

Утверждаю:
Заведующий МДОУ ЦРР –
детский сад № 35 «Фантастика»
_____ О.И. Абдулевская
«10» января 2022 г.

Приказ № 39.1 от 10.01.2022 г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад № 35 «Фантастика»

ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная	230	6,44	10,2	27,3	231,92	40
	Булка с маслом, сыром	20/13,5	3,06	8,12	9,7	57,51	81
	Какао на молоке	200	2,7	4,2	18,95	153,92	90
Итого за завтрак		463,5	12,2	22,2	55,95	443,35	
2 завтрак	Апельсины свежие	100	0,8	0	7,9	40,0	77
Итого за 2 завтрак		100	0,8	0	7,9	40,0	
Обед	Борщ из свежих овощей со сметаной	81,4	1,14	5,12	7,15	81,4	4
	Гуляш из говядины	70/30	16,56	20,2	4,6	271,16	21
	Отварные макароны с маслом	160	3,9	5,47	25,4	172,6	102
	Огурец консервированный	25	0,05	0,001	0,01	0,82	71
	Компот из кураги	200	0,56	-	20,89	113,79	95
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	16,8	102,12	79
Итого за обед		646,4	25,11	38,6	87,25	808,51	
Полдник:	Молоко	200	4,2	7,2	9,2	121,0	87
	Булочка сдобная «Домашняя»	65	3,42	7,18	27,6	206,2	51
Итого за полдник		265	7,62	14,38	36,8	327,2	
Ужин:	Рыба запеченная	60	15,5	6,8	5,6	140,7	26
	Отварной картофель с маслом	155	2,9	4,23	16,17	137,4	35
	Огурец свежий	30	0,28	0,03	0,8	4,55	58
	Кисель со свежеморожеными ягодами	200	1,36	-	2,02	116,19	99
	Булка	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
Итого за ужин		475	22,34	13,46	36,99	465,46	
Итого за первый день		1949,9	68,07	88,95	224,9	2084,52	
День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная	230	6,44	10,2	27,3	231,92	40
	Булка с маслом, сыром	20/13,5	3,06	8,12	9,7	57,51	81
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	4,2	18,95	118,69	91
Итого за завтрак		463,5	12,2	22,52	55,9	408,12	
2 завтрак	Груши свежие	120	0,46	0,34	11,0	48,3	76
Итого за 2 завтрак		120	0,46	0,34	11,0	48,3	
Обед	Суп вермишелевый на м/к бульоне	230	9,7	3,9	20,7	92,1	10
	Тефтели мясные под томатным соусом	80/25	9,7	14,8	9,5	215,2	18
	Картофельное пюре	170	4,5	6,1	26,0	177,6	33
	Салат из отв. моркови с изюмом	60	0,84	3,96	4,7	65,0	64
	Напиток лимонный	200	0	0	17,0	65,0	94
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	16,8	102,12	79
Итого за обед		845	27,6	36,6	107	783,6	
Полдник	Молоко	200	4,2	7,2	9,2	121,0	87
	Вафли «Десертные»	30	0,96	0,84	24,3	102,6	84
Итого за полдник		230	5,16	8	33,5	223,6	
Ужин	Пудинг творожный запеченный под сметанным соусом	150/25	23,3	7,3	37,01	319,8	43
	Булка с джемом	20/12	3,1	5,7	31,1	35	80
	Какао на молоке	200	2,7	4,2	18,95	153,92	90
Итого за ужин		407	29,1	17	87,06	508,72	
Итого за второй день		2065,5	74,56	84,66	294,6	1972,34	

День 3							
Завтрак	Каша молочная «Геркулес» с томлён ябл	230/30	6,44	10,7	25,49	207,38	39/a
	Булка с джемом	20/12	3,1	5,7	31,1	35	80
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	4,2	18,95	118,69	91
Итого за завтрак		492	12,24	20,6	75,54	361,07	
2 завтрак	Груши свежие	120	0,46	0,34	11,0	48,3	76
Итого за 2 завтрак		120	0,46	0,34	11,0	48,3	
Обед	Суп картофельный с фасолью, с гренками	230	3,1	4,2	10,7	83,2	7
	Рулет мясной с яйцом	110	19,8	15,83	267,6	267,6	14
	Картофельное пюре	170	4,5	6,1	26,0	177,6	33
	Салат из свежей капусты и моркови	60	1,0	3,96	3,0	52,2	69
	Компот из св. яблок	200	0	0	17,0	65,0	96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	16,8	102,12	79
Итого за обед		850	31	37,89	353,5	814,34	
Полдник	Молоко	200	4,2	7,2	9,2	121,0	87
	Пирожки со свежими яблоками и ягодой	85	4,37	7,07	34,6	213,07	54
Итого за полдник		285	8,57	14,27	43,8	334,07	
Ужин	Рыба «по-польски»	115	15,3	12,4	7,6	191	27
	Рис отварной с маслом	150	2,4	3,5	23,8	139	36
	Свежий огурец	30	0,28	0,03	0,8	4,55	58
	Булка	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
	Кисель со свежемороженой ягодой	200	1,36	-	2,02	116,19	99
Итого за ужин		525	21,6	18,3	46,6	517,36	
Итого за третий день		2272	74,21	91,4	530,4	2075,14	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая с молоком	230	7,94	8,21	35,13	219,17	38
	Булка с маслом, сыром	20/13,5	3,06	8,12	9,7	57,51	81
	Какао на молоке	200	2,7	4,2	18,95	153,92	90
Итого за завтрак		463,5	13,7	20,53	63,78	430,6	
2 завтрак	Бананы свежие	105	1,45	0	19,8	84,5	75
Итого за 2 завтрак		105	1,45	0	19,8	84,5	
Обед	Суп картофельный с клецками на кур. б-не	230	3,3	2,6	12,54	86,1	6
	Котлета из филе курицы под том соусом	80/30	8,68	12,72	4,11	148,3	24
	Макарони отв. с маслом	160	3,9	5,47	25,4	172,6	102
	Винегрет	60	1,5	2,6	9,25	66,0	60
	Сок яблочный	200	1	0,2	17,8	92,0	98
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	16,8	102,12	79
Итого за обед		840	21,4	31,4	98,8	733,2	
Полдник	Напиток к/м «Снежок»	180	3,8	3,9	15,44	138,2	88
	Печенье «Детское»	30	2,5	6,8	15,8	141,4	82
Итого за полдник		210	6,3	10,7	31,24	279,6	
Ужин	Картофельное пюре	170	4,5	6,1	26,0	177,6	33
	Сельдь с луком	35/10	3,1	5,8	0,78	65,0	29
	Яйцо отварное	20	5,3	0	0,5	23,3	32
	Свекла отварная	40	0,9	0,06	5,28	23,08	57
	Булка	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
	Чай с лимоном	180/8	0,07	0,01	12,31	61,62	93
	Мармелад фруктовый	25	0,03	0	17,2	78,31	85
Итого за ужин		518	16,21	14,37	74,5	495,5	
Итого за четвертый день		2 136,5	59	77	288	2024	

День 5							
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	230	14,9	17,33	21,14	304,2	42
	Булка с маслом, сыром	33,5	3,06	8,12	9,7	57,51	81
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	4,2	18,95	118,69	91
Итого за завтрак		463,5	20,66	29,65	49,8	480,4	
2 завтрак	Сок грушевый	200	1	0,2	17,8	92,0	98
Итого за 2 завтрак		200	1	0,2	17,8	92,0	
Обед	Щи из св. капусты со сметаной на м/к б-не	230/8	1,16	5,12	6,2	7,1	3
	Жаркое «по-домашнему» с мясом	250	14,9	17,33	21,14	304,2	16
	Огурец консервированный	25	0,05	0,001	0,01	0,82	71
	Компот из св. заморож. ягоды	200	0	0	17,0	65,0	97
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	16,8	102,12	79
Итого за обед		793	19	30,25	73,55	545,86	
Полдник	Молоко	200	4,2	7,2	9,2	121,0	87
	Булочка сдобная с запеч мармеладом	74	3,42	7,18	28,6	230,0	52
Итого за полдник		284	7,5	14,4	48	350	
Ужин	Сырники под сладким сметанным соусом	200/30	15,2	9,7	18,8	256	48
	Булка с джемом	20/12	3,1	5,7	31,1	35	80
	Какао на молоке	200	2,7	4,2	18,95	153,92	90
Итого за ужин		462	21	19,6	68,85	444,9	
Итого за пятый день		2160,5	70	94	248	1916	
День 6							
Завтрак	Каша манная с томлён ябл	230/30	6,44	10,7	25,49	207,38	39/a
	Булка с маслом, сыром	20/13,5	3,06	8,12	9,7	57,51	81
	Какао на молоке	200	2,7	4,2	18,95	153,92	90
Итого за завтрак		493,5	12	23	54	418,8	
2 завтрак	Апельсины свежие	100	0,8	0	7,9	40,0	77
Итого за 2 завтрак		100	0,8	0	7,9	40	
Обед	Свекольник со сметаной на м/к б-не	240/8	1,62	4,6	6,7	82,1	5
	Котлеты из говядины под томатным соусом	70/30	8,68	12,72	4,2	142,3	23
	Каша гречневая с маслом	155	7,9	8,2	30,1	231,9	37
	Салат из свежей капусты и моркови	60	1,0	3,96	3,0	52,2	69
	Компот из свежих яблок	200	0	0	17,0	65,0	96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	16,8	102,12	79
Итого за обед		843	22,1	37,28	90,2	742,24	
Полдник	Молоко	200	4,2	7,2	9,2	121,0	87
	Ватрушка с творогом	85	3,09	7,01	27	207,06	53
Итого за полдник		285	7,29	14,21	36,2	328	
Ужин	Рыба запечённая	60	15,5	6,8	5,6	140,7	26
	Отварной картофель с маслом	155	2,9	4,23	16,17	137,4	35
	Огурец свежий	30	0,28	0,03	0,8	4,55	58
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
	Чай с лимоном	180/8	0,07	0,01	12,31	61,62	93
	Зефир «Ванильный»	30	0,28	0	15,2	86,6	86
Итого за ужин		493	21,3	13,47	62,5	497,5	
Итого за шестой день		2214,5	63,5	88	250	2026	

День 7							
Завтрак	Каша сборная молочная «Дружба»	230/30	6,44	10,7	25,49	207,38	39/a
	Булка с джемом	20/12	3,1	5,7	31,1	35	80
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	4,2	18,95	118,69	91
Итого за завтрак		493,5	12,3	20,6	75,5	361	
2 завтрак	Яблоки свежие	110	0,46	0	7,96	51,75	74
Итого за 2 завтрак		110	0,46	0	7,96	51,75	
Обед	Суп картофельный с горохом, с гречками	230	3,1	4,2	10,7	83,2	7
	Голубцы «ленивые» с мясом под томатно-сметанным соусом	220/30	16,2	26,2	10,02	212	19
	Салат из отварной свеклы с изюмом	60	0,558	3,09	1,7	42,52	63
	Сок фруктовый	200	1	0,2	17,8	92,0	98
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	16,8	102,12	79
Итого за обед		790	21,5	39	57	532	
Полдник	Молоко	200	4,2	7,2	9,2	121,0	87
	Вафли «Десертные»	30	0,96	0,84	24,3	102,6	84
Итого за полдник		230	5	8	33,5	223	
Ужин	Пудинг творожно-яблочный под сладким сметанным соусом	190/25	16,0	17,6	18,0	232,5	44
	Булка с маслом, сыром	33,5	3,06	8,12	9,7	57,51	81
	Какао на молоке	200	2,7	4,2	18,95	153,92	90
Итого за ужин		448,5	21,8	30	46	444	
Итого за седьмой день		2070,5	61	97	220	1612	
День 8							
Завтрак	Омлет с сыром	140	19	28,6	3,0	346	31/a
	Салат из сладкой кукурузы	25	3,6	2,96	9,8	65,5	73
	Булка с маслом	20/13,5	3,06	8,12	9,7	57,51	81
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	4,2	18,95	118,69	91
Итого за завтрак		398,5	28,36	44	41,45	587,7	
2 завтрак	Груши свежие	120	0,46	0,34	11,0	48,3	76
Итого за 2 завтрак		120	0,46	0,34	11,0	48,3	
Обед	Рассольник со сметаной на м/к б-не	230/8	2,1	4,9	10,2	114,6	11
	Бефстроганов под сметанным соусом	70/30	14,01	20,6	2,7	280,2	20
	Вермишель отварная с маслом	160	3,9	5,47	25,4	172,6	102
	Салат из свежей капусты и моркови	60	1,0	3,96	3,0	52,2	69
	Компот из св. яблок и св. заморож. ягоды	200	0	0	17,0	65,0	96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	16,8	102,12	79
Итого за обед		838	24	42,7	87,5	853,3	
Полдник	Молоко	200	4,2	7,2	9,2	121,0	87
	Пирожок с св яблоками	85	4,37	7,07	34,6	213,07	54
Итого за полдник		285	8,5	14,2	43,8	334,1	
Ужин	Картофельные котлеты под сметанным соусом	200/30	5,6	14,2	16,2	282,3	34
	Огурец свежий	30	0,28	0,03	0,8	4,55	58
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
	Чай с лимоном	180/8	0,07	0,01	12,31	61,62	93
	Мармелад «Фруктовый»	25	0,03	0	17,2	78,31	85
Утого за ужин		503	8,2	16,6	59	493	
Итого за восьмой день		2144,5	69,5	117,8	242,7	2316,4	

День 9							
Завтрак	Каша гречневая с молоком, маслом, сахаром	230	7,94	8,21	35,13	219,17	38
	Булка с джемом	20/12	3,1	5,7	31,1	35	80
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	4,2	18,95	118,69	91
Итого за завтрак		462	13,74	18,11	85,18	372,86	
2 завтрак	Сок персиковый	200	1	0,2	17,8	92,0	98
Итого за 2 завтрак		200	1	0,2	17,8	92,0	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	230	9,91	4,0	21,2	90,8	9
	Рис отварной	150	2,4	3,5	23,8	139	36
	Котлеты из филе курицы под соусом	80/30	8,68	12,72	4,11	148,3	24
	Салат из отв.свеклы и моркови	60	0,84	3,96	4,7	59,4	61
	Компот из св лимонов и яблок	200	0	0	17,0	65,0	96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	16,8	102,12	79
Итого за обед		830	24,7	32	100	671	
Полдник	Пряники	50	3,3	4,02	36,12	181,1	83
	Молоко	200	4,2	7,2	9,2	121,0	87
Итого за полдник		250	7,5	11,22	45,32	302	
Ужин	Блинчики	150/10/15	12	19,8	47,9	418	50/a
	Чай с лимоном	180/8	0,07	0,01	12,31	61,62	93
Итого за ужин		363	12	20	60	480	
Итого за девятый день		2105	59	81,3	308	1917,8	
День 10							
Завтрак	Лапшевник с творогом под сметанным соусом	150/25	15,7	6,7	38,4	265,9	45
	Булка с маслом, сыром	33,5	3,06	8,12	9,7	57,51	81
	Какао на молоке	200	2,7	4,2	18,95	153,92	90
Итого за завтрак		408,5	21,46	19	67	477,3	
2 завтрак	Бананы свежие	105	1,45	0	19,8	84,5	75
Итого за 2 завтрак		105	1,45	0	19,8	84,5	
Обед	Суп картофельный сфрикадельками	230	9,13	9,6	8,01	218	8
	Овощное рагу с мясом	250	16,2	25,2	55,3	285,93	17
	Винегрет	60	1,5	2,6	9,25	66,0	60
	Компот из свежих яблок	200	0	0	17,0	65,0	96
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	16,8	102,12	79
Итого за обед		820	30	45	119	803,6	
Полдник	Напиток к/м «Снежок»	180	3,8	3,9	15,44	138,2	88
	Булочка сдобная с мармеладом	74	3,42	7,18	28,6	230,0	52
Итого за полдник		254	7,22	11	44	368,2	
Ужин	Картофель тушёный с курицей	230	11,16	19,6	23,2	356,02	15
	Огурец консервированный	25	0,05	0,001	0,01	0,82	71
	Кисель со св.заморож. ягодами	200	1,36	-	2,02	116,19	99
	Булка	30	2,3	2,4	12,4	66,62	78
Итого за ужин		485	15	22	37,6	540	
Итого за десятый день		2072,5	75	97	287,8	2273,6	
Итого за весь период		19055	674	917	290	20218	
Среднее значение за период		1905,5	67,4	91,7	29	2021,8	