Утверждаю
Заведующий МКДОУ №21
_____ Окорокова С.М.
Пр. № 1/4/8
От «01» сентября 20 16 г.

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания в МКДОУ №21 (весенне-летний период) для детей от 1 до 3 лет.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория от 1 до 3 лет

	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	39	Каша манная	200	5,9	7,7	30,3	174	
	96	Чай	180	0,12	-	1,63	54,5	
		Булка с маслом	40/5	3,2	1,28	23	112	
		Второй завтрак – Сок фруктовый	100	0,2	-	18,2	75	
			Итого:	**9,42**	**8,98**	**73,13**	**415,5**	
Обед		Помидор свежий	50	0,5	5,08	2,3	56,96	
	42	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,18	12,34	112,46	
	194	Макароны	100	3,68	3,53	23,55	140,73	
	162	Печень говяжья по- строгановски	70	15,5	19,24	3,13	246,07	
	239	Компот из ягод сушеных	180	0,5	-	25,1	106,82	0,5
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
			Итого:	**24,53**	**34,61**	**87,82**	**765,44**	**0,5**
Полдник	206	Картофельное пюре	120	2,98	4,96	18,64	128,77	
		Сельдь	25	4	0,5	-	65	
	253	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	14,08	84,78	
		Булка	30	2,7	1,1	17,0	84	
			Итого:	**12,19**	**9,43**	**49,72**	**362,55**	
Ужин		Печенье	20	2,64	1,04	18,4	90	
	248	Какао с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,69	
			Итого:	**5,43**	**4,23**	**38,11**	**208,69**	
			Итого за день:	**51,57**	**57,25**	**248, 78**	**1752,18**	**0,5**

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория от 1 до 3 лет

	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	43	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	
		Булка с маслом	35/5	2,88	1,12	20,1	98	
	253	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	
		Второй завтрак – мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33	
			Итого:	**11,13**	**10,25**	**63,96**	**386,36**	
Обед	15	Салат из огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	
	33	Суп рассольник ленинградский	200	4	9,04	25,9	119,68	
	186	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,82	3,62	30	175,87	
	61	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	50	6,52	9,6	6,72	139,7	
	242	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,8	93,66	0,5
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
			Итого:	**19,42**	**28,1**	**108,32**	**683,11**	**0,5**
Полдник	55	Запеканка из творога	130	25,32	10,5	25,22	296,68	
	89	Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19	
			Итого:	**26,68**	**10,5**	**54,24**	**412,87**	
Ужин		Йогурт	100	3,87	3,33	5,33	71,13	
		Булка	20	1,8	0,73	11,33	56	
			Итого:	**5,67**	**4,06**	**16,66**	**127,13**	
			Итого за день:	**62,9**	**52,91**	**243,18**	**1609,47**	**0,5**

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория от 1 до 3 лет

	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	43	Каша гречневая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	
	248	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,35	138,53	
		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	3,65	3,93	12,77	101,1	
		Второй завтрак – сок яблочный	100	0,02	-	18,2	75	3
			Итого:	**15**	**15,68**	**89,45**	**560,8**	
Обед	21	Салат из свёклы с зеленым горошком	50	0,9	3	5,3	52	
	35	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,06	8,5	86,26	
	206	Картофельное пюре	120	2,98	4,96	18,64	128,77	
	134	Рыбная котлета	50	7,39	1,37	4,84	61,29	
	239	Компот из ягод сушеных	150	0,54	-	27,85	107,7	0,5
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
			Итого:	**15,97**	**14,97**	**86,53**	**430,72**	**0,5**
Полдник	103	Макаронник	200	11	10,96	57,2	371,26	
	264	Чай	180	0,12	-	1,63	51,5	
			Итого:	**11,12**	**10,96**	**58,83**	**422,76**	
Ужин	253	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,01	
		Вафли	20	1,07	7,1	13,2	118,2	
			Итого:	**3,16**	**9,49**	**27,98**	**207,21**	
			Итого за день:	**45,25**	**51,1**	**262,79**	**1621,49**	**0,5**

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория от 1 до 3 лет

	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	
	253	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	
		Булка с маслом	30/5	2,47	0,96	17,22	84	
		Второй завтрак – яблоко	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
			Итого:	**11,06**	**10,05**	**64,79**	**392,9**	
Обед	15,18	Салат из огурцов и помидоров	50	0,43	5,06	1,9	54,38	
	37	Суп картофельный с клецками	200	3	2,6	13,4	89,54	
	200	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	
	172	Мясные биточки	50	7,8	8,88	5,35	132,77	
	242	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,8	93,66	0,5
		Хлеб ржаной	30	1,87	0,43	16,02	76,8	
			Итого:	**17,25**	**22,03**	**79,64**	**577,89**	**0,5**
Полдник	122	Омлет с сыром	80	6,51	8,99	1,35	116,36	
	264	Чай	180	0,12	-	1,63	51,5	
		Булка	20	1,8	0,73	11,33	56	
			Итого:	**8,43**	**9,72**	**14,31**	**233,86**	
Ужин		Сок фруктовый	100	0,02	-	18,2	75	
		Сушка	25	2,06	0,81	14,37	70	
			Итого:	**2,08**	**0,82**	**14,37**	**145**	
			Итого за день:	**38,82**	**42,62**	**173,11**	**1349,65**	**0,5**

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория от 1 до 3 лет

	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	84	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	
	264	Чай	180	0,12	-	1,63	54,5	
		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	3,65	3,93	12,77	101,1	
		Второй завтрак – сок фруктовый	100	0,02	-	18,2	75	
			Итого:	**10,34**	**12,26**	**67,69**	**471,71**	
Обед	1	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,6	
	34	Свекольник	200	1,54	5,06	8,04	66,66	
	163	Плов с отварной птицей	140	17,03	14,48	23,6	292,9	
	239	Компот из ягод сушеных	150	0,54	-	27,85	107,7	0,5
		Хлеб ржаной	35	2,18	0,5	18,7	89,6	
			Итого:	**21,92**	**25,11**	**82,35**	**621,46**	**0,5**
Полдник	81	Блинчики с вареньем	70/10	11,3	17,65	86,1	476,49	
	253	Кофе с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	
			Итого:	**13,81**	**20,52**	**103,84**	**583,31**	
Ужин	248	Какао с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,69	
		Печенье	25	3,3	1,3	23	112	
			Итого:	**6,09**	**4,49**	**42,71**	**230,69**	
			Итого за день:	**52,16**	**62,38**	**296,59**	**1907,17**	**0,5**
			Итого за неделю:	**49,99**	**53,25**	**244,89**	**1647,99**	**0,5**

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания в МКДОУ №21 (весенне-летний период) для детей от 3 до 7 лет.

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория от 1 до 3 лет

	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	90	Каша манная	200	6,20	8,05	31,09	222,02	
	96	Чай	180	0,12	-	1,63	54,5	
		Булка с маслом	40-5	3,2	1,28	23	112	
		Второй завтрак – Сок фруктовый	100	0,2	-	18,2	75	
			Итого:	**9,72**	**9,33**	**73,92**	**463,52**	
Обед		Помидор свежий	50	0,5	5,08	2,3	56,96	
	38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,4	99,3	
	191	Рис отварной	90	2,33	3,05	24,16	135,1	
		Гуляш мясной	70	16,7	14,5	4,04	198,65	
	239	Компот из ягод сушеных	180	0,5	-	25,1	106,82	0,5
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
			Итого:	**24,79**	**25,5**	**94,4**	**699,23**	**0,5**
Полдник	101	Манные биточки	100	6,03	7,24	63,63	343,9	
	233	Кисель фруктовый	150	1,36	-	29,02	116,19	
			Итого:	**7,39**	**7,24**	**92,65**	**460,09**	
Ужин		Булка с повидлом	30	3,3	1,3	23	112	
	248	Какао с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,69	
			Итого:	**6,09**	**4,49**	**42,71**	**230,69**	
			Итого за день:	**47,99**	**46,56**	**303,68**	**1853,53**	**0,5**

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория от 1 до 3 лет

	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	86	Каша рисовая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	
	248	Какао с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,69	
		Булка с маслом	40-5	3,2	1,28	23	112	
		Второй завтрак - яблоко	100	0,2	0	10,1	46,0	2,0
			Итого:	**14,13**	**12,68**	**87,94**	**522,86**	
Обед		Огурец свежий	50	0,36	5,04	1,5	51,8	
	36	Суп гороховый	200	1,86	3,1	10,88	79,02	
	206	Картофельное пюре	120	2,98	4,96	18,64	128,77	
	136	Рыба отварная	60	3,96	0,47	0,39	52,52	
	242	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,8	93,36	0,5
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
			Итого:	**11,88**	**14,37**	**75,61**	**508,17**	**0,5**
Полдник	116	Вареники ленивые	100	13,5	4,01	13,84	146,34	
	260	Чай с лимоном	180	0,12	-	1,63	51,5	
			Итого:	**13,62**	**4,01**	**15,47**	**197,84**	
Ужин		Напиток кисломолочный Ацидолакт	150	5,6	6,38	8,18	112,52	
		Печенье	20	2,64	1,04	18,4	90	
			Итого:	**8,24**	**7,42**	**26,58**	**202,52**	
			Итого за день:	**47,87**	**38,48**	**205,6**	**1431,39**	**0,5**

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория от 1 до 3 лет

	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	93	Каша овсяная из геркулеса	200	6,33	8,90	25,49	207,38	
	260	Чай с лимоном	180	0,12	-	1,63	54,5	2
		Булка с маслом	40-5	3,2	1,28	23	112	
		Второй завтрак – сок фруктовый	100	0,2	0	18,2	75	
			Итого:	**9,85**	**10,18**	**68,32**	**448,88**	
Обед	20	Салат из свеклы с изюмом	50	0,71	5,03	8,14	80,73	
	42	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,18	12,34	112,46	
	194	Макароны отварные	80	2,94	2,82	18,84	112,58	
	152	Гуляш из говядины	70	12,99	14,5	4,04	198,65	
	239	Компот из ягод сушеных	180	0,5	-	25,1	106,82	0,5
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
			Итого:	**21,49**	**29,11**	**89,86**	**713,64**	**0,5**
Полдник	110	Омлет натуральный	70	5,1	7,88	1,33	96,72	
	248	Какао с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,69	
		Булка	30	2,7	1,1	17,0	84	
			Итого:	**10,59**	**12,17**	**38,04**	**299,41**	
Ужин	274	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,66	190,16	
	253	Кофе с молоком	180	2,51	2,87	14,08	84,78	
			Итого:	**6,15**	**8,76**	**44,74**	**274,94**	
			Итого за день:	**48,08**	**60,22**	**240,96**	**1736,87**	**0,5**

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория от 1 до 3 лет

	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	43	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	
	253	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	14,08	84,78	
		Булка с маслом	40-5	3,2	1,28	23	112	
		Второй завтрак – мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33	
			Итого:	**11,45**	**10,41**	**63,2**	**378,32**	
Обед	18	Салат из помидоров	50	0,5	5,08	2,3	56,96	
	32	Суп рассольник домашний	200	4,02	9,04	25,89	119,68	
	206	Картофельное пюре	120	2,98	4,96	18,64	128,77	
	150	Ленивые голубцы в соусе	70	4,6	4,68	3,45	74,35	
	242	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,8	93,66	0,5
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
			Итого:	**14,82**	**24,56**	**94,48**	**518,86**	**0,5**
Полдник	186	Каша гречневая	90	5,23	3,25	27	158,28	
	162	Гуляш из печени	70	15,5	19,24	3,12	246,06	
	96	Чай	180	0,12	-	1,63	54,5	
		Булка	30	2,7	1,1	17,0	84	
			Итого:	**23,55**	**23,59**	**48,75**	**542,84**	
Ужин		Сухарь	60	1,79	1,39	33,42	114,97	
	248	Какао с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,64	
			Итого:	**4,58**	**4,58**	**53,13**	**233,61**	
			Итого за день:	**54,4**	**63,14**	**259,56**	**1673,63**	**0,5**

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория от 1 до 3 лет

	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	43	Суп молочный с крупой	200	7,94	8,21	35,13	246,17	
	253	Кофе с молоком	180	2,51	2,87	14,08	84,78	
		Булка с маслом	40-5	3,2	1,28	23	112	
		Второй завтрак – сок фруктовый	100	0,2	0	18,2	75	
			Итого:	**13,85**	**12,36**	**90,41**	**517,95**	
Обед	15,18	Салат из огурцов и помидоров	50	0,43	5,06	1,9	54,38	
	25	Борщ из свежей капусты	200	1,53	5,06	8,04	83,32	
	186	Каша гречневая	90	5,23	3,25	27	158,28	
	172	Шницели куриные	50	7,85	8,88	5,35	132,77	
	239	Компот из ягод сушеных	180	0,5	-	25,1	106,82	0,5
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
			Итого:	**18,04**	**22,83**	**88,79**	**637,97**	**0,5**
Полдник	137	Рыба припущенная в молоке	80	7,98	2,38	4,08	69,64	
	96	Чай с лимоном	180	0,12	-	1,63	54,5	
		Булка	30	2,7	1,1	17,0	84	
			Итого:	**10,8**	**3,48**	**22,71**	**208,14**	
Ужин		Молоко	120	4,47	5,1	7,5	92,84	
		Пряник	60	1,8	1,35	22,42	114,75	
			Итого:	**6,27**	**6,45**	**29,92**	**208,59**	
			Итого за день:	**48,96**	**45,12**	**231,83**	**1572,65**	**0,5**
			Итого за неделю:	**49,46**	**50,70**	**248,33**	**1653,61**	**0,5**