



приказом МАДОУ «Чебурашка»  
от « 26 » августа 2022 года № 282

**Десятидневное циклическое меню на осенний период 2022 года  
для детей в возрасте с 3 до 7 лет  
в МАДОУ «Чебурашка»**

Сезон: **осенний-2022 г.г.**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

**День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,2	4,69	16,95	153	199/1	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1	
Итого за завтрак		400				396	22,0	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	15,67	90	23	
Обед	Салат из капусты и свеклы	50	0,68	3,22	4,31	48	5,0	
	Суп картофельный с рыбой	200	6,88	3,21	9,57	99	38/1	
	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,61	12,83	2,16	173	83/1	
	Каша перловая	120	3,56	3,47	25,34	108	372	
	Компот из апельсинов	180	0,44	0,1	34	125	331	
	Хлеб "Северный"	40	2,80	0,44	17,72	87	392	
Итого за обед		680				592	35,6	
Полдник	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413(410)	
Итого за полдник		70	5,6	7	49	203	500/7	
Ужин	Яблоки свежие	250				292	16,2	
	Оладьи	100	0,4	0,4	9,8	44	368	
	Молоко стуженное	120	8,44	13,51	45,67	285	431,432	
	Чай	30	2,16	2,55	16,65	98	510	
Итого за ужин		180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>430</b>				<b>467</b>	<b>25,9</b>	
		<b>58,7</b>	<b>64,59</b>	<b>301,58</b>	<b>1837</b>			

**День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	180	3,76	3,6	28,44	170		182/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		414
	Сырная паста	15	1,72	7,59	0,1	78		470
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	65		117
Итого за завтрак		400				404	22	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	200	1	0	20,13	86		537
<b>Обед</b>	Салат Витаминный	50	0,57	4,55	5,31	58	5	1
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	3,53	9,11	87		63
	Биточки из индейки	80	12,92	11,85	13,46	141		322
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,62	4,31	27,18	165		204,205
	Компот из вишен и яблок	180	0,18	0,09	21,69	88		532
	Хлеб "Северный"	40	2,80	0,44	17,72	87		501
Итого за обед		700				568	34,8	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102		419
Итого за полдник		70	3,47	2,32	34,31	173	15	458
<b>Ужин</b>	Сырники из творога	120	22,4	15,2	13,68	284		245
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48		511
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	90		386
	Итого за ужин		430				462	25,7
<b>Итого за 2 день:</b>			68,32	66,51	259,48	1795		

**День 3**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Сул молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,68	16,92	162		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		413(410)
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Итого за завтрак		400				387	21,5	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из свежемороженой ягод	200	0,18	0,07	15,67	93		23
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский с мясом кур	200/15	5,51	7,91	13,95	128		82/1
	Котлеты рубленые из кур	60	9,6	8,9	10,09	160		417
	Картофель запеченный в сметанном соусе	130	3,13	5,29	16,91	127		163
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102		394
	Хлеб "Копальмский"	50	3,80	0,4	24,6	118		502
Итого за обед		630				635	35,3	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	102		420
	15ч Пряник "Шоколадный"	50	2,7	2,9	41,5	162		500/1
Итого за полдник		250				264	15	
<b>Ужин</b>	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	90		386
	Суфле из творога	120	17,16	10,76	15,35	227		82
	Сметана	50	1,3	7,5	1,8	80		511
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40		411/1
Итого за ужин		450				437	24,3	
<b>Итого за 3 дня:</b>			61,24	63,82	249,61	1816		

**День 4**

Принем пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	180	3,34	3,48	31,69	183		182/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		414
	Бутерброд с сыром	40	4,1	6,16	12,56	122		3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>				<b>396</b>	<b>22,0</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97		390
<b>Обед</b>	Салат из свежлы с маслом	50	0,58	3,48	4,4	48		34
	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,87	6,8	70		73
	Котлеты рубленые из говядины	70	11,89	8,08	10,99	160		299
	Картофель отварной	130	2,47	3,73	19,93	125		336
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93		529
	Хлеб "Когалынский"	50	3,80	0,4	24,6	118		502
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>			<b>614</b>	<b>34,1</b>		
<b>Полдник</b>	Чай с молоком	200	2,85	2,6	15,9	99		413(410)
<b>Итого за полдник</b>	<b>15ч Мармелад</b>	<b>50</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>16,29</b>	<b>152</b>	<b>83</b>	
<b>Ужин</b>	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	251		386
	Рагу из овощей	130	2,49	8,58	12,66	113		362
	Пирожок печеный с мясом и луком	70	8,54	7,42	29,28	207		562,628
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40		411/410
<b>Итого за ужин</b>		<b>480</b>			<b>450</b>	<b>25,0</b>		
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>46,73</b>	<b>51,09</b>	<b>276,53</b>	<b>1808</b>		

**День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	180	4,51	5,13	31,04	177		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	182/6	
	Булерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	413(410)	
Итого за завтрак		400				402	22,3	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из свежемороженой ягод	180	0,18	0,07	15,67	90	23	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	200	1,6	2,68	9,7	82	5	
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,2	2,31	109	91	
	Речка рассыпчатая	130	7,14	5,27	33,4	209	293	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	313	
	Хлеб "Когалымский"	50	3,80	0,4	24,6	118	394	
Итого за обед		630				620	34,4	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92	420	
Итого за полдник		70	1,23	1,4	32,53	182	500/3	
<b>Ужин</b>	Икра кабачковая/фрукты	250				274	15	
	Омлет натуральный	40/80	0,8	2,21	10,92	66	57/368	
	Чай	130	12,09	21,84	2,45	257	229	
	Хлеб "Северный"	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
Итого за ужин		50	3,5	0,55	22,15	108	501	
<b>Итого за 5 день:</b>		450				471	26,2	
			54,64	61,16	256,15	1857		

**День 6**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	180	5,68	9,15	23,69	171		155
		180	3,67	3,19	15,82	107		416
		40	4,1	6,16	12,56	122		3
		400				400	22,2	
Итого за завтрак								
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,13	86	5	537
Обед	Огурец соленый Свекольный со сметаной и ядром Жаркое по-домашнему Компот из апельсина Хлеб "Когалымский"	50	0,4	0,05	1,15	60		309
		200	1,92	5,56	14,62	120		136
		200	24,47	6,27	21,76	241		292
		180	0,44	0,1	34	125		390/1
		50	3,8	0,4	24,6	118		502
		680				664	36,9	
Итого за обед								
Полдник	Молоко кипяченое 15ч Печенье	210	6,38	5,69	10,57	118		419
		40	2,6	10,2	22,8	153		500/7
Итого за полдник		250				271	15	
Ужин	Фрукты Икра морковная Макаронны с сыром отварные Напиток из плодов шиповника	100	1,5	0,5	21	90		386
		50	1,1	2,3	5,45	48		55
		150	9,29	9,96	22,72	262		220/221
		150	0,51	0,21	14,23	61		413/410
		450				461	25,6	
Итого за ужин								
<b>Итого за 6 дней:</b>			66,86	59,74	265,1	1882		

**День 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная с печеным	180	5,34	5,76	15,7	182		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>				<b>409</b>		<b>22,7</b>
<b>Второй завтрак</b>	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88		390
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с огурцом	50	0,55	3,3	2,1	38		7
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,3	2,5	13,5	85		88
	Плов из мяса птицы	200	15,12	14,08	39,36	352		375
	Напиток из плодов шиповника	180	0,14	0,11	21,67	33		417
	Хлеб "Северный"	40	2,80	0,44	17,72	87		501
	<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>				<b>650</b>		<b>36,1</b>
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	20,55	105		420
<b>Итого за полдник</b>	<b>15ч Праник "Молочный"</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>3,25</b>	<b>39</b>	<b>140</b>		<b>500/6</b>
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	120	1,64	7,41	10,12	114		46
	Биточки рыбные с овощами запеченные	100	11,23	7,42	17,31	181		259
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	10,16	41		412
	Хлеб "Северный"	50	3,5	0,55	22,15	108		501
<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>				<b>444</b>		<b>24,7</b>	
<b>Итого за 7 дней:</b>		<b>56,77</b>	<b>60,74</b>	<b>279,81</b>	<b>1836</b>			



**День 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная из "Г-еркулеса"	180	4,61	6,7	27,44	183	182/3	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>				<b>407</b>	<b>22,6</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07	15,67	90	23	
<b>Обед</b>	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,7	0,12	4,37	21	38	
	Рассольник ленинградский с мясом кур	200/15	5,51	7,91	13,95	128	82/1	
	Птица или кролик отварные	80	16,88	10,98	8,3	165	317	
	Карпуста тушеная	150	3,09	4,96	14,15	113	354	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390	
	Хлеб "Саварный"	50	3,50	0,55	22,15	108	501	
	<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>				<b>623</b>	<b>34,6</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413	
	Мармелад	70	1,23	1,40	32,53	182	500/3	
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>				<b>271</b>	<b>15</b>		
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога с морковью	120	13,99	12,34	28,53	291	252	
	Соус из см. ягод	50	0,28	0,015	5,91	25	379	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411/410	
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	90	386	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>				<b>446</b>	<b>24,8</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>59,73</b>	<b>53,895</b>	<b>276,61</b>	<b>1837</b>		

День 9

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	4,94	5,14	27,34	186		182/4
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		413
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Итого за завтрак		400				411		22,8
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0	20,13	86		537
Обед	Салат из соевых орехов с луком	50	0,37	3	1,18	30		20
	Суп "Харчо" с мясом птицы	200/15	5,52	5,68	14,2	112		46
	Каша гречневая молочная в соусе	220	20,25	17,13	14,27	303		260
	Квиноа из хруста	150	0,68	0,05	21,44	89		393
	Хлеб "Колдальский"	50	3,80	0,4	24,6	117		502
Итого за обед		670			651		36,2	
Полдник	15ч Кисло-молочный напиток	200	5,8	5,00	8,4	103		420
Итого за полдник	Печенье	50	0,88	1,00	23,24	150		500/4
Ужин	Рис с овощами	250				253		14
	Тефтели из рыбы с творогом	150	3,41	4,96	31,29	186		334
	Чай с сахаром	110	8,25	6,51	11,08	136		262
	Хлеб "Северный"	180	0,06	0,02	9,99	40		411/410
Итого за ужин		40	2,80	0,44	17,72	87		501
		480				449		24,9
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>63,56</b>	<b>59,27</b>	<b>253,81</b>	<b>1850</b>		

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Вые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,2	4,69	16,95	153	182/6	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	2	
Итого за завтрак		400				377	20,9	
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	88	417	
Обед	Салат из свеклы с сыром Суп картофельный с горохом и фасолью Котлетки куриные Картофель отварной Каша из пшеницы Компот из яблок Хлеб "Каталынский"	50	2,35	4,75	3,56	66	32	
		200/15	2,35	4,75	3,56	108	87(123)	
		140	6,9	6,8	18,09	133	319	
		100	17,3	14,7	11,8	179	404	
		180	0,14	0,14	21,49	88	390	
Итого за обед		30	2,28	0,24	14,76	71	502	
Итого за обед		715			683	35,1		
Полдник	15ч Чай с молоком	190	2,71	2,47	15,1	94	413	
	Булочка творожная	60	7,44	7,86	29,1	184	473	
Итого за полдник		250			278	15		
Ужин	Икра морковная Омлет с сыром Чай Хлеб "Северный"	100	2,2	4,6	10,9	94	368	
		120	13,08	22,72	2,04	265	55/1	
		180	0,06	0,02	9,99	40	230	
		30	2,1	0,33	13,29	65	411/410	
Итого за ужин		430			464	25,8		
Итого за 10 дней:		66,27	75,07	229,19	1890			
Итого за весь период:		602,82	615,89	2647,87	18408			
Среднее значение за период:		60,28	61,59	264,79	1841			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		3,27	3,35	14,38				
		1	1	4				