



Утверждаю
Заведующий МКДОУ №21

Окорокова С.М.

Пр. № 1/49/19

От « 01 » сентября 20 15 г.

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

	№ реп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
Завтрак	39	Каша манная	200	5,9	7,7	30,3	174	
	96	Чай	200	0,13	-	1,81	60,6	
		Булка с маслом	50-5	4,12	1,6	28,7	140	
		Второй завтрак – Сок фруктовый	100	0,2	-	18,2	75	
Итого:				10,35	9,3	79,01	449,6	
Обед		Помидор свежий	50	0,5	5,08	2,3	56,96	
	42	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,73	15,42	140,58	
	194	Макароны	100	3,68	3,53	23,55	140,73	
	162	Печень говяжья по-строгановски	90	19,93	24,74	4,02	316,37	
	239	Компот из ягод сушеных	200	0,56	-	27,89	118,69	0,5
		Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128	
Итого:				30,1	41,8	99,88	901,33	0,5
Полдник	206	Картофельное порее	150	3,73	6,2	23,3	160,97	
		Сельдь	35	5,6	0,7	-	91	
	253	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
		Булка	30	2,7	1,1	17,0	84	
Итого:				14,82	11,49	60,01	370,66	
Ужин		Печенье	25	3,3	1,3	23	112	
		Какао	200	0	0	11,2	40	
Итого:				3,3	1,3	34,2	152	
Итого за день:				58,57	63,89	273,1	1873,59	0,5

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория от 3 до 7 лет

	№ реп.	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	50-5	4,12	1,6	28,7	140	
	253	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
		Второй завтрак – мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33	
	Итого:				12,65	11,05	74,53	440,23
Обед	15	Салат из огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	
	33	Суп рассольник ленинградский	250	5,02	11,3	32,37	149,6	
	186	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,82	3,62	30	175,87	
	61	Тефтели из говядины с рисом«Ёжики»	60	7,83	11,56	8,07	167,64	
	242	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,5
		Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128	
	Итого:				22,4	32,49	123,99	776,98
Полдник	55	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,32	
	89	Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19	
	Итого:				30,58	12,11	58,12	458,51
Ужин		Йогурт	150	5,8	5	8	106,7	
		Булка	30	2,7	1,1	17,0	84	
	Итого:				8,5	6,1	25,0	190,7
Итого за день:				74,13	61,75	281,64	1866,42	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория от 3 до 7 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	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
		Бутерброд с маслом и сыром	50/5/9	6,09	6,55	21,29	168,5	
		Второй завтрак – сок яблочный	100	0,02	-	18,2	75	
	Итого:				17,82	18,69	100,57	643,59
Обед	21	Салат из свёклы с зеленым горошком	60	1,08	3,6	6,36	62,4	
	35	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,32	10,63	107,82	
	206	Картофельное пюре	150	3,73	6,2	23,3	160,97	
	134	Рыбная котлета	60	8,87	1,65	5,81	73,55	
	239	Компот из ягод сушеных	150	0,54	-	27,85	107,7	0,5
		Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128	
	Итого:				19,42	18,49	100,65	640,29
Полдник	194	Макароны	100	3,68	3,53	23,55	140,73	
	139	Отварная сосиска	75	11,8	18,9	-	216,4	
	264	Чай	200	0,13	-	1,81	60,6	
	Итого:				15,61	22,43	25,36	417,73
Ужин	253	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
		Вафли	30	1,6	10,7	19,80	177,3	
Итого:				4,39	13,89	39,51	295,99	
Итого за день:				57,24	73,5	266,09	1997,6	0,5

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория от 3 до 7 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	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
		Булка с маслом	50-5	4,12	1,6	28,7	140	
		Второй завтрак – яблоко	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
	Итого:				12,99	11,01	78,24	460,77
Обед	15,18	Салат из огурцов и помидоров	50	0,43	5,06	1,9	54,38	
	37	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,28	16,8	111,93	
	200	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	
	172	Мясные биточки	60	9,43	10,66	6,42	159,32	
	242	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,5
		Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128	
	Итого:				22,22	48,65	104,07	732,02
Полдник	122	Омлет с сыром	90	7,33	10,11	1,52	130,91	
	264	Чай	200	0,13	-	1,81	60,6	
		Булка	30	2,7	1,1	17,0	84	
	Итого:				10,16	11,21	20,33	275,51
Ужин		Сок фруктовый	100	0,02	-	18,2	75	
		Сушка	40	3,3	1,3	23,0	112	
	Итого:				3,32	1,3	41,2	187
Итого за день:				48,69	72,17	243,84	1655,3	0,5

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория от 3 до 7 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	200	0,13	-	1,81	60,6	
		Бутерброд с маслом и сыром	50/5/9	6,09	6,55	21,29	168,5	
		Второй завтрак – сок фруктовый	100	0,02	-	18,2	75	
	Итого:				12,79	14,88	76,39	545,21
Обед	1	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,6	
	34	Свекольник	250	1,92	6,33	10,05	83,33	
	163	Плов с отварной птицей	160	19,46	16,55	26,97	334,74	
	239	Компот из ягод сушеных	150	0,54	-	27,85	107,7	0,5
		Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128	
	Итого:				25,67	28,67	95,73	718,37
Полдник	81	Блинчики с вареньем	70/10	11,3	17,65	86,1	476,49	
	253	Кофе с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Итого:				13,79	20,84	105,81	595,18
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:				58,34	68,88	320,64	2,089,45	0,5
Итого за неделю:							1896,47	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 3 до 7 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	200	0,13	-	1,81	60,6	
		Булка с маслом	50-5	4,12	1,6	28,7	140	
		Второй завтрак – Сок фруктовый	100	0,2	-	18,2	75	
	Итого:				10,65	9,65	79,8	497,62
Обед		Помидор свежий	50	0,5	5,08	2,3	56,96	
	38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	2,86	21,76	124,08	
	191	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	
	139	Сарделька	75	11,8	18,9	-	216,4	
	239	Компот из ягод сушеных	200	0,56	-	27,89	118,69	0,5
		Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128	
	Итого:				21,39	30,95	105,5	794,25
Полдник	101	Манные биточки	120	7,24	8,69	76,36	412,69	
	233	Кисель фруктовый	150	1,36	-	29,02	116,19	
	Итого:				8,6	8,69	105,38	528,88
Ужин		Булка с повидлом	30	3,3	1,3	23	112	
	248	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Итого:				7,07	5,23	48,95	265,92
Итого за день:				47,71	54,52	339,63	2086,67	0,5

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория от 3 до 7 лет

	№ реп.	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	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
		Булка с маслом	50-5	4,12	1,6	28,7	140	
		Второй завтрак - яблоко	100	0,2	0	10,1	46,0	
	Итого:				16,03	13,74	99,88	586,09
Обед		Огурец свежий	50	0,36	5,04	1,5	51,8	
	36	Суп гороховый	250	2,33	3,88	13,61	98,78	
	206	Картофельное пюре	150	3,73	6,2	23,3	160,97	
	136	Рыба отварная	60	3,96	0,47	0,39	52,52	
	242	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,5
		Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128	
	Итого:				13,75	16,56	90,85	596,14
Полдник	116	Вареники ленивые	120	16,2	4,9	16,61	175,61	
	260	Чай с лимоном	200	0,13	-	1,81	60,6	
	Итого:				16,15	4,9	18,42	236,21
Ужин		Напиток кисломолочный Ацидолакт	150	5,6	6,38	8,18	112,52	
		Печенье	25	3,3	1,3	23	112	
	Итого:				8,9	7,68	31,18	224,52
Итого за день:				54,83	42,88	241,33	1642,96	0,5

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория от 3 до 7 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	200	0,13	-	1,81	60,6	
		Булка с маслом	50-5	4,12	1,6	28,7	140	
		Второй завтрак – сок фруктовый	100	0,2	0	18,2	75	
	Итого:				10,78	10,5	74,2	482,98
Обед	20	Салат из свеклы с изюмом	50	0,71	5,03	8,14	80,73	
	42	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,73	15,42	140,58	
	194	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	
	152	Гуляш из говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79	
	239	Компот из ягод сушеных	200	0,33	-	22,66	91,98	0,5
		Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128	
	Итого:				28,71	37,73	102,24	865,81
Полдник	110	Омлет натуральный	80	5,82	9,01	1,52	110,54	
	248	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
		Булка	30	2,7	1,1	17,0	84	
	Итого:				12,29	14,04	44,47	348,46
Ужин	274	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	
	253	Кофе с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
	Итого:				7,16	10,26	56,51	346,89
Итого за день:				58,94	72,89	277,42	2044,14	0,5

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория от 3 до 7 лет

	№ реп.	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	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
		Булка с маслом	50-5	4,12	1,6	28,7	140	
		Второй завтрак – мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33	
	Итого:				12,65	11,05	74,53	440,23
Обед	18	Салат из помидоров	50	0,5	5,08	2,3	56,96	
	32	Суп рассольник домашний	250	5,02	11,3	32,37	149,6	
	206	Картофельное порее	150	3,73	6,2	23,3	160,97	
	150	Ленивые голубцы в соусе	100	6,56	6,69	4,93	106,21	
	242	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,5
		Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128	
	Итого:				19,18	30,24	114,95	705,81
Полдник	186	Каша гречневая	100	5,82	3,62	30	175,87	
	162	Гуляш из печени	90	19,93	24,74	4,02	316,37	
	96	Чай	200	0,13	-	1,81	60,6	
		Булка	30	2,7	1,1	17,0	84	
	Итого:				28,58	29,46	52,83	636,84
Ужин		Сухарь	80	2,394	1,86	29,9	153,3	
	248	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Итого:				6,164	5,79	55,85	307,22
Итого за день:				66,574	76,54	298,16	2090,1	0,5

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория от 3 до 7 лет

	№ реп.	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	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
		Булка с маслом	50-5	4,12	1,6	28,7	140	
		Второй завтрак – сок фруктовый	100	0,2	0	18,2	75	
	Итого:				15,05	13	101,74	579,86
Обед	15,18	Салат из огурцов и помидоров	50	0,43	5,06	1,9	54,38	
	25	Борщ из свежей капусты	250	1,92	6,33	10,05	104,16	
	186	Гречка	120	5,82	3,62	30	175,87	
	172	Шницели куриные	60	9,43	10,66	6,42	159,32	
	239	Компот из ягод сушеных	200	0,56	-	27,89	118,69	0,5
		Хлеб ржаной	50	3,12	0,72	26,7	128	
	Итого:				21,28	26,39	102,96	740,42
Полдник	137	Рыба припущенная в молоке	80	7,98	2,38	4,08	69,64	
	96	Чай с лимоном	200	0,13	-	1,81	60,6	
		Булка	30	2,7	1,1	17,0	84	
	Итого:				10,81	3,48	22,89	214,24
Ужин		Молоко	150	5,59	6,38	9,38	117,31	
		Пряник	80	2,4	1,8	29,9	153,3	
	Итого:				7,99	8,18	39,28	270,61
Итого за день:				55,13	51,05	266,87	1805,13	0,5
Итого за неделю:				56,66	59,576	284,682	1933,8	0,5