

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 8 «Ласточка»

Малкина

Т.В.Малкина

Приказ от 04.09 2023 г. № 94

**Двухнедельное цикличное меню
для МБДОУ детский сад комбинированного
вида № 8 «Ласточка»
Возраст: с 1,5 до 3 лет
Время пребывания: 10,5 часов**

Адрес:

607102, Нижегородская область
г. Навашино ул. 1 Мая д.3

1 день

<u>Наименование блюд</u>	<u>Выход</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Энергетическая ценность</u>	<u>№ рецеп</u>
Завтрак						
Каша молочная пшеничная вязкая с м/с	150/5	4,5	5,1	21,45	149,7	233с
Масло сливочное порционное	5	0,4	3,62	0,65	33	79с
Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	8,6	48	460с
Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	267с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	ТТК
Итого:	350	9,18	10,82	50,74	334,3	
второй завтрак						
Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82с
Обед						
Огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148с
Рассольник по –домашнему со сметаной	150/5	5,56	4,89	8,89	101,85	101с
Рыба запечённая в томате с овощами	60/3	8,4	3,13	5,13	82,6	299с
Картофельное пюре со сливочным маслом	120/3	2,46	3,93	15,9	110,6	146у
Компот из кураги	150	0,22	0,01	13,12	54	494с
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,35	61,8	ТТК
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	ТТК
Итого:	543	18,83	12,32	56,96	414,15	
Полдник						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/10	7,6	4,66	22,53	172	279с
Кефир с сахаром	150	4,35	3,75	6	75,75	470с
Итого:	260	11,95	8,41	28,53	247,75	
Итого за день:	1253	35,36	31,95	146,03	1040,2	

2 день

<u>Наименование блюд</u>	<u>Выход</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Энергетическая ценность</u>	<u>№ рецепта</u>
Завтрак						
Каша кукурузная молочная жидкая с м/с	150/5	10,12	9,63	3,53	142,74	231с
Масло сливочное порцион	5	0,4	3,62	0,65	33	79с
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,35	66	465с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	ТТК
Итого:	350	15,7	16,32	34,57	345,34	
второй завтрак						
Фрукт апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	82с
Обед						
Морковь отварная с растительным маслом	30	0,3	1,35	4,35	30	17
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150/7/5	1,26	3,06	7,44	63	104с
Плов из отварной говядины	150/3	9,25	13,06	1,5	160	330с
Компот из замороженных ягод (Вишня)	150	0,15	0,07	12,9	51	489с
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,35	61,8	ТТК
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	ТТК
Итого:	545	16,6	20,48	61,34	493,5	
Полдник						
Йогурт	150	4,35	3,75	6	75,75	470с
Пирог с яблоком	60	3,27	2,71	33,75	173,59	531с
Итого:	210	7,62	6,46	39,75	249,34	
Итого за день:	1205	36,32	43,66	165,46	1132,18	

3 день

<u>Наименование блюд</u>	<u>Выход</u>	<u>белки</u>	<u>жиры</u>	<u>Углевод</u>	<u>Энерг ценнос</u>	<u>№ рец</u>
Завтрак						
Каша гречневая молочная с м/с	150/5	4,8	6,15	19,2	151,3	232с
Масло сливочное порционное	5	0,4	3,62	0,65	33	79с
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	35,8	75с
Какао с молоком	150	2,47	2,17	10,35	70,5	462с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	ттк
Итого:	360	13,07	16,09	50,24	394,2	
второй завтрак						
Фрукт банан	100	0,4	0,4	9,8	44	82с
Обед						
Помидор и (или) огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148с
Суп картофельный с рыбой	150/10	1,02	3,36	5,04	54,6	120с
Оладьи из печени по – кунцевски	60/3	6,6	6,6	4,2	102,6	357с
Картофельное пюре со сливочным маслом	120/3	5,85	4,4	25,9	166,6	377с
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,01	15,07	63	495с
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,35	61,8	ттк
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	ттк
Итого:	566	16,11	14,73	64,13	451,9	
Полдник						
Ряженка с сахаром	150	4,35	3,75	6	75,75	470с
Рисовые биточки со сгущенным молоком	100/10	3,6	3,9	14	106	254с
Кондитерское изделие	20	2,07	0,95	14,57	76,13	
Итого:	260	7,95	7,65	20	181,75	
Итого за день:	1286	37,53	38,87	144,17	1071,85	

4 день

<u>Наименование блюд</u>	<u>Выход</u>	<u>Белки</u>	<u>жиры</u>	<u>углеводы</u>	<u>Энергетическая ценность</u>	<u>№ рецепта</u>
Завтрак						
Омлет с цветной капустой с сыром с м/с	130/5	4,5	6	22,33	161,66	277с
Масло сливочное порцион	5	0,4	3,62	0,65	33	79с
Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	8,6	48	460с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	ттк
Итого:	350	9,18	11,72	51,62	346,26	
второй завтрак						
Фрукт груша	100	0,4	0,4	9,8	44	82с
Обед						
Икра морковная	30	0,48	2,13	2,47	31,12	47у
Свекольник с мясом, сметаной и яйцом	150/7/5	1,2	3,06	8,22	64,8	70
Кнели рыбные припущенные	60/3	10,35	8,77	3,3	132,75	84
Макаронные изделия отварные с м/с	120/3	2,46	3,93	15,9	110,6	256с
Компот из свежих яблок	150	0,15	0,075	8,02	33	486с
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,35	61,8	ттк
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	ттк
Итого:	556	16,53	18,625	50,77	434,45	
Полдник						
Кефир с сахаром	150	4,35	3,75	6	75,75	470с
Оладьи с повидлом	100/20	10,8	10,08	59,64	373,2	265у
Итого:	270	15,15	13,83	65,64	448,95	
Итого за день:	1276	31,26	44,575	177,83	1273,66	

5 день

<u>Наименование блюд</u>	<u>Выход</u>	<u>Белки</u>	<u>жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Ккал</u>	<u>№ реп</u>
Завтрак						
Каша молочная «Дружба», с м/с	150/5	3,9	5,53	20,7	142,9	226с
Масло сливочное порционное	5	0,4	3,62	0,65	33	79с
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,35	66	465с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	тТК
Итого:	350	9,48	12,22	51,74	345,5	
второй завтрак						
Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82с
Обед						
Помидор и (или) огурец свежий порцион	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148с
Суп с бобовыми с мясом	150/7	4,74	2,22	18,9	121,2	65у
Биточки из куриной грудки с м/с	60/3	9,05	12,15	10,82	226	372с
Рагу из овощей	120/3	2,19	9,32	12,32	147,32	158у
Кисель из яблок	150	0	0	5,62	22,5	484с
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,35	61,8	тТК
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	тТК
Итого:	550	9,12	11,9	50,76	356,12	
Полдник						
Йогурт	150	4,35	3,75	6	75,75	470с
Плюшка Новомосковская	60	4,11	4,22	31,72	180,5	286у
Итого:	210	8,46	7,97	37,72	256,25	
Итого за день:	1207	27,46	32,49	150,02	1001,87	

6 день

<u>Наименование блюд</u>	<u>Выход</u>	<u>Белки</u>	<u>Жиры</u>	<u>Углевод</u>	<u>Энерг ценн</u>	<u>№ рец</u>
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с м/с	150/5	6,6	6,69	24	173,7	213с
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	35,8	75с
Масло сливочное порционное	5	0,4	3,62	0,65	33	79с
Какао с молоком и сахаром	150	2,47	2,17	10,35	70,5	462с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	тгк
Итого:	360	14,87	16,63	55,04	416,6	
второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44	501с
Обед						
Свекла отварная с растительным маслом	30	0,39	2,46	1,98	31,5	25у
Суп картофельный с морской капустой со сметаной	150/7/5	1,69	1,71	13,05	74,45	62у
Гуляш из говядины	60	9,75	7,5	4,5	124,5	327с
Гречневая каша с м/с	120/3	2,8	3,8	30,24	167,04	202с
Компот из изюма	150	0,22	0,01	13,12	54	495с
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,35	61,8	тгк
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	тгк
Итого:	555	16,92	15,48	76,73	512,91	
Полдник						
Кефир с сахаром	150	4,35	3,75	6	75,75	470с
Ленивые вареники со сгущенным молоком	100/10	14,44	8,88	13,94	19,55	240у
Итого:	270	18,79	12,63	19,94	95,3	
Итого за день:	1377	32,98	45,14	161,51	1068,81	

7 день

<u>Наименование блюд</u>	<u>Выход</u>	<u>Белки</u>	<u>жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Энерг ценн</u>	<u>№ рец</u>
Завтрак						
Лапша молочная с м/с	150/5	4,29	3,79	14,13	107,8	140с
Масло сливочное	5	0,4	3,62	0,65	33	79с
Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	8,6	48	460с
Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	267с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	ттк
Итого:	350	8,97	9,51	43,42	292,4	
второй завтрак						
Фрукт банан	100	0,4	0,4	9,8	44	82с
Обед						
Огурец порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148с
Борщ со свеж. капустой , с мясом, со сметаной	150/7/5	1,02	3	6,96	58,2	58у
Рагу из овощей с мясом	150/3	13,12	16,57	13,12	258,75	125у
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,01	15,07	63	486с
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,35	61,8	ттк
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	ттк
Итого:	520	16,78	19,94	49,07	445,05	
Полдник						
Ряженка с сахаром	160	4,35	3,75	6	75,75	470с
Сдобное печенье	40	1,86	3,26	16,53	10,26	547с
Итого:	200	6,21	7,01	22,53	86,01	
Итого за день:	1165	32,36	36,86	164,82	867,46	

8 день

<u>Наименование блюд</u>	<u>Выход</u>	<u>белки</u>	<u>жиры</u>	<u>Углевод</u>	<u>Энерген</u>	<u>№ рец</u>
Завтрак						
Каша молочная рисовая, с м/с	150/5	4,2	5,1	24,45	160,5	234с
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	35,8	75с
Масло сливочное порцион	5	0,4	3,62	0,65	33	79с
Кофейный напиток с молоком	150	2,1	1,87	10,35	66	465с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	ттк
Итого:	360	12,1	14,74	55,49	398,9	
второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44	501с
Обед						
Морковь отварная с яблоком	30	0,27	1,02	2,52	20,1	19у
Рассольник ленинградский со сметаной	150/7/5	1,26	3,12	9,24	71,4	56
Котлета рыбная Любительская с м/с	60/3	8,4	1,4	4,2	6,3	308с
Макаронные изделия отварные с м/с	120/5	4,08	2,82	20,82	124,8	256с
Кисель из апельсина	150	0	0	5,62	22,5	484с
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,35	61,8	ттк
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	ттк
Итого:	565	15,99	8,69	55,75	306,9	
Полдник						
Кефир с сахаром	160	4,35	3,75	6	75,75	470с
Кондитерское изделие	40	4,15	1,9	29,15	152,25	
Итого:	200	8,5	5,65	35,15	228	
Всего за день:	1321	36,99	29,48	156,19	977,8	

9 день

<u>Наименование блюд</u>	<u>Выход</u>	<u>белки</u>	<u>жиры</u>	<u>углевод</u>	<u>Энерг ценн</u>	<u>№ рец</u>
Завтрак						
Каша манная молочная с м/с	150/5	4,5	5,1	21,45	149,7	223с
Масло сливочное порционное	5	0,4	3,62	0,65	33	79с
Какао с молоком	150	2,47	2,17	10,35	70,5	462с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	тТК
Итого:	350	10,45	12,09	52,49	356,8	
второй завтрак						
Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82с
Обед:						
Свекла отварная с соленым огурцом растительным маслом	30	0,33	2,67	1,53	31,2	28у
Суп крестьянский со сметаной	150/7/5	5,56	4,89	8,89	101,85	119с
Кнели из птицы с рисом с м/с	60/3	8,4	6,6	3	105	371с
Картофель отварной в молоке со сливочным маслом	120/3	3,54	5,48	16,22	129,14	154с
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,1	69	520с
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,35	61,8	тТК
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	тТК
Итого:	550	19,96	20,12	60,09	497,99	
Полдник						
Ряженка с сахаром	150	4,35	3,75	6	75,75	470с
Ватрушка с творогом	60	14,86	17,66	24,8	319,3	531с
Итого:	260	19,21	21,41	30,8	395,05	
Итого за день:	1250	32,02	40,02	153,18	1163,84	

10 день

<u>Наименование блюд</u>	<u>Выход</u>	<u>белки</u>	<u>жиры</u>	<u>углеводы</u>	<u>Энергетическая ценность</u>	<u>№ рецепта</u>
Завтрак						
Каша из смеси круп с изюмом с м/с	150/5	7,66	8,91	29,41	228,3	199y
Масло сливочное порционное	5	0,4	3,62	0,65	33	79с
Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	8,6	48	460с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	тТК
Итого:	350	12,34	14,63	58,7	412,9	
второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44	501с
Обед						
Огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148с
Суп овощной с мясом со сметаной	150/7/5	1,69	1,71	13,05	74,45	117с
Котлета мясная с м/с	60/3	7,8	4,8	9	110,4	339с
Капуста тушёная	120	2,59	3,26	11,33	84,66	148y
Кисель из кураги	150	0	0	5,62	22,5	484с
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	13,35	61,8	тТК
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	тТК
Итого:	550	14,27	10,13	52,92	357,11	
Полдник						
Йогурт	150	4,35	3,75	6	75,75	470с
Булочка «облепиховая» с повидлом	50/20	4,15	1,9	29,15	152,25	тТК
Итого:	220	8,5	5,65	35,15	228	
Итого за день:	1267	35,51	30,81	156,57	1042,01	

	Б	Ж	У	К
1 день	35,36	31,95	146,03	1040,2
2 день	36,32	43,66	165,46	1132,18
3 день	37,53	38,87	144,17	1071,85
4 день	31,26	44,575	177,83	1273,66
5 день	27,46	32,49	150,02	1001,87
6 день	32,98	45,14	161,51	1068,81
7 день	32,36	36,86	164,82	867,46
8 день	30,99	29,48	156,19	977,8
9 день	32,02	40,02	153,18	1163,84
10 день	30,51	30,81	156,57	1042,01
итого	326,79	387,855	1575,78	10639,68
1 день	32	37	157	1063