

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАДОУ «Чебурашка»
от «29» мая 2023 года № 177



**Десятидневное циклическое меню
на летний период 2022-2023 учебного года
для детей в возрасте с 3 до 7 лет в МАДОУ "Чебурашка"**

Сезон: лето -2023г. (Июнь, Июль, Август)
 Возрастная категория от 3 до 7 лет

День 1

Примем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша кукурузная молочная	180	5,43	4,23	38,27	215		0	182/7
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		1,43	416
	Булгурборд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	24,1	0	1
		400							
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,02	0,07	21,75	90	4,7	5	418
Уплотненный полдник	Салат из соевых орехов с луком	50	0,5	3,9	1,8	45		1,3	20
	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,87	6,8	70		14,74	73
	Котлеты. Биточки. шницели руб. из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183		0,12	299
	Гороховое пюре	130	14,37	5,24	33,85	192		0,46	179
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	15,67	63		36	24
	Хлеб "Дарницкий"	50	3,50	0,55	22,15	108	34,8	0	0
		690							
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113		2,22	419
	15ч Печенье	50	2,26	3,54	22,48	120	12,3	0	500/3
		250							
Итого за 1 день:	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47		4,5	57
	Омлет с сыром	130	14,9	27,7	2,2	260		0,2	230
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		2,83	412
	Хлеб "северный"	50	3,50	0,55	22,15	108	24,0	0	0
	420								
		72,53	77,96	255,01	1898			68,80	

День 2

Примем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная	180	2,73	3,33	22,61	171	2,11	199/1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,3	414	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	0,34	2	
		400							
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	4,7	25	387
	Соленый огурец	50	0,56	3,08	2,4	40	10,1	14	
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,8	4,1	11,6	95	5,04	69	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	22,8	21,9	14,6	320	6,1	290	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	0,36	394	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0	
		680							
		Снежок	200	5,6	5	8	104	1,6	420
	Печенье "Овсяное"	50	4	5	35	145	13,1	500/5	
		250							
	Салат из капусты с кукурузой и луком	100	0,8	3,35	5,95	130	0	307	
	Макаронны отварные с овощами	150	5,5	10,6	34,5	320			
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	25,8	411	
		430							
Итого за 2 день:		55,22	62,15	248,71	1882	51,97			

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		
			Б	Ж	У		мг	№	
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	3,34	3,49	31,7	183	0	182/5	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	
	Бутерброд с сыром	40	4,1	6,16	12,56	122	20,7	3	
		400							
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,02	0,07	21,75	90	4,7	7,66	418
Уплотненный полдник	Свежий огурец	50	0,5	0,1	1,5	15	3	308	
	Сул картофельный с рыбой	200	7,64	3,58	10,64	111	7,6	83/1	
	Тедтели мясные(ежки)	80	9,13	12,38	9,77	164	0,036	304	
	Соус томатный с овощами	40	0,59	2,83	5,04	48	0,9	367	
	Макаронь отварные с маслом	150	3,7	2,81	17,58	112	0	219	
	Кисель из брусники	180	0,1	0,08	24,24	98	1,64	396	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	35,1	0	
		750							
	15ч Мармелад	50	4	5	35	145	0	500/5	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88	12,3	16	417
	250								
Итого за 3 день:	Салат из капусты с помидором и огурцом	100	1,4	7,9	3,9	175	12,58	4	
	Пирожок печеный с картофелем и луком	100	7	6,1	41,4	265	2,5	437	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	25,3	2,83	412
		380							
		49,79	53,54	284,93	1864		56,01		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4,32	4,32	31,69	183	0	182/2	
	Какао с молоком "Витоша"	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416/1	
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0	1	
		400							
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	4,7	40	387
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,7	5	2,7	58	4,8	15	
	Суп картофельный с клецками	200	2	3,06	12,1	83	3,59	91	
	Гуляш из отварного мяса	80	8,99	7,2	2,31	109	0,40	293	
	Гречка рассыпчатая	130	5,7	4,9	32,8	205	0,2	330	
	Компот из кураги	180	0,4	0	24,9	102	0,36	394	
	Хлеб "Дарницкий"	50	3,5	0,55	22,15	108	0	0	
		700							
Уплотненный	Раженка	200	5,8	5	8,4	102	0,54	420	
	Гр्यानник "Молочный"	50	3	3,25	39	140	0	500/6	
		250							
	Творожная запеканка	140	2,3	5,2	19,6	308	0	251	
	Молоко стуженное	50	3,6	4,25	27,25	165	0,50	0	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	27,0	0	
		370							
Итого за 4 День:			47,98	53,59	282,53	1935		51,85	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	4,65	4,48	33,77	184	0	182/6	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,3	414	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,82	21	117	0,34	2	
		400							
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	4,7	7	387
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	4	5,6	82	12,3	21	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,2	108	3,7	87	
	Жаркое по-домашнему	200	23,4	23	21,6	247	10,8	292	
	Кисель из сока	180	0,52	0,06	27,18	111	0,98	400	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0	
		690							
Уплотненный полдник	15ч								
	Напиток "Виташа" Зефир	200 50	6,08 0,88	5,42 1	10,07 23,24	113 160	10 0,00	0 500/3	
	250								
	Напиток "Виташа" Хлеб "северный" Комлот из яблок	120 80 30	2,2 12,60 2,10	7,9 5,3 0,33	11,6 11,00 13,29	175 141 65	5,7 0,20 0	46 271 0	
	180	0,14	0,14	21,49	88	24,7	1,55	390	
	410								
Итого за 5 дней:		68,24	61,56	271,2	1889	53,87			

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	180	4,62	6,7	27,45	183	0	182/3	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0	1	
		400					21,5		
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,02	0,07	21,75	90	4,7	6	418
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	3,9	1,8	45	1,3	20	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,73	84	6,6	88	
	Бефстро-ов из отв. мяса в мол-смет. соусе	90	13,61	12,83	2,16	173	0,38	294	
	Перловка отварная	150	4,6	4,6	32,5	189	0	330	
	Компот из см. ягод	180	0,18	0,07	15,67	63	36	24	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0	
		720					35,4		
Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	2,22	419	
	15ч Мармелад	50	4	5	35	145	0	500/5	
		250				13,6			
	Омлет натуральный	130	12,09	21,84	2,45	257	0,23	229	
	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	39	3,75	57	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411	
	Хлеб "Дарницкий"	50	3,5	0,55	22,15	108	23,4	0	
	410								
Итого за 6 день:		61,87	75,85	252,1	1872		57,71		

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У		мг	ед.
Завтрак	Сул молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,93	162	0,81	100
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	0,34	2
		400						
Второй завтрак	Напиток см ягод	180	0,18	0,07	15,67	90	4,7	15
Обед	Соленый оррец	50	0,55	0,1	2,3	12	2,5	308(П)
	Сул овощной	200	1,4	3,87	6,8	68	14,77	39/1
	Плов из мяса	200	18	18	42,5	365	1,2	4
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	0,36	394
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0	0
		680						
	Снежок	200	5,6	5	8	104	1,6	420
	Пряник "Шоколадный"	50	0,25	0	40	161	0	500
		250						
	Оладьи	120	8,44	13,51	45,67	200	0,406	431
	Сметана	50	0,8	6	1	146	0,09	0
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	22	387
	450							
Итого за 7 день:			51,71	57,81	294,59	1882	63,34	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У		мг	№ рец.
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	180	5,69	9,15	23,7	171	0,81	155
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,3	414
	Булгурод с сыром	40	4,1	6,16	12,56	122	20,2	2
		400						
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,02	0,07	21,75	90	4,7	5
Обед	Салат из свежих помидор с луком	60	0,9	4	3,2	52	6,06	14
	Суп рисовый с помидорами и сметаной	200	2,2	3,2	15,3	80	6,2	52
	Шницель рубленый из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299/1
	Картофельное пюре	150	3,2	6,2	21,6	154	18,22	339
	Компот из апельсинов	180	0,14	0,11	21,67	88	0,78	390
	Хлеб "Северный"	50	3,5	0,55	22,15	108	35,0	0
		720						
Углощенный полдник	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	2,22	419
	Вафли	50	0,88	1	23,24	130	12,8	500/3
		250						
	Салат из капусты с огурцами	100	1,5	7,9	3,8	72	13,7	7
	Пирожок с мясом	100	42,9	41,8	40,2	365	0,3	562
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	25,1	411
		380						

Итого за 8 День:

87,46 97,23 256,15 1859 54,80

День 9

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	3,76	3,6	28,45	171	0	182/1
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,55	14,62	136	0	1
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	18,3	411
		400						
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89	4,7	29
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,1	12,36	108	8,96	89
	Биточки из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Рагу из овощей с кабачками	180	2,6	7,3	13,6	165	7,96	148
	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	89	2,28	390
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	34,9	0
		690						
Уплотненный полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,54	420
	Печенье "Овсяное"	50 250	4	5	35	145	13,0	500/5
Итого за 9 День:	Запеканка из творога с морковью	150	4,10	7,4	2,9	285	0,8	252
	Сладженое молоко	50	3,6	4,25	27,25	165	0,5	510
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	25,8	411
	380							
		49,75	54,05	240,7	1836	50,22		

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	эле вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая Молочная	180	5,32	4,53	28,11	184	0	182/4	
	Какао с молоком "Витоша"	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416/1	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	0,34	2	
		400							
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,02	0,07	21,75	90	4,7	6	418
Обед	Салат витаминный	50	1	3,9	4	56	6	1	
	Свекольник со сметаной и яйцом	200	1,92	5,56	14,62	120	4,8	36	
	Оладьи из печени	70	12,11	8,19	8,26	155	5,04	404	
	Картофель отварной	150	2,8	5,5	22,9	152	11,6	336	
	Компот из кураги	180	0,4	0	24,9	102	0,36	394	
	Хлеб "Дарницкий"	50	3,5	0,55	22,15	108	36,5	0	
		700							
Уплотненный полдник	Сок томатный	180	1,80	0,2	5,22	30	18	418	
	Бутерброд горячий	65	7,4	13,5	20,5	240	14,2	0,09	500
		245							
	Кабачки или тыква тушеные в сметане	150	4,8	7,3	26,5	155	19,5	359	
Рыба запеченая	80	20	11	3,1	188	0,34	488		
Чай с лимонном	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411		
Хлеб "северный"	30	2,10	0,33	13,29	65	23,6	0		
	440								
Итого за 10 день:			69,72	66,7	262,11	1909		73,53	