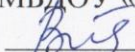



СОГЛАСОВАНО
медицинская сестра
МБДОУ «Детский сад № 59»
 В.С. Пузик



УТВЕРЖДЕНО
приказ от 31.10.2017 № 66
заведующий МБДОУ «Детский сад № 59»
 Н.В. Сергина

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида № 59»
(для детей от 2-х до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1-ый день							
<u>Завтрак</u>	1. Макароны с сыром	150	8,96	14,45	31,3	232,28	№28
	2. Булка с маслом	30/7	0,25	0,3	13,8	93,1	
			0,05	6,6	0,07	60,8	
3. Чай сладкий	150			4,99	60,8	№12	
<u>2-ой завтрак</u>	Сок	150			20,7	82,8	№71
<u>Обед</u>	1. Огурец соленый	30	0,25	0,05	0,5	3,9	
	2. Суп крестьянский с тушеным мясом	150	4,6	7,4	14,7	147,1	№ 43
	3.Картофельное пюре	150	2,7	4,4	20,6	125,9	№ 22
	4.Компот из кураги	150	0,33		26,66	91,98	№239
	5. Хлеб ржаной	40	3,5	0,55	20,15	171,2	
<u>Уплотненный полдник</u>	1. Каша пшеничная молочная	160	8,62	11,69	31,73	261,35	№ 6
	2.Какао на молоке	150	5,8	6,3	39,5	229,3	№ 18
	Булка	40	0,15	0,65	24,05	93,1	
2-ой день							

<u>Завтрак</u>	1.Каша геркулесовая молочная	160	9,1	11,2	34,9	274,1	№ 93
	2.Булка с маслом	30/8	0,25	0,3	13,8	93,1	
			0,05	6,6	0,07	60,8	
3. Кофейный напиток на молоке	150	2,79	3,19	19,71	118,69	№ 251	
<u>2-ой завтрак</u>	Снежок	100	5,6	6,38	8,18	112,52	№ 251
<u>Обед</u>	1.Свекольник со сметаной, с мясом	150	1,54	5,07	8,04	83,33	№ 23
	2.Гуляш из печени	40	12,5	14,34	6,92	215,13	№ 27
	3. Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	№ 186
	4. Компот их сухофруктов	150	0,53		28,41	108	№ 239
<u>Уплотненный полдник</u>	1. Булочка домашняя/дорожная	80	5,13	10,02	36,12	361,0	№ 274
	2. Чай с лимоном сладкий	150				60,0	№ 431
3-ий день							
<u>Завтрак</u>	1.Творожно-манная запеканка	100	27,2	19,54	19,68	372,73	№ 128
	2. Кисель	150	16,8		21,01	146,87	№ 233
<u>2-ой завтрак</u>	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	8,8	42,3	

<u>Обед</u>	1. Лапша домашняя на курином бульоне	150	1,96	3,91	11,13	187,5	№ 47
	2. Солянка с курицей	150	67,86	83,66	101,45	174,2	№200
	3. Компот из св. яблок	150	0,14	0,14	26,09	98,1	№ 48
<u>Уплотненн ый полдник</u>	1. Омлет	80	65	11,4	15,79	110,54	№ 110
	2. Чай сладкий	150			4,99	60,8	264
	3. Булка	40	0,15	0,65	24,05	93,1	
4-ый день							
<u>Завтрак</u>	1. Рыба тушёная в томате с овощами	80	12,4 3	6,87	6,41	137,4	№ 144
	2. Булка с маслом	30/7	0,25	0,3	13,8	93,1	
			0,05	6,6	0,07	60,8	
3. Какао на молоке	150	4,85	5,04	32,73	195,71	№ 249	
<u>2-ой завтрак</u>	Снежок	100	5,6	6,38	8,18	112,52	№ 251
<u>Обед</u>	1. Суп полевой с мясом	150	1,54	4,69	10,07	92,16	№ 50
	2. Плов с мясом	150	16,2 8	14,8	35,78	338,76	№ 163
	3. Компот из сухофруктов	150	0,53		28,4	108	№ 241
	4. Хлеб	40	50	3,5	0,55	20,15	
<u>Уплотненн</u>	1. Сырники	80	27,2	19,54	19,68	372,73	№ 294

<u>ЫЙ</u>	2. Кофейный напиток	150	2,79	3,19	19,71	118,69	№ 260
<u>ПОЛДНИК</u>	5-ый день						
<u>Завтрак</u>	1. Каша манная молочная	150	160	8,62	11,69	31,73	№ 90
	2. Булка с маслом	30/7	0,25	0,3	13,8	93,1	
			0,05	6,6	0,07	60,8	
3. Чай сладкий	150			4,99	60,8	264	
<u>2-ой завтрак</u>	Сок	100			20,7	82,8	
<u>Обед</u>	1. Суп гороховый с гречками, с мясом	150	4,6	7,4	14,7	147,1	№ 36
	2. Котлета куриная	50	14,8 2	18,48	34,14	272,97	№ 178
	3. Вермишель с маслом	100	8,96	14,45	31,3	232,28	№ 154
	4. Напиток из апельсин	150	0,53		28,4	108	№ 237
	5. Хлеб ржаной	40	3,5	0,55	20,15	171,2	
<u>Уплотненн ЫЙ ПОЛДНИК</u>	1. Пирожок с капустой	70				259,8	№ 129
	2. Чай с молоком сладкий	150	2,9	3,2	19,9	116	№ 264
6-ой день							

<u>Завтрак</u>	1. Яйцо вареное	50	5,08	4,06	0,28	62,8	№ 70
	2. Икра кабачковая	30					
	3. Булка с маслом с сыром	30/8	0,25	0,3	13,8	93,1	
			0,05	6,6	0,07	60,8	
	4. Чай сладкий	150			4,99	60,8	№ 12
<u>2-ой завтрак</u>	Сок	100			20,7	82,8	
<u>Обед</u>	1. Суп полевой с тушёным мясом	150	1,54	4,69	10,07	144,69	№ 10, № 07, № 50
	2. Омлет	80	65	11,4	15,79	110,54	№ 110
	3. Кукуруза сладкая	40	0,88		4,48	23,2	
	4. Компот из сухофруктов	150	0,53		28,41	108	№ 241
	5. Хлеб	40	3,5	0,55	20,15	171,2	
<u>Уплотненный полдник</u>	1. Каша рисовая молочная	150	5,01	6,24	32,1	184,1	№ 98
	2. Какао на молоке	150	5,8	6,3	39,5	229,3	№ 18
	3. Булка	40	0,15	0,65	24,05	113,5	
7-ой день							
<u>Завтрак</u>	1. Каша гречневая молочная	150	8,74	11,23	29,44	308,6	№ 13
	2. Булка с маслом	30/8	0,25	0,3	13,8	93,1	
			0,05	6,6	0,07	60,8	
	3. Кофейный напиток на молоке	150	2,79	3,19	19,71	118,69	№ 253

<u>2-ой завтрак</u>	Ряженка	100	5,6	6,38	8,18	112,52	№ 251
<u>Обед</u>	1. Суп овощной с зеленым горошком на мясном бульоне	150	1,54	4,69	10,07	152,19	№ 35
	2. Рисовая запеканка с мясом	150	16,28	14,8	35,78	338,76	№ 158
	3. Компот из кураги	150	0,33		26,66	91,98	№ 239
	4. Хлеб	40	3,5	0,55	20,15	171,2	
<u>Уплотненный полдник</u>	1. Пирожок с повидлом	80	3,49	2,92	21,73	127,29	№ 294
	2. Чай сладкий	150			4,99	60,8	№ 12
8-ой день							
<u>Завтрак</u>	1. Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)	150	6,2	8,1	26,8	204,5	№ 190
	2. Булка с маслом	30/8	0,25	0,3	13,8	93,1	
			0,05	6,6	0,07	60,8	
3. Кофейный напиток с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,69	№ 253	
<u>2-ой завтрак</u>	Банан	80				50	
<u>Обед</u>	1. Рассольник со сметаной, с мясом	150	4,6	7,4	14,7	147,1	№ 90

	2. Котлета рыбная	70	10,4	6,4	12,0	144,4	№ 33
	3. Картофельное пюре	150	4,4		20,6	125,9	№ 22
	4.Компот из сухофруктов	150	0,53		28,4	108	№ 241
	5. Хлеб ржаной	40	3,5	0,55	20,15	171,2	
<u>Уплотненный полдник</u>	1.Сырник	80	28,67	7,48	39,59	340,36	№ 130
	2. Чай с лимоном	150	0,1		11,7	48,1	№431
9-ый день							
<u>Завтрак</u>	1. Вермишель с сыром	100/20/	4,16	0,45	29,96	134,8	№32
	2. Булка с маслом	30/8	0,25	0,3	13,8	93,1	
		0,05	6,6	0,07	60,8	60,8	
3.Какао на молоке	150	5,8	6,3	39,5	229,3	№ 248	
<u>2-ой завтрак</u>	Сок	100				50	№ 71
<u>Обед</u>	1. Суп с клецками на курином бульоне	150	5,4	5,8	16,9	143,4	№ 92
	2. Тефтели куриные со сметаной	150	14,82	18,48	34,14	272,97	№ 174
	3.Компот из сухофруктов	150	0,53		28,41	108	№ 241

	4. Хлеб	40	3,5	0,55	20,15	171,2	
<u>Уплотненн ый полдник</u>	1. Омлет с зеленым горошком	80	5,12	6,25	2,5	86,73	№ 111
	2. Булка		0,25	0,3	13,8	93,1	
	3. Чай сладкий	150			4,99	60,8	№264
10-ый день							
<u>Завтрак</u>	1. Каша геркулесовая мол.	150	9,1	11,2	34,9	274,1	№ 35
	2. Булка с маслом	30/8	0,25	0,3	13,8	93,1	
			0,05	6,6	0,07	60,8	
3. Кофейный напиток на молоке	150	2,79	3,19	19,71	118,69	№ 253	
<u>2-ой завтрак</u>	Ряженка	100	5,6	6,38	8,18	112,52	№ 251
<u>Обед</u>	1. Щи с мясом, со сметаной	150	7,3	6,5	9,1	134,3	№ 4
	2. Котлета мясная	50	11,04	10,72	5,27	161,64	№ 161
	3. Гречневая каша рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	№ 24
	3. Компот из св. яблок	150	0,14	0,14	26,09	98,1	№ 48
	4. Хлеб	40	3,5	0,55	20,15	171,2	

<u>Уплотненн ый полдник</u>	1. Ватрушка с творогом	100	24,97	13,2	88,96	371,2	№ 29
	2. Чай с молоком	150	2,9	3,2	19,9	116	№ 264

С - витаминизация 3-их блюд проводится круглогодично в соответствии с санитарными нормами.