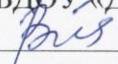


СОГЛАСОВАНО

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 3-7 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	180	8,96	14,45	31,3	499,5	№ 28
	2. Булка с маслом	40/9	0,25	0,3	13,8	100	
			0,05	6,6	0,07	67,32	
3. Чай сладкий	180			4,99	60,8	№ 12	
<u>2-ой завтрак</u>	Сок	180			20,7	98	№ 71
<u>Обед</u>	1. Огурец соленый	50	0,25	0,05	0,5		
	2. Суп крестьянский с тушёным мясом	180	4,6	7,4	14,7	147,1	№ 43
	3. Картофельное пюре	180	2,7	4,4	20,6	149,4	№ 22
	4. Компот из кураги	180	0,33		26,66	91,98	№ 239
	5. Хлеб ржаной	50	3,5	0,55	20,15	99,5	
<u>Уплотненный полдник</u>	1. Каша пшеничная молочная	180	8,62	11,69	31,73	261,35	№ 6
	2. Какао на молоке	180	5,8	6,3	39,5	229,3	№ 18
	Булка	50	0,15	0,65	24,05	125	
2-ой день							
<u>Завтрак</u>	1. Каша геркулесовая молочная	180	9,1	11,2	34,9	274,1	№ 93
	2. Булка с маслом	50/9	0,25	0,3	13,8	125	
			0,05	6,6	0,07	67,32	

	3. Кофейный напиток на молоке	180	2,79	3,19	19,71	118,69	№ 251
<u>2 –ой завтрак</u>	Снежок	120	5,6	6,38	8,18	112,52	№ 251
<u>Обед</u>	1.Свекольник со сметаной, с мясом	180	1,54	5,07	8,04	153,33	№ 3
	2.Гуляш из печени	60	12,5	14,34	6,92	215,13	№ 27
	3. Каша гречневая рассыпчатая	110	5,82	3,62	30,0	175,87	№ 186
	4. Компот их сухофруктов	180	0,53		28,41	108	№ 239
<u>Уплотненный полдник</u>	1. Булочка домашняя/дорожная	100	5,13	10,02	36,12	361,0	№ 274
	2. Чай с лимоном сладкий	180				60,0	№ 431
3-ий день							
<u>Завтрак</u>	1.Творожно-манная запеканка	120	27,2	19,54	19,68	372,73	№ 128
	2. Кисель	160	16,8		21,01	146,87	№ 233
<u>2-ой завтрак</u>	Фрукт (яблоко)	120	0,4	0,4	8,8	42,3	
<u>Обед</u>	1. Лапша домашняя на курином бульоне	180	1,96	3,91	11,13	187,5	№ 47
	2.Солянка с курицей	180	67,86	83,66	101,45	174,2	№ 200

	3.Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	26,09	98,1	№ 48
<u>Уплотненный полдник</u>	1. Омлет	80	65	11,4	15,79	157	№110
	2. Чай сладкий	180			4,99	60,8	№ 12
	3.Булка	50	0,15	0,65	24,05	135	
4-ый день							
<u>Завтрак</u>	1. Рыба тушёная в томате с овощами	120	12,43	6,87	6,41	137,4	№ 144
	2. Булка с маслом	50/9	0,25	0,3	13,8	125	
			0,05	6,6	0,07	60,8	
3. Какао на молоке	180	4,85	5,04	32,73	195,71	№ 249	
<u>2 –ой завтрак</u>	Снежок	120	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	180	16,28	14,8	35,78	338,76	№ 163
	3. Компот из сухофруктов	180	0,53		28,4	108	№ 241
	4. Хлеб	50	50	3,5	0,55	99,5	
<u>Уплотненный полдник</u>	1. Сырники	90	27,2	19,54	19,68	372,73	№294
	2. Кофейный напиток	180	2,79	3,19	19,71	118,69	№ 260
5-ый день							
<u>Завтрак</u>	1.Каша манная молочная	180	160	8,62	11,69	153,95	№ 90
	2.Булка с маслом	40/8	0,25	0,3	13,8	100	
			0,05	6,6	0,07	60,8	

	3. Чай сладкий	180			4,99	60,8	264
<u>2-ой завтрак</u>	Сок	120			20,7	90	
<u>Обед</u>	1. Суп гороховый с гренками, с мясом	180	4,6	7,4	14,7	147,1	№ 36
	2. Котлета куриная	70	14,82	18,48	34,14	272,97	№178
	3.Вермишель с маслом	110	8,96	14,45	31,3	232,28	№194
	4. Напиток из апельсин	180	0,53		28,4	108	№237
	5. Хлеб ржаной	50	3,5	0,55	20,15	171,2	
<u>Уплотненный полдник</u>	1. Пирожок с капустой	90				259,8	№ 129
	2. Чай с молоком сладкий	180	2,9	3,2	19,9	116	№ 264
6-ой день							
<u>Завтрак</u>	1. Яйцо вареное	50	5,08	4,06	0,28	157	№ 70
	2. Икра кабачковая	50					
	3. Булка с маслом с сыром	50/9	0,25	0,3	13,8	125	
			0,05	6,6	0,07	60,8	
4. Чай сладкий	180			4,99	60,8	№ 12	
<u>2-ой завтрак</u>	Сок	120			20,7	98	

<u>Обед</u>	1.Салат из свежей капусты с растительным маслом	50				70,5	
	2.Суп полевой с тушёным мясом	180	1,54	4,69	10,07	144,69	№ 10, № 07, № 50
	3.Картофель по домашнему с овощами	180	2,0	0,1	19,7	152,5	
	4. Компот из сухофруктов	180	0,53		28,41	108	№ 241
	5.Хлеб	50	3,5	0,55	20,15	99,5	
<u>Уплотненный полдник</u>	1.Каша рисовая молочная	180	5,01	6,24	32,1	184,1	№ 98
	2. Какао на молоке	180	5,8	6,3	39,5	229,3	№ 18
		50	0,15	0,65	24,05	113,5	
	7-ой день						
<u>Завтрак</u>	1. Каша гречневая молочная	180	8,74	11,23	29,44	308,6	№ 13
	2. Булка с маслом	50/9	0,25	0,3	13,8	125	

			0,05	6,6	0,07	67,32	
	3. Кофейный напиток на молоке	180	2,79	3,19	19,71	118,69	№ 253
<u>2- ой завтрак</u>	Ряженка	120	5,6	6,38	8,18	112,52	№ 251
<u>Обед</u>	1. Суп овощной с зеленым горошком на мясном бульоне	180	1,54	4,69	10,07	152,19	№ 35
	2. Рисовая запеканка с мясом	180	16,28	14,8	35,78	338,76	№ 158
	3. Компот из кураги	180	0,33		26,66	91,98	№ 239
	4. Хлеб	50	3,5	0,55	20,15	171,2	
<u>Уплотненный полдник</u>	1. Пирожок с повидлом	90	3,49	2,92	21,73	127,29	№ 294
	2. Чай сладкий	180			4,99	60,8	№12
8-ой день							
<u>Завтрак</u>	1. Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)	180	6,2	8,1	26,8	204,52	№ 190
	2. Булка с маслом	50/9	0,25	0,3	13,8	125	
			0,05	6,6	0,07	67,32	
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	№ 253	
<u>2-ой завтрак</u>	Банан	100				100	

<u>Обед</u>	1. Рассольник со сметаной, с мясом	180	4,6	7,4	14,7	147,1	№ 90
	2. Котлета рыбная	80	10,4	6,4	12,0	144,4	№ 33
	3. Картофельное пюре	180	4,4		20,6	125,9	№ 22
	4.Компот из сухофруктов	180	0,53		28,4	108	№ 241
	5. Хлеб ржаной	50	3,5	0,55	20,15	99,5	
<u>Уплотненный полдник</u>	1.Сырник	0	28,67	7,48	39,59	340,36	№ 130
	2. Чай с лимоном	180	0,1		11,7	48,1	№ 431
9-ый день							
<u>Завтрак</u>	1. Вермишель с сыром	110/30	4,16	0,45	29,96	154,8	№32
	2. Булка с маслом	50/9	0,25	0,3	13,8	125	
			6,6	0,07	60,8	67,32	
3.Какао на молоке	180	5,8	6,3	39,5	229,3	№ 248	
<u>2-ой завтрак</u>	Сок	120				100	№ 71
<u>Обед</u>	1. Суп с клецками на курином бульоне	180	5,4	5,8	16,9	143,4	№ 92
	2. Тефтели куриные со сметаной	180	14,82	18,48	34,14	272,97	№ 174
	3.Компот из сухофруктов	180	0,53		28,41	108	№ 241
	4. Хлеб	50	3,5	0,55	20,15	171,2	
<u>Уплотненный полдник</u>	1. Омлет с зеленым горошком	80	5,12	6,25	2,5	86,73	№ 111
	3.Булка	50	0,15	0,65	24,05	113,5	

	4. Чай сладкий	180			4,99	60,8	№ 264
10-ый день							
<u>Завтрак</u>	1. Каша геркулесовая молочная	180	9,1	11,2	34,9	274,1	№ 35
	2. Булка с маслом	40/9	0,25	0,3	13,8	125	
			0,05	6,6	0,07	67,32	
3. Кофейный напиток на молоке	180	2,79	3,19	19,71	118,69	№ 253	
<u>2-ой завтрак</u>	Ряженка	120	5,6	6,38	8,18	112,52	№ 251
<u>Обед</u>	1. Щи с мясом, со сметаной	180	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	110	5,82	3,62	30,0	175,87	№ 24
	3. Компот из св. яблок	180	0,14	0,14	26,09	98,1	№ 48
	4. Хлеб	50	3,5	0,55	20,15	171,2	
<u>Уплотненный полдник</u>	1. Ватрушка с творогом	110	24,97	13,2	88,96	371,2	№ 29
	2. Чай с молоком	180	2,9	3,2	19,9	116	№ 264

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