗАВТРАК**	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3
1	**ЗАВТРАК**	Бутерброд с маслом	49	6,83	9,94	21,03	200,78	0,104
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**429**	**12,76**	**16,61**	**60,05**	**439,18**	**1,404**
368г	**ЗАВТРАК 2**	Сок фруктовый	100	0,2	0,	10,	42,	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**100**	**0,2**	**0,**	**10,**	**42,**	**3**
57	**ОБЕД**	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	9,57	7,85	13,55	163,25	22,8
276	**ОБЕД**	Каша гречневая/перловая	150	31,	49,01	27,65	503,1	1,924
	ОБЕД	Гуляш мясной	90	21,47	19,69	35,69	406,	0
401	**ОБЕД**	Компот из сх/фруктов	180	0,46	0,	49,2	201,	0
700	**ОБЕД**	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**675**	**44,77**	**58,72**	**109,8**	**978,47**	**37,476**
247	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Рыбная котлета	100	19,66	9,16	4,95	180,	5,832
322	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Картофель отварной с маслом	130	3,44	5,18	27,61	170,82	25,2
	УПЛ.ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	2,74	0,5	24,15	117,5	0
430	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Чай	180	0,12	0,02	10,36	41,62	0,041
701	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Кондитерское изделие	30	3,95	4,29	31,51	175,64	0,522
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**510**	**29,91**	**19,15**	**98,58**	**685,58**	**13,992**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1714**	**87,89**	**94,78**	**292,88**	**1965,34**	**63,435**

День 4								
185.4а	**ЗАВТРАК**	Каша из смеси круп молочная	200	6,8	9,2	48,2	300,6	0
397	**ЗАВТРАК**	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58
2	**ЗАВТРАК**	Бутерброды с маслом и сыром	60	3,06	9,44	18,27	170,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**440**	**13,9**	**22,18**	**84,05**	**589,48**	**1,58**
368д	**ЗАВТРАК 2**	Сок фруктовый	100	0,2	0,	10,	42,	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**100**	**0,2**	**0,**	**10,**	**42,**	**3**
66	**ОБЕД**	Суп картофельный с рыбой	200	1,92	5,2	7,	84,	33,525
315	**ОБЕД**	Мясной рулет с яйцом и луком	100	4,37	6,44	44,03	251,64	0
653	**ОБЕД**	Овощное рагу	130	0,92	2,99	5,74	53,36	15,84
399	**ОБЕД**	Лимонный напиток	180	0,46	0,	49,2	201,	0
700	**ОБЕД**	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**680**	**25,72**	**29,62**	**81,72**	**599,34**	**69,397**
235	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Сырники творожные	180	27,25	19,37	43,79	459,	0,342
421	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Молочная подлива	30	0,2	0,04	25,4	104,	0
489	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,	1,26
401	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Кондитерское изделие	30	4,36	13,69	37,51	291,	0,217
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**540**	**27,45**	**19,41**	**69,19**	**463,**	**0,342**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1760**	**67,27**	**71,21**	**244,96**	**1893,8**	**78,796**

День 5								
413	**ЗАВТРАК**	Каша манная молочная	200	9,49	8,86	31,45	190,3	7,606
395	**ЗАВТРАК**	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3
1	**ЗАВТРАК**	Бутерброды с маслом	49	3,06	9,44	18,27	120,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**429**	**15,71**	**20,98**	**65,68**	**411,4**	**8,906**
368а	**ЗАВТРАК 2**	Яблоко	100	0,2	0,	10,	42,	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**100**	**0,2**	**0,**	**10,**	**42,**	**3**
82	**ОБЕД**	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	2,7	2,85	17,15	104,75	8,25
313	**ОБЕД**	Каша рисовая рассыпчатая	155	8,6	6,09	38,64	243,75	0
104	**ОБЕД**	Печень по-строгоновски	90	12,96	5,2	3,19	209,36	0,468
436	**ОБЕД**	Компот из сх/фруктов	180	0,3	0,	38,56	157,5	19,5
700	**ОБЕД**	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**730**	**27,97**	**14,74**	**114,55**	**615,**	**29,443**
341	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Гороховое пюре	180	1,97	9,43	12,79	143,85	22,701
275	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Яйцо вареное	40	5,5	11,95	0,2	130,	0
	УПЛ.ПОЛДНИК	Булка "Веснушка"	100	6,4	7,2	45,8	272,8	0
402	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Напиток шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,	90
701	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**540**	**13,18**	**22,24**	**119,62**	**654,7**	**22,701**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1825**	**58,06**	**58,53**	**347,97**	**1873,9**	**156,05**

День 6								
206	**ЗАВТРАК**	Каша пшенная молочная	200	4,6	4,89	31,27	187,01	0
590	**ЗАВТРАК**	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0
6	**ЗАВТРАК**	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,	0
430	**ЗАВТРАК**	Чай с сахаром	180	0,3	0,16	22,5	90,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**440**	**7,23**	**15,24**	**76,22**	**468,11**	**0**
399.7	**ЗАВТРАК 2**	Сок фруктовый	100	0,45	0,3	24,45	102,5	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**100**	**0,45**	**0,3**	**24,45**	**102,5**	**3**
41	**ОБЕД**	Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне со метаной	200	4,3	0,62	10,45	76,5	17,925
132	**ОБЕД**	Каша перловая	150	27,12	28,44	28,57	480,92	137,02
19	**ОБЕД**	Гуляш куриный	80	0,52	3,07	1,57	35,88	3,33
700	**ОБЕД**	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
402	**ОБЕД**	Компот из св.фруктов	180	1,76	0,36	82,48	336,96	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**730**	**37**	**33,09**	**129,7**	**1017,26**	**158,275**
400	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466
473	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Булочка "Ватрушка"	100	6,24	4,9	43,09	241,6	0
368	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Макароны отварные с сыром	200	11,16	10,28	31,78	264,	0,14
399.7	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Банан	160	1,3	0,4	19,3	96,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**540**	**12,11**	**10,18**	**51,9**	**587,61**	**12,466**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1760**	**69,88**	**65,62**	**285.7**	**1962,8**	**175,507**

День 7								
185.4а	**ЗАВТРАК**	Каша рисовая молочна	200	2,17	3,89	26,38	153,01	0
395	**ЗАВТРАК**	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,68	15,96	101,12	1,3
1	**ЗАВТРАК**	Бутерброды с маслом	50	2,06	9,44	18,27	170,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**440**	**6,39**	**16,01**	**60,61**	**424,13**	**1,3**
399.7	**ЗАВТРАК 2**	Яблоко	100	0,45	0,3	24,45	102,5	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**100**	**0,45**	**0,3**	**24,45**	**102,5**	**3**
137	**ОБЕД**	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	200	9,08	9,35	15,95	190,6	18,75
304	**ОБЕД**	Куры тушеные с овощами	220	31,	49,01	27,65	503,1	1,924
368.а	**ОБЕД**	Сок фруктовый	180	0,3	0,12	36,06	168,3	8,72
700	**ОБЕД**	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**650**	**43,7**	**61,78**	**102,3**	**900,02**	**33,174**
77	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Манный пудинг	180	5,4	5,	21,6	158,	1,8
701	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Молочная подлива	30	3,95	0,5	24,15	117,5	0
	УПЛ.ПОЛДНИК	Яйцо вареное	40	5,5	11,95	0,2	130,	0
229	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Кефир	180	18,6	14,8	29,47	370,8	0,738
378	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Хлеб пшеничный	40	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**470**	**18,7**	**14,84**	**55,61**	**398,3**	**2,578**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1760**	**69,24**	**98,43**	**280,**	**2029,**	**41,852**

День 8								
189	**ЗАВТРАК**	Каша гречневая молочная	200	10,71	15,75	39,69	342,3	2,1
397	**ЗАВТРАК**	Какаонапиток с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58
3	**ЗАВТРАК**	Бутерброды с маслом	49	6,83	9,94	21,03	200,78	0,104
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**479**	**21,62**	**29,23**	**78,3**	**661,96**	**3,784**
399.7	**ЗАВТРАК 2**	Яблоко	100	0,45	0,3	24,45	102,5	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**100**	**0,45**	**0,3**	**24,45**	**102,5**	**3**
83	**ОБЕД**	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200	4,5	6,35	8,05	106,95	31
301	**ОБЕД**	Сердце тушеное в сметане	90	30,22	15,44	2,4	269,84	0,75
318	**ОБЕД**	Макароны отварные	155	3,44	5,18	27,61	170,82	25,2
368а	**ОБЕД**	Сок фруктовый	180	0,41	0,3	17,6	75,76	160
700	**ОБЕД**	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**675**	**42,11**	**27,79**	**70,79**	**712,09**	**218,175**
249	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Рыба, запеченная в омлете	180	28,34	7,71	5,14	204,	1,632
36	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Св.огурец / св.помидор	35	0,86	3,66	4,01	52,44	5,1
701	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0
430	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Чай с сахаром	180	0,3	0,16	22,5	90,	0
152	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Кондитерское изделие	30	0,7	0,8	18,6	85,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**470**	**33,61**	**11,87**	**82,5**	**574,94**	**6,732**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**2134**	**74,**	**70,15**	**280,3**	**1969,**	**231,691**

День 9								
185.1	**ЗАВТРАК**	Каша манная молочная	200	2,77	3,99	23,06	137,28	0
395	**ЗАВТРАК**	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3
1	**ЗАВТРАК**	Бутерброды с маслом и сыром	60	3,06	9,44	18,27	170,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**440**	**8,99**	**16,11**	**57,29**	**408,4**	**1,3**
368а	**ЗАВТРАК 2**	Сок фруктовый	100	0,4	0,3	10,3	46,	5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**100**	**0,4**	**0,3**	**10,3**	**46**	**5**
345	**ОБЕД**	Суп фасолевый/гороховый на м/к бульоне	200	9,	5,25	18,	150,	8,75
89	**ОБЕД**	Голубцы ленивые с мясом	220	22,59	24,52	19,47	389,25	12,662
13	**ОБЕД**	Овощной соус	30	0,1	0,	0,3	1,72	3,78
700	**ОБЕД**	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
399.6	**ОБЕД**	Напиток лимонный	180	1,26	0,36	20,52	90,	13,32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**680**	**36,61**	**34,38**	**76,12**	**756,63**	**40,432**
241	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Пудинг творожный с яблоком	180	26,77	18,32	56,48	498,6	0,306
378	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Молочная подлива	30	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84
401	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,	1,26
489	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Кондитерское изделие	30	4,36	13,69	37,51	291,	0,217
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**430**	**26,87**	**18,36**	**82,62**	**603,8**	**2,146**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1995**	**80,1**	**68,1**	**271,04**	**1879,**	**50,355**

День 10								
185.11а	**ЗАВТРАК**	Каша из смеси круп молочная	200	6,8	9,2	48,2	300,6	0
397	**ЗАВТРАК**	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58
1	**ЗАВТРАК**	Бутерброды с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**430**	**11,74**	**17,87**	**67,12**	**575,89**	**1,58**
399.7	**ЗАВТРАК 2**	Яблоко	100	0,3	0,1	3,	15,2	15,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**100**	**0,3**	**0,1**	**3**	**15,2**	**15,2**
76	**ОБЕД**	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	2,1	5,12	16,6	120,75	7,525
414	**ОБЕД**	Домашнее жаркое с мясом	230	14,19	9,31	34,42	278,	20,008
20	**ОБЕД**	Св.огурец / св.помидор	35	0,92	2,99	5,74	53,36	15,84
556	**ОБЕД**	Компот из сх/фруктов	180	1,66	0,08	32,98	143,46	1,62
700	**ОБЕД**	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**695**	**42,72**	**34,46**	**111,14**	**930,75**	**51,227**
2	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Биточки куриные	65	2,74	4,29	31,51	175,64	0,522
321	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Салат из картофеля с зелёным горошком	150	4,08	6,4	27,26	183,	24,22
393	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Напиток шиповника	180	0,12	0,02	10,36	41,62	0,041
701	**УПЛ.ПОЛДНИК**	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**435**	**10,19**	**8,74**	**76,09**	**424,5**	**26,004**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**2215**	**67,81**	**65,48**	**299,22**	**2063,6**	**94,574**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**20913**	**726,7**	**689,09**	**2800,43**	**19609,44**	**1003,74**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**2091,3**	**72,67**	**68,9**	**280,04**	**1960,9**	**100,374**