



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ д/с №1 г. Балтийска  
МАДОУ д/с №1 М.Д. Михина  
" августа 2021 г.

**Примерное цикличное 10-дневное меню для детей от 3-7 лет МАДОУ д/с №1 г. Балтийска с  
11 часовым режимом функционирования (на осенне - зимний период)**

**Первый день первой недели**

	Каша вязкая ячневая	200	4,18	4	31,61	179	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>9,48</b>	<b>13,96</b>	<b>60,59</b>	<b>406</b>	
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	399
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,71	2,24	45	15
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,51	9,46	7,22	140	57
	Запеканка картофельная с мясом	200	8,40	12,00	13,30	269	291
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	101	376
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>20,40</b>	<b>25,89</b>	<b>67,06</b>	<b>658</b>	
	Рыба запеченая	60	7,55	4,84	5,84	97	254
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	315
Усиленный полдник	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	43	392
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140	
<b>Итого</b>		<b>470</b>	<b>16,00</b>	<b>10,84</b>	<b>82,02</b>	<b>490</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>47</b>	<b>51</b>	<b>225</b>	<b>1618</b>	

**Второй день первой недели**

	Каша жидкая манная молочная	200	3,03	3,7	25,13	146	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>12,56</b>	<b>14,56</b>	<b>58,88</b>	<b>417</b>	
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	399
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40	13
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	90	84
	Макаронны отварные	130	4,78	3,91	22,92	146	317
	Котлеты	80	8,85	26,07	12,56	320	282
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22	354
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	101	376
<b>Итого</b>		<b>740</b>	<b>23,89</b>	<b>38,28</b>	<b>95,50</b>	<b>822</b>	
	Рагу из овощей	155	2,46	11,30	13,56	166	137
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	43	392
Усиленный полдник	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого</b>		<b>515</b>	<b>7,66</b>	<b>12,32</b>	<b>62,86</b>	<b>393</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>45</b>	<b>65</b>	<b>232</b>	<b>1696</b>	

Третий день первой недели

Каша жидкая рисовая молочная	200	2,1	3,7	26,14	147	185
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>8,22</b>	<b>14,44</b>	<b>56,58</b>	<b>390</b>	
Второй завтрак	150	0,75	0	15,15	64	399
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52	36
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108	83
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	160	9,15	6,17	41,09	256	165 (2)
Печень по-строгановски	80	9,55	4,84	6,51	108	102
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
Компот из свежемороженных ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	375
<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>29</b>	<b>20</b>	<b>104</b>	<b>709</b>	
Запеканка из творога с вареньем	180	21,02	15,32	42,46	390	251
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104	419
<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>26,06</b>	<b>21,08</b>	<b>50,92</b>	<b>494</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>64</b>	<b>55</b>	<b>227</b>	<b>1657</b>	

**Четвертый день первой недели**

Прием пищи	Наименовани блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая ячневая	200	4,18	4	31,61	179	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>9,48</b>	<b>13,96</b>	<b>60,59</b>	<b>406</b>	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	399
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,81	5,87	10,87	103,55	86
	Пюре каргофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	321
	Котлета	80	8,85	26,07	12,56	320,27	282
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	100,8	376
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>18,62</b>	<b>37,46</b>	<b>88,17</b>	<b>764,87</b>	
	Омлет натуральный	90	7,52	13,46	1,51	157	215
Усиленный полдник	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50	10
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	43	392
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>14,51</b>	<b>17,59</b>	<b>54,56</b>	<b>434</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>43</b>	<b>69</b>	<b>218</b>	<b>1669</b>	

**Пятый день первой недели**

	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Завтрак	Каша вязкая овсянная (геркулес)	200	5,13	6,1	30,5	197	168
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>15,48</b>	<b>17,74</b>	<b>65,71</b>	<b>484</b>	
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	399
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	68	67
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56	33
	Суфле куриное	70	10,40	4,00	9,30	135	310
	Макаронны отварные	130	4,78	3,91	22,92	146	317
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	375
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>21,66</b>	<b>16,30</b>	<b>84,00</b>	<b>590</b>	
	Булочка ванильная	100	8,59	7,51	56,33	323	450
	Кисель витаминизированный	180	0,00	0,00	23,40	94	118
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
<b>Итого</b>		<b>380</b>	<b>10,09</b>	<b>8,01</b>	<b>100,73</b>	<b>513</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>48</b>	<b>42</b>	<b>266</b>	<b>1650</b>	

**Первый день второй недели**

	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Каша жидкая пшеничная	200	4,37	4,67	29,77	178	185
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>13,9</b>	<b>15,53</b>	<b>63,52</b>	<b>449</b>	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	399
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52	20
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	2,24	2,63	10,24	74	74
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377	304
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	375
Обед	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
<b>Итого</b>		<b>710</b>	<b>27,61</b>	<b>23,50</b>	<b>91,32</b>	<b>688</b>	
	Винегрет овощной	120	1,64	7,41	10,13	114	45
	Яйцо варенное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63	213
Усиленный полдник	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	43	392
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140	
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>13,02</b>	<b>13,14</b>	<b>70,90</b>	<b>456</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>55</b>	<b>52</b>	<b>241</b>	<b>1657</b>	

**Второй день второй недели**

	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,15	6,17	41,09	256	165
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	43	392
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>11,66</b>	<b>13,74</b>	<b>66,23</b>	<b>435</b>	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0	15,15	64	399
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Суп картофельный с бобовыми	200	9,19	9,42	13,46	175	81
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	132
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
	Биточки	80	8,85	26,07	12,56	320	282
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	101	376
<b>Итого</b>		<b>670</b>	<b>26,07</b>	<b>41,77</b>	<b>84,70</b>	<b>819</b>	
Усиленный полдник	Ватрушка с творогом	100	12,29	11,12	48,32	340	441
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	43	392
<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>12,35</b>	<b>11,14</b>	<b>58,84</b>	<b>383</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>51</b>	<b>67</b>	<b>225</b>	<b>1701</b>	



## Третий день второй недели

	Каша жидкая овсяная "Геркулес"	200	3,61	5,22	22,83	152	185
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	43	392
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>10,35</b>	<b>13,69</b>	<b>52,74</b>	<b>375</b>	
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	399
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	36	19
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	70	85
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81	247
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	376
Обед	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
<b>Итого</b>		<b>730</b>	<b>17,55</b>	<b>15,84</b>	<b>78,94</b>	<b>529</b>	
Усиленный полдник	Сырники из творога с вареньем	140	19,92	16,40	46,87	412	245
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	401
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>65</b>	<b>556</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>55</b>	<b>51</b>	<b>212</b>	<b>1524</b>	

**Четвертый день второй недели**

	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,65	7,64	28,15	207	106
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>12,77</b>	<b>18,38</b>	<b>58,59</b>	<b>450</b>	
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	399
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Суп каргофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью	200	4,20	5,20	6,60	121	82
	Жаркое по - домашнему	250	14,82	30,87	25,56	440	292
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
Обед	Компот из свежемороженных ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	375
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>23,25</b>	<b>36,90</b>	<b>72,14</b>	<b>746</b>	
	Запеканка овощная с соусом сметанным	180	5,96	10,36	28,15	230	155
Усиленный полдник	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	43	392
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>10,76</b>	<b>10,98</b>	<b>67,65</b>	<b>413</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>48</b>	<b>66</b>	<b>214</b>	<b>1673</b>	

**Пятый день второй недели**

	Каша жидкая пшеничная молочная	200	4,2	3,87	30,41	173	185 (1)
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>13,73</b>	<b>14,73</b>	<b>64,16</b>	<b>444</b>	
Второй завтрак	Сок	150	0,75		15,15	64	399
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	
	Борщ с фасолью и картофелем	200	7,96	9,63	12,05	167	63
	Рыба запеченная	60	7,55	4,84	5,84	97	254
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137	321
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	103	
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	101	376
<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>23,47</b>	<b>19,99</b>	<b>82,63</b>	<b>605</b>	
	Тефтели из печени с рисом	80	7,30	8,23	12,28	152	284
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22	354
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31	41
Усиленный полдник	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	43	392
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140	
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>14,78</b>	<b>10,91</b>	<b>81,51</b>	<b>484</b>	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>53</b>	<b>46</b>	<b>243</b>	<b>1597</b>	