

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАДОУ «Чебурашка»
от « 30 » августа 2023 года № 276



**Десятидневное циклическое меню
на осенний период 2023-2024 учебного года
для детей в возрасте с 2 до 3 лет в МАДОУ "Чебурашка"**

Сезон: ОСЕНЬ-2023 г.

Возрастная категория от 2 до 3 лет

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Пшеничная" Какао с молоком Бутерброд с маслом	150	3,6	3,6	26,41	155		182/2
		150	3,2	2,7	13	89		416
		25	1,5	4,7	9,1	85		1
		325				329		23,5
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,57	0,23	17,63	74		418
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем Оладьи из печени Пюре из гороха Напиток из см ягод Хлеб "Северный"	150	1,04	2,9	5,09	51		73
		60	10,38	7,02	7,08	133		83
		120	13,26	4,84	31,25	177		179(п)
		150	0,2	0,1	13,1	53		23
		30	2,10	0,33	13,29	65		4
		510				479		34,2
Полдник	Молоко кипяченое 15ч Вафли	150	4,58	4,08	7,58	85		419
		50	0,88	1	23,24	130		500/3
		200				215		15,4
Ужин	Оладьи Сметана Чай	100	7	6,3	43,2	261		431/432
		30	0,8	6	1	61		
		150	0,07	0,01	7	28		411
		280				350		25,0

Итого за 1 день:

49,18 43,81 217,97 1447

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Пшеница"	150	3,77	4,29	25,87	148		182/6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70		414
	Булерброд с джемом	30	1,4	2,2	15,8	78		3
		330				296	21,1	
Второй завтрак	Фрукты	95	0,42	0,42	8,84	74		386
Обед	Салат из соевых стручков с луком	40	0,4	1,9	1,2	24		20
	Суп картофельный с рыбой	150	5,7	2,7	8	79		83/1
	Кнели куриные с рисом	60	12,77	10,6	3,9	153		329
	Льере картофельное	120	2,45	3,84	16,36	111		339
	Компот из яблок	150	0,10	0,1	17,9	73		390
	Хлеб "Северный"	30	2,1	0,33	13,29	65		4
		550				505	36	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	3,78	3,37	13,9	78		420
	15ч Печенье "Овсяное"	50	4	5	35	145		500/5
		200				223	15,9	
Ужин	Салат из моркови	100	1,27	0,1	11,59	118		42
	Пирожок печеный с картофелем и луком	100	6,3	3,6	40,9	221		437
	Чай с лимоном	150	0,1	0	7,1	29		412
		350				368	26,3	
Итого за 2 день:			46,86	40,45	230,25	1466		

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,12	3,37	18,56	140	199/1	
	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	413	
	Бутерброд с сыром	30	1,53	4,72	9,14	85	1	
		330				302	21,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
						5,0		
Обед	Оррец соленый	40	0,32	0,04	0,92	5	309	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,9	7,6	62	63	
	Плов из мяса	150	11,84	13,8	29,4	274	4	
	Кисель из сока	150	0,43	0,05	22,65	93	400	
	Хлеб "Когальский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		530				505	36,1	
Полдник	15ч Напиток см.ягод	150	0,2	0,1	13,1	53	23	
	Пряник "Молочный"	50	3	3,25	39	140	500/6	
		200				193	13,8	
Ужин	Суфле из творога	120	17,9	11,2	16	236	82	
	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65	510	
	Чай	150	0	0	7	28	411	
		290				329	23,5	
Итого за 3 день:			45,01	43,73	213,59	1399		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	119		100	
	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13	89		416	
	Бульброд с маслом	25	1,5	4,7	9,1	85		1	
		325				293		20,9	
Второй завтрак	Фрукты	95	0,42	0,42	8,84	74		5,3	
Обед	Салат "Витаминный"	40	0,5	3,6	4,3	46		1	
	Расоольник ленинградский со сметаной	150	1,3	3,1	9,9	72		82	
	Котлеты.Биточки рубленые из кур.инд.	60	9,6	8,9	10,09	80		322	
	Картофель отварной	120	2,2	5,4	18,3	130			
	Компот из "Курати"	150	0,3	0	20,8	85		394	
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71		4	
		520			484		34,6		
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,18	3,58	6,05	81		420	
	15ч Печенье	50	2,26	3,54	22,48	120		500/3	
		200				201		14	
Ужин	Салат "Зимний"	100	1,34	5,2	8,5	88		82	
	Котлеты.Биточки рыбные	60	10,00	4,9	7,10	102		271	
	Хлеб "Дарницкий"	50	3,8	0,4	24,6	122		4	
	Чай с лимоном	150	0,1	0	7,1	29		412	
		360			429		24,4		
Итого за 4 День:			47,28	50,58	199,02	1481			

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
		Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Ячневая"	150	2,9	3,58	23,05	142	182/1			
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	76	414			
	Булгурборд с джемом	30	1,4	2,2	15,8	78	3			
		330				296	21,1			
Второй завтрак	Фрукты	95	0,24	0,06	18,15	72	386			
							5,1			
Обед	Суп "Фасолевый"	150	4,3	0,5	14,2	79	93			
	Капуста тушеная с мясом	140	6,5	5,4	5,3	270	289			
	Компот из "Сухофруктов"	150	0,33	0	20,83	85	394			
	Хлеб "Коталымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4			
		470				505	36,1			
Полдник	15ч Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	14,2	61	417			
	Пряник шоколадный	50	0,25	0	40	161	500			
		200				222	16			
Ужин	Икра "Кабачковая"	40	0,48	1,89	3,08	31	57			
	Омлет с сыром	120	12,85	22,3	1,98	265	230			
	Хлеб "Дарницкий"	20	1,44	1,7	11,1	35	4			
	Чай	150	0	0	7	28	411			
	330				359	25,6				

Итого за 5 дней:

35,81 40,07 200,08 1454

День 6

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша Молочная "Дружба"	150	4,46	7,18	18,59	144		155(4)	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77		413	
	Паста сырная	10	1,14	5,06	0,06	52		7	
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65		10	
		325				286		20,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,57	0,23	17,63	74		418	
							5,3		
Обед	Салат из кукурузы кон.	40	1,2	2,5	3,2	40		12	
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,7	1,9	10,1	64		88	
	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	12,1	11,41	1,92	115		372	
	Перловка отварная	120	3,7	3,6	26,4	153		330	
	Компот из "Вишни"	150	0,2	0,1	18,2	74		390	
	Хлеб "Коталынский"	30	2,28	0,24	14,76	71		4	
		530				477		36,9	
Полдник	15ч Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		419	
	Мармелад	50	4	5	35	145		500/5	
		200				230		16	
Ужин	Салат "Винегрет овощной"	80	1,1	4,9	6,8	76		46	
	Рыба запеченная	60	9,4	6	2,6	120		488	
	Компот из смородины черной	150	0,2	0,1	16,6	68		393	
	Хлеб "Дерницкий"	50	3,80	0,4	24,6	122		4	
		340				386		27,6	
Итого за 6 дней:			54,95	55,75	228,2	1453			

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Речневая" Какао с молоком Бутерброд с маслом	150	4,12	4,29	22,79	155		182/4
		150	3,2	2,7	13	89		416
		25	1,5	4,7	9,1	85		1
		325				329		23,5
Второй завтрак	Фрукты	95	1,5	0,1	19,2	70		386
Обед	Салат из моркови с яблок Суп картофельный с клецками Азу по-татарский Напиток из плодов шиповника Хлеб "Копальинский"	40	0,34	2,09	3,15	32		41
		150	1,25	2,01	7,28	56		91(128)
		180	13,20	16,32	17,28	276		282
		150	0,51	0,21	14,23	61		417
		30	2,28	0,24	14,76	71		4
		550				496		35,4
Полдник	Кисломолочный напиток 15ч Граник "Молочный"	150	3,78	3,37	5,4	78		420
		50	3	3,25	39	140		500/6
		200				218		15,6
Ужин	Салат из капусты и свеклы Макароны с сыром отварные или запеченые Хлеб "Северный" Чай с лимоном	50	0,68	3,22	4,31	48		21
		120	6,2	6,13	25,89	183		221
		30	2,1	0,33	13,29	65		4
		150	0,1	0	7,1	29		412
		350			325		23,2	
		43,76	48,96	215,78	1438			

Итого за 7 дней:

День 8

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Теркулеса"	150	3,57	5,26	22,28	148		182/3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70		414
	Бутерброд с джемом	30	1,4	2,2	15,8	78		3
		330				296		21,1
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,15	0,06	13,06	70		23
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	4	1,9	1,2	24		20
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,1	3,1	8,7	71		69
	Плов из птицы	150	14,1	12	25,9	267		321
	Компот из "Сухофруктов"	150	0,3	0	20,8	85		394
	Хлеб "Котальмский"	30	2,28	0,24	14,76	71		4
		500				518		37,0
Полдник	Компот из груш	150	0,1	0,1	18,1	73		390
	15ч Крендель сахарный	50	3,5	5,5	27,8	182		443
		200				255		18
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	120	18,2	14,2	19,30	253		254
	Молоко стученное	25	0,8	6	1	51		510
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28		411/1
		295				332		23,7
Итого за 8 дней:		52,84	52,57	206,29	1471			

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Кугургузная"	150	3,83	3,83	28,07	165	182,7	
	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	413	
	Бутерброд с сыром	30	3,08	4,62	9,42	91	3	
		330				333	23,8	
Второй завтрак	Фрукты	95	0,15	0,07	18,07	73	386	
Обед	Салат из б/к капусты	40	0,56	2	3,6	35	21	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	9,94	81	87	
	Тефтели мясные (ежики)	60	6,9	9,3	7,3	113	304	
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	111	339	
	Компот из см ягод	150	0,15	0,06	13,06	53	24	
	Хлеб "Когальмский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		550				464	33,1	
	Полдник	15ч Кисломолочный напиток	150	7,4	3,9	9,5	103	
		Печенье	50	0,20	0,00	16,29	104	83
			200				207	15
Ужин		Хлеб "Дарницкий"	20	1,44	1,7	11,1	35	
	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,9	6,83	6,46	98	249	
	Рыба запеченная в смлете	120	24,2	14,2	3,5	238		
	Чай	150	0	0	7	28	411	
		350				399	28,5	
Итого за 9 день:			60,54	56,09	185,73	1476		

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,04	3,49	25,65	155	182/5	
	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13	89	416	
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1	
		325				329	23,5	
Второй завтрак	Фрукты	95	0,15	0,06	13,06	72	386	
						5,1		
Обед	Свекольник со сметаной с яйцом	150	1,44	2,78	7,31	60	136	
	Гуляш из мяса говядины	60	7,71	6,21	1,98	94	293	
	Гречка рассыпчатая	120	5,28	4,56	30,3	197	330/1	
	Кисель из с/м ягод	150	0,1	0,1	20,2	82	396	
	Хлеб "Коталынский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		510				504	36,0	
Полдник	15ч Сок томатный	150	1,5	0,15	4,35	25	418	
	Бутерброд горячий	50	5,7	10,4	15,7	185	500	
		200			210	15		
Ужин	Салат из свежкл с огурцами солеными	40	0,6	2,4	2,7	35	37	
	Омлет натуральный	120	11	19,8	2,2	237	229	
	Чай с лимоном	150	0,1	0	7,1	29	412	
	Хлеб "Северный"	30	2,1	0,33	13,29	65	4	
		340			366	26		

Итого за 10 дней:

Итого за весь период:	42,63	57,61	167,45	1481
	478,86	489,62	2064,36	14531

Среднее значение за период:

	47,89	48,96	206,44	1453
--	-------	-------	--------	------

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

	3,30	3,37	14,21
	1	1	4