

УТВЕРЖДЕНО

Заведующей МБДОУ детским садом № 49 г.о. Самара

Н.В. Будаковой

« 10 » сентября 2018 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная геркулесовая вязкая	200	8,01	1,9	71	256,2	75
	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	5
	Бутерброд с маслом	40/5	3	1,2	20,6	104,8	22
Второй завтрак	Сок/фрукт	100	0,9	0,8	17,82	77,4	442
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	33
	Рассольник ленинградский с курой и сметаной	250/15/10	6	9,4	16,8	180	91
	Куриное суфле	60/5	9,88	10,4	1,84	140	310
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	321
	Компот из ягод или сухофруктов	200	0,1	0,1	16,2	66,3	285
	Хлеб ржаной или пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Полдник	Печенье	20	98	99	68,1	400	
	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	317
Ужин	Икра кабачковая	20	0,2	1,4	1,4	19,4	
	Чай	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Итого за первый день:			150,62	146,68	331,12	2016,35	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,5	8,77	29,27	213	168
	Кофе на молоке	200	4,2	3,4	18,8	123,3	116
	Бутерброд с маслом	40/5	3	1,2	20,6	104,8	22
Второй завтрак	Сок/ Фрукт	100	0,9	0,18	17,82	77,4	442
Обед	Салат морковный	50	0,74	0,06	7,17	32,1	42
	Щи на мясном бульоне	250	1,74	4,88	9,21	85	67
	Тефтели из говядины	70	9,62	7,81	7,42	138	295
	Гречка отварная с маслом	130	8,59	6,09	38,64	243	313
	Компот из ягод	200	0,1	0,1	16,2	66,3	285
	Хлеб ржаной или пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Полдник	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	5
	Хлеб с джемом	40/5	2,03	3,21	11,34	127	2
Ужин	Рыба отварная с соусом сметанным	60/20	13,1	1,7	0,4	69,7	228
	Картофельное пюре	150	2,04	4,8	20,43	138	321
	Чай	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Итого за второй день:			61,34	47,38	254,54	1734,9	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Вареники ленивые со сметаной	155	21,89	16,03	22,6	321	230
	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	5
	Бутерброд с маслом	40/5	3	1,2	20,6	104,8	22
Второй завтрак	Сок/ Фрукт	100	0,9	0,18	17,82	77,4	442
Обед	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,12	36,84	11
	Суп гороховый на курином бульоне	250	10,3	8,5	26,8	224,6	99
	Картофельная запеканка с говядиной	150	3,29	10,01	22,71	218	206
	Компот из ягод	200	0,1	-	16,2	66,3	1,8
	Хлеб ржаной или пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Кефир	180	5,4	0,18	7,2	55,8	435
Полдник	Хлеб с сыром	40/6	1,2	1,4	0,12	18,78	
	Овощное рагу	150	3,4	6,7	13,1	128	351
Ужин	Напиток из шиповника	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	22
Итого за третий день:			60,66	52,72	214,19	1604,92	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный, зеленый горошек	100/20	9,65	15,93	1,82	189,28	214
	Чай	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Бутерброд с маслом	40/5	3	1,2	20,6	104,8	22
Второй завтрак	Сок/ Фрукт	100	0,9	0,18	17,82	77,4	442
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	33
	Суп картофельный с говядиной и клецками	250	7,2	6,9	21,4	177,7	92
	Голубцы ленивые из говядины	150	10,61	6,81	15,09	164	298
	Компот из ягод	200	0,1	0,1	16,2	66,3	285
	Хлеб ржаной или пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Полдник	Печенье / пряник	20	98	99	68,1	400	К/к
	Рыбные хлебцы	80	12,6	5,1	6	120,1	248
Ужин	Рис отварной с маслом	150	3,64	5,97	36,67	210	315
	Напиток из шиповника	180	0,4	0,2	19	80,4	437
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за четвертый день:			156,88	150,21	280	1944,63	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Творожная запеканка со сметаной	130/30	29,3	17,5	43,9	454,4	224
	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	5
	Бутерброд с маслом	40/5	3	1,2	20,6	104,8	22
Второй завтрак	Сок/ Фрукт	100	0,9	0,18	17,82	77,4	442
Обед	Салат витаминный	60	0,72	3,12	5,7	54	20
	Борщ на курином бульоне	250/15/10	5,5	9,2	11,3	154,5	95
	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180	276
	Компот из ягод	20	0,1	0,1	16,2	66,3	285
	Хлеб ржаной или пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Кисломолочный напиток	180	5,4	0,18	7,2	55,8	435
Полдник	Хлеб с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Каша молочная гречневая вязкая	200	8,98	9,37	35,51	262,68	184
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,7	93,6	25
	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за пятый день:			91,17	60,39	261,07	1969,33	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	4,52	4,07	30,57	177	168
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	3,4	18,8	123,3	116
	Бутерброд с маслом	40/5	3	1,2	20,6	104,8	-
Второй завтрак	Сок/ Фрукт	100	0,9	0,18	17,82	77,4	442
Обед	Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,6	3,13	41,8	10
	Суп с макаронными издел. на кур.бульоне	250/10	5,2	7	12,9	135,8	105
	Пудинг овощной	120/30	4,6	8,8	20,9	183,6	166
	Суфле куриное с рисом	70/5	11,8	11,6	3,2	164	311
	Хлеб ржаной или пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,1	16,2	66,3	285
	Сок	100	0,9	0,18	17,82	77,4	442
Полдник	Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	22
	Сдоба	70	5,1	9,6	39,1	263,6	467
Ужин	Молоко цельное	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за шестой день:			52,42	55,14	244,63	1690,5	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181	93
	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	5
	Бутерброд с маслом	40/5	3	1,2	20,6	104,8	22
Второй завтрак	Сок/Фрукт	100	0,9	0,18	17,82	77,4	442
Обед	Соленый огурец	30	0,2	-	0,5	3,9	к/к
	Суп с фрикадельками из говядины	250	6,64	5,18	15,44	139	83
	Гуляш из говядины картофельное пюре	50	13,7	16,9	4,3	224,5	259
	Компот из ягод	150	2,04	3,2	13,62	92	321
	Хлеб ржаной или пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Полдник	Печенье	20	98	99	68,1	400	К/к
	Запеканка рыбная	80	12,6	5,1	6	120,1	248
Ужин	Хлеб ржаной	40	2	0,33	13,92	68,7	1
	Клюквенный морс	200	0,12	0,02	102	41	393
Итого за седьмой день:			159,39	147,32	328,03	1762	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Геркулесовая молочная каша	200	5,39	6,38	27,13	187	168
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,4	18,8	123,3	116
	Бутерброд с маслом	40/5	3	1,2	20,6	104,8	
Второй завтрак	Сок/ Фрукт	100	0,9	0,18	17,82	77,4	442
Обед	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,12	36,84	11
	Суп картофельный с рисовой крупой на кур.бульоне	200	18,85	12,59	16,64	253,4	78
	Рагу из овощей с курицей	200	20,2	2,66	20,22	186,18	
	Компот из ягод	150	34	5,7	1,4	124	468
	Хлеб ржаной или пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Полдник	Кефир	180	5,4	0,18	7,2	55,8	435
	Хлеб с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3
Ужин	Запеканка творожно-морковная со сметаной	130	29,3	17,5	43,9	454,4	224
	Хлеб ржаной или пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Чай с молоком	200	2,6	2,2	15,7	93,6	25
Итого за восьмой день:			135,08	62,39	238,14	1996,37	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая	200	5,67	5,28	32,55	200	168
	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	5
	Бутерброд с маслом	40/5	3	1,2	20,6	104,8	
Второй завтрак	Сок/ Фрукт	100	0,9	0,8	17,82	77,4	442
Обед	Салат морковный	50	0,74	0,06	7,17	32,1	42
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,12	46
	Фрикадельки из говядины	70	5,67	5,73	5,21	95	288
	Капуста тушеная	150	3,5	3,1	14,5	102	131
	Компот из ягод	200	0,1	0,1	16,2	66,3	285
	Хлеб ржаной или пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Полдник	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2	378
	Печенье/Пряник	20	98	99	68,1	400	К/к
Ужин	Суфле рыбное с рисом	70/5	13,67	9,69	14,61	203	279
	Батон нарезной обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	131	45
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42	391
Итого за девятый день:			144,65	137,71	291,78	1828,94	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны запеченные с сыром и маслом сливочным	200	7,15	5,5	22,4	175	205
	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	3,4	18,8	123,3	116
Второй завтрак	Сок/Фрукт	100	0,9	0,18	17,82	77,4	442
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	33
	Суп с рыбными консервами	250	15,2	2,2	0,6	74,3	260
	Кнели из курицы	60	14,98	8,76	5,41	161,8	111
	Картофель печеный	120	2,7	5,12	26,59	156,9	33
	Компот из ягод/сухофруктов	200	0,1	0,1	16,2	66,3	285
	Хлеб ржаной или пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Полдник	Кефир	180	5,4	0,18	7,2	55,8	435
	Печенье	20	98	99	68,1	400	К/к
Ужин	Пудинг из творога со сметаной	150	22,11	14,16	29,88	336	236
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	1
	Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,7	93,6	25
Итого за десятый день:			178,52	144,72	266,73	1932,05	