

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего

МБДОУ № 29 г. Калуги

№ 64/10-ОД от 31.08.2023 г.

МБДОУ № 29 г. Калуги

**ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРИБЫВАНИЕМ
(осенне-зимний период)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
01 день сад								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с сыром	90	3,4	1,71	21,57	117,44		34
	Сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3		7
	Чай с сахаром	200	0,23	0,02	11,1	44,73	0,01	392
	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	95		3
Завтрак 2	Сок	100	0,5		11	50	2,4	399
Обед	Суп картофельный с клецками	180	6,54	6,4	12,2	132,7	8,9	22
	Пюре из овощей	80	0,61	2,34	8,8	64,08	14,33	330
	Котлеты рубленые из куриного филе	60	12,6	10,56	11,31	132,5		183
	Компот из смеси сухофруктов с шиповником	200	0,51	-	23,2	80,88	25,57	376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		8
Полдник	Суп молочный гречневый	150	7,54	5,88	31,74	203,37	0,55	94
	Чай с молоком	200	2,93	3,29	4,8	103,99		394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
Итого за 01 день сад		1365	43,82	37,44	189,18	1232,39	51,76	
02 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный геркулесовый	150	4,44	4,45	13,44	111,6	0,68	94
	Кофейный напиток с молоком	200	33,7	3,84	17,07	115,69	1	395
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		1
Завтрак 2	Фрукты	100	1	0,2	15	50	2	368
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	2,15	3,6	7,01	70	6	57
	Картофельное пюре	100	2,64	4,07	17,63	117,54	15	321
	Биточки из говядины	60	13,19	10,99	10,52	193,99		282
	Кисель из концентратов	200	0,03	-	40,68	133,84	0,2	18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		8
Полдник	Запеканка из творога	100	8,78	6,04	8,58	250,56	0,3	237
	Чай с сахаром	200	0,23	0,02	11,1	44,73	0,01	392
	Булочка "Российская"	50	3,44	5,4	32,2	190		276
Итого за 02 день сад		1415	74,3	44,08	207,97	1486,75	25,19	
03 день сад								

Завтрак 1	Суп молочный пшенный	150	4,27	4,05	13,88	110	0,68	94
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	397
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
Завтрак 2	Молоко	100	3,04	2,6	5,05	56,58	1,33	368
Обед	Суп крестьянский на МБ	180	30,08	3,09	11,79	86,82	4,5	80
	Рис отварной	120	4,73	7,05	33	228,7	0,03	191
	Гуляш из отварной говядины	80	10,3	8,1	2,62	125	0,55	277
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51		23,2	80,88	15,5	376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		8
Полдник	Свекла тушеная в молочном соусе	40	0,79	1,37	3,6	30,08	2,55	134
	Рыбная котлета	60	8,47	3,96	6,07	94,69	0,18	255
	Чай с сахаром	200	0,23	0,02	11,1	44,73	0,01	392
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
Итого за 03 день сад		1430	74,12	36,08	172,55	1207,88	26,01	
04 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный пшеничный	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	94
	Чай с молоком	200	2,93	3,29	15,9	103,99		394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
Завтрак 2	Сок	100	0,5		11	50	2,4	399
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	8,62	4,28	14,28	130,18	3,1	152
	Котлета из говядины	60	13,19	10,99	10,52	193,99		282
	Макаронные изделия отварные	90	3,4	1,71	21,57	117,44		34
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51		23,2	80,88	15,5	376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		8
Полдник	Пудинг творожный запеченый	120	18,16	12,9	29,2	305,99	0,22	235
	Чай с сахаром	200	0,23	0,02	11,1	44,73	0,01	392
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
Итого за 04 день сад		1400	58,81	39,3	200,17	1383,85	21,91	
05 день сад								
Завтрак 1	Каша молочная Дружба	150	3,7	4,4	17,9	126,9	0,4	93
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	397
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
Завтрак 2	Фрукты	100	1	0,2	15	50	2	368

Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	2,15	3,6	7,01	70	6	57
	Биточки из куриного филе	60	12,6	10,56	11,31	132,5		183
	Картофельное пюре	100	2,64	4,07	17,63	117,54	15	321
	Компот из яблок	200			20,97	83,16	24	376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		8
Полдник	Омлет натуральный	100	9,37	16,81	1,89	196,22	0,15	215
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,31	45,84	10	392
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
Итого за 05 день сад		1390	43,29	45,5	165,26	1172,56	58,23	
06 день сад								
Завтрак 1	Рис отварной	90	3,55	5,29	24,72	171,53	0,02	191
	Яйцо отварное	27,5	2,51	2,24	4,17	46,75		213
	Чай с сахаром	200	0,23	0,02	11,1	44,73	0,01	392
	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	95		3
Завтрак 2	Сок	100	0,5		11	50	2,4	399
Обед	Суп капустный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,33	72,8	1,4	82
	Пюре из овощей	80	0,61	2,34	8,8	64,08	14,33	330
	Котлеты рубленые из куриного филе	60	12,6	10,56	11,31	132,5		183
	Компот из смеси сухофруктов с шиповником	200	0,51		23,2	80,88	25,57	376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		8
Полдник	Суп маннй молочный	150	4,11	3,79	12,08	98,85	0,68	94
	Чай с молоком	200	2,93	3,29	4,8	103,99		394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
Итого за 06 день сад		1382,5	36,04	33,86	176,94	1132,51	44,41	
07 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,12	108,9	0,68	93
	Кофейный напиток с молоком	200	33,7	3,84	17,07	115,69	1	395
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4		1
Завтрак 2	Фрукты	100	1	0,2	15	50	2	368
Обед	Суп из овощей на МБ	180	2,62	3,46	8,37	74,79	2,38	573
	Бефстроганов из отварной говядины	65	8,21	6,77	1,18	98,23	1,36	276
	Картофельное пюре	100	2,64	4,07	17,63	117,54	15	321

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51		23,2	80,88	15,5	376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		8
Полдник	Запеканка из творога	100	8,78	6,04	8,58	250,56	0,3	237
	Чай с сахаром	200	0,23	0,02	11,1	44,73	0,01	392
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
Итого за 07 день сад		1400	69,13	34,68	165,93	1228,72	38,23	
08 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный пшеничный	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	94
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	397
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
Завтрак 2	Молоко	100	3,04	2,6	5,05	56,58	1,33	368
Обед	Рассольник "Ленинградский " на КБ	180	2,77	2,77	10,6	78,1	5,41	76
	Плов из отварного филе куриного	130	15,62	11,06	22	245,26	5,1	304
	Компот из свежих яблок	200			27,96	110,88	11,8	376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		8
Полдник	Биточки рыбные	60	8,47	3,96	6,07	94,69	0,18	255
	Зеленый горошек	30	7,06	3,3	5,06	78,9	0,5	255
	Чай с сахаром	200	0,23	0,02	11,1	44,73	0,01	392
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
Итого за 08 день сад		1350	53,06	33,42	163,84	1166,19	25,69	
09 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный пшеничный	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	94
	Кофейный напиток с молоком	200	33,7	3,84	17,07	115,69	1	395
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
Завтрак 2	Сок	100	0,5		11	50	2,4	399
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	8,62	4,28	14,28	130,18	3,1	152
	Голубцы ленивые	120	10,59	6,78	15,19	164,24	15,02	298
	Соус сметанный	40	0,56	1,99	2,34	30	0,01	354
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,51		23,2	80,88	15,5	376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		8
Полдник	Пудинг творожный запеченный	120	18,16	12,9	29,2	305,99	0,22	235
	Подлива из повидла	20			11,6	48		17
	Кисель из концентратов	200	0,03		40,68	133,84	0,2	18

	Булочка " Ванильная"	50	3,44	5,4	32,2	190		467
Итого за 09 день сад		1450	84,95	40,4	245,22	1526,87	38,13	
10 день сад								
Завтрак 1	Суп молочный геркулесовый	150	4,44	4,45	13,44	111,6	0,68	94
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	397
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
Завтрак 2	Молоко	100	3,04	2,6	5,05	56,58	1,33	368
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	2,15	3,6	7,01	70	6	57
	Биточки из говядины	60	13,19	10,99	10,52	193,99		282
	Макаронные изделия отварные	90	3,4	1,71	21,57	117,44		34
	Компот из свежих яблок	200			20,97	83,16	24	376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8		8
Полдник	Винегрет овощной	120	1,6	10,4	8	134	4,52	45
	Яйцо отварное	27,5	2,51	2,24	4,17	46,75		213
	Чай с сахаром	200	0,23	0,02	11,1	44,73	0,01	392
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,9	14,94	78,6		11
Итого за 10 день сад		1427,5	42,26	41,85	164,07	1208,65	37,22	