



Утверждаю
Заведующий
МАДОУ Детский сад №40
Е.И.Соколова

**Примерное циклическое 10-дневное меню
для питания детей 3-7 лет,
посещающих муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №40»
г.Рязани
с 12-ти часовым пребыванием**

по сборнику технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях
/ под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна/

Сезон: осень-зима

Г.Рязань

1 неделя
Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех.карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша пшённая молочная	180	5,54	8,22	17,29	165	185
Кофейный напиток на молоке	180	5,51	5,78	17,05	142	395
Бутерброд с маслом	48	3,08	7	20,51	157	1
Итого за завтрак:	408	14,13	21	54,85	464	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Суп картофельный на курином б-не с вермишелью	200	3,85	2,97	9,07	79	82
Тушёная капуста с куриным мясом	180	17,71	4,69	11,58	161	363
Компот из сухофруктов	200	0,69	0,12	29,12	111	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	630	25,38	8,34	70,41	454	
<u>Полдник</u>						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,4	5,7	7,2	99	401
Гренка из пшеничного хлеба	40	3	1,14	20,24	105	573
Итого за полдник:	220	8,4	6,84	27,44	204	
<u>Ужин</u>						
Творожно-рисовая запеканка (с повидлом) //	180	25,78	17,53	29,78	382	282
Творожная запеканка с печеньем и повидлом	160	21,16	14,52	30,89	338	
Кисель	200	0,02	0	23,08	92	378
Итого за ужин:	380	25,8	17,53	52,86	474	
Итого за день:	1738	73,71	53,71	215,56	1641	

1 неделя
Вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша гречневая молочная	180	6,84	10,08	23,04	225	185
Какао на молоке	180	5,45	5,81	17,31	143	397
Бутерброд с маслом и сыром	63	6,58	11,39	20,65	211	3
Итого за завтрак:	423	18,87	28	61	579	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,83	3,44	8,39	72	98
Пюре картофельное	150	2,8	6,33	25,16	170	377
Котлета мясная	80	9,43	12,5	10,7	195	282
Салат из квашенной капусты	60	0,54	0,07	2,59	12	
Компот из сухофруктов	200	0,69	0,12	29,12	111	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	740	19,42	23,02	96,6	663	
<u>Полдник</u>						
Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52	371
Итого за полдник :	100	0,26	0,17	13,81	52	
<u>Ужин</u>						
Омлет натуральный	150	17,79	19,88	2,22	264	215
Салат из консервированного горошка	50	0,9	1,5	2,8	20	
Чай	200	0,02	0	10,56	40	392
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	573
Итого за ужин:	430	20,96	23,28	30,88	402	
<u>Итого за день:</u>	1739	65,34	74,47	212,29	1741	

1 неделя

Среда

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша манная молочная	180	5,48	4,91	7,38	176	185
Кофейный напиток на молоке	180	5,51	5,78	17,05	142	395
Бутерброд с маслом и сыром	63	6,58	11,39	20,65	211	3
Итого за завтрак:	423	17,57	22,08	45,08	529	
<u>II завтрак</u>						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,4	5,7	7,2	99	401
Итого за II завтрак:	180	5,4	5,7	7,2	99	
<u>Обед</u>						
Суп гороховый на курином бульоне с гренками	200	6,83	2,34	21,2	132	
Каша гречневая рассыпчатая	130	5,9	3,13	32,29	169	313
Гуляш из куриного мяса	100	14,04	3,57	3,32	104	277
Напиток из изюма и лимона	200	0,4	0,07	18,67	71	374
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	68	30,3	9,67	96,12	579	
<u>Полдник</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Выпечка «Полоска с повидлом»	70	4,48	7,91	37,3	180	487
Итого за полдник :	170	4,48	7,91	47,3	225	
<u>Ужин</u>						
Рыба тушеная под овощами	120	22,18	4,13	1,97	133	247
Рис отварной	110	3,2	0,41	28,66	135	315
Чай	200	0,02	0	10,56	40	392
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,9	15,3	78	573
Итого за ужин:	460	27,65	5,4	56,49	386	
<u>Итого за день:</u>	1301	85,4	50,76	252,19	1818	

1 неделя
Четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценност ь Ккал.	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Вермишель молочная	180	4,14	3,06	39,06	200	185
Какао на молоке	180	5,45	5,81	17,31	143	397
Бутерброд с маслом	48	3,08	7	20,51	157	1
Итого за завтрак:	408	12,67	15,87	76,88	500	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Суп «Харчо» на курином бульоне	200	2,72	2,89	14,81	97	109
Овощное рагу с курицей	180	7,2	16,2	19,8	252	137
Компот из сухофруктов	200	0,69	0,12	29,12	111	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	630	13,74	19,77	84,37	563	
<u>Полдник</u>						
Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52	371
Итого за полдник :	100	0,26	0,17	13,81	52	
<u>Ужин</u>						
Ватрушка творожная	100	11,34	11,24	42,57	308	470
Салат «Зимний»	110	6,69	13,06	12,47	93	
Кисель	200	0,02	0	23,08	92	378
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Итого за ужин:	450	21,05	25,44	98,36	598	
<u>Итого за день :</u>	1688	47,72	61,25	283,42	1758	

1 неделя

Пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша геркулесовая молочная	180	5,7	7,66	25,7	188	185
Кофейный напиток на молоке	180	5,51	5,78	17,05	142	395
Бутерброд с маслом	48	3,08	7	20,51	157	1
Итого за завтрак:	408	14,29	20,44	63,26	487	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Щи на мясном бульоне со сметаной	200	6,8	10,1	10	154	67
Макароны отварные	130	4,9	4,6	30,7	153	317
Печень тушеная с овощами в сметане	90	13,41	5,4	8,55	137	
Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,06	15,63	59	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	670	28,55	20,72	85,52	606	
<u>Полдник</u>						
Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52	371
Итого за полдник :	100	0,26	0,17	13,81	52	
<u>Ужин</u>						
Салат «Винегрет»	180	12,6	6,55	12,99	164	45
Яйцо	½	2,51	2,11	0,22	31	213
Чай	200	0,02	0	10,56	40	392
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Итого за ужин:	440	18,11	9,8	44,01	340	
<u>Итого за день:</u>	1718	61,21	51,13	216,69	1530	

2 неделя
Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша манная молочная	180	5,48	4,91	7,38	176	185
Кофейный напиток на молоке	180	5,51	5,78	17,05	142	395
Бутерброд с маслом	48	3,08	7	20,51	157	1
Итого за завтрак:	408	14,07	17,69	44,94	475	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Суп на курином бульоне с клецками	200	2,17	3,3	18,1	110	85
Плов из курицы	180	19,52	16,35	41,75	360	304
Салат из квашенной капусты	60	0,54	0,07	2,59	12	
Напиток из лимонов «Лимонад»	200	0,11	0,03	12,93	49	374
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Итого за обед:	730	28,47	21,45	116,25	739	
<u>Полдник</u>						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,4	5,7	7,2	99	401
Кондитерское изделие (печенье)	40	3	1,14	20,24	105	582
Итого за полдник :	220	8,4	6,84	27,44	204	
<u>Ужин</u>						
Сырники творожные	150	16,4	10,93	32,25	288	231
Салат из моркови с сахаром	60	0,7	3	6,7	57	41
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Кисель	200	0,02	0	23,08	92	378
Итого за ужин:	450	20,12	15,07	82,27	542	
<u>Итого за день:</u>	1908	71,06	61,05	280,9	2005	

2 неделя
Вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша пшленно- рисовая молочная	180	5,65	6,2	14,96	137	185
Какао на молоке	180	5,45	5,81	17,31	143	397
Бутерброд с маслом и сыром	63	6,58	11,39	20,65	211	3
Итого за завтрак:	423	17,68	23,4	52,92	491	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Борщ на курином бульоне со сметаной	200	7	10	14,7	174	62
Макаронны отварные	130	49	0,79	26,05	133	317
Котлета куриная	80	15	8,15	10,94	181	305
Соус томатный	30	0,39	0,06	2,22	11	348
Компот из сухофруктов	200	0,69	0,12	29,12	111	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	690	75,21	19,68	103,67	713	
<u>Полдник</u>						
Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52	371
Итого за полдник :	100	0,26	0,17	13,81	52	
<u>Ужин</u>						
Картофельное пюре	150	2,7	5,31	23,58	150	377
Сельдь с луком и маслом	40	6,8	2,1	0	106	8
Чай	200	0,02	0	10,56	40	392
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Итого за ужин:	430	12,52	8,55	54,38	401	
<u>Итого за день:</u>	1743	105,67	51,8	234,78	1702	

2 неделя

Среда

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша геркулесовая молочная	180	5,7	7,66	25,7	188	185
Кофейный напиток на молоке	180	5,51	5,78	17,05	142	395
Бутерброд с маслом и сыром	63	6,58	11,39	20,65	211	3
Итого за завтрак:	423	17,79	24,83	63,4	541	
<u>II завтрак</u>						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,4	5,7	7,2	99	401
Итого за II завтрак:	180	5,4	5,7	7,2	99	
<u>Обед</u>						
Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,22	3,27	18,49	109	74
Голубцы ленивые из мяса	180	13,78	9,31	19,16	217	
Соус сметанный	30	1,05	5,92	2,6	66	
Компот из сухофруктов	200	0,69	0,12	29,12	111	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	660	20,87	19,18	90,01	606	
<u>Полдник</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Булочка «Обсыпушка»	70	4,34	11,48	35,63	260	454
Итого за полдник :	170	4,34	11,48	45,63	305	
<u>Ужин</u>						
Тефтеля рыбная	90	11,94	6,2	12,31	156	255
Салат из свеклы с солёным огурцом	60	3,43	4,75	4,73	74	34
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Чай	200	0,02	0	10,56	40	392
Итого за ужин:	390	18,39	12,09	47,84	375	
<u>Итого за день:</u>	1823	66,79	73,28	254,08	1926	

2 неделя
Четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша гречневая молочная	180	6,84	10,08	23,04	225	185
Какао на молоке	180	5,45	5,81	17,31	143	397
Бутерброд с маслом	48	3,08	7	20,51	157	1
Итого за завтрак:	408	15,37	22,89	60,86	525	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Суп рыбный с крупой	200	9,3	4,2	13,9	125	87
Жаркое по- домашнему с мясом	200	16	26	16	362	
Салат из квашенной капусты	60	0,54	0,07	2,59	12	
Компот из сухофруктов	200	0,69	0,12	29,12	111	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	710	29,66	30,95	82,25	713	
<u>Полдник</u>						
Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52	371
Итого за полдник :	100	0,26	0,17	13,81	52	
<u>Ужин</u>						
Омлет натуральный	150	17,79	19,88	2,22	264	215
Салат консервированного горошка из	50	0,9	1,5	2,8	20	
Чай	200	0,02	0	10,56	40	392
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Итого за ужин:	440	21,71	22,52	35,82	429	
<u>Итого за день:</u>	2058	67	76,53	202,74	1764	

2 неделя

Пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность Ккал.	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>						
Каша рисовая молочная	180	3,8	4,49	29,29	174	185
Кофейный напиток на молоке	180	5,51	5,78	17,05	142	395
Бутерброд с маслом	48	3,08	7	20,51	157	1
Итого за завтрак:	408	12,39	17,27	66,85	473	
<u>II завтрак</u>						
Сок фруктовый	100	0	0	10	45	399
Итого за II завтрак:	100	0	0	10	45	
<u>Обед</u>						
Суп полевой на мясном бульоне со сметаной	200	2,37	3,33	20,05	117	80
Макароны отварные	130	49	0,79	26,05	133	317
Бифстроганов из печени	90	7,2	31,5	1,8	279	278
Соус томатный с овощами	50	0,55	1,35	3,15	25	348
Компот из сухофруктов	200	0,69	0,12	29,12	111	376
Хлеб ржаной	50	3,13	0,56	20,64	103	575
Итого за обед:	720	62,94	37,65	100,81	768	
<u>Полдник</u>						
Напиток из плодов шиповника	180	5,4	5,7	7,2	99	376
Сдоба обыкновенная (рулет с сахаром/плюшка с сахаром)	70	5,13	6,27	39,58	235	454
Итого за полдник :	250	10,53	11,97	46,78	334	
<u>Ужин</u>						
Каша гречневая сладкая с молоком	180	6,45	3,87	30,16	171	313
Хлеб пшеничный	40	3	1,14	20,24	105	573
Чай	200	0,02	0	10,56	40	392
Итого за ужин:	320	9,47	5,01	60,96	316	
Итого за день:	1798	95,33	71,88	285,54	1936	

