

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 8 «Ласточка»

 Т.В.Малкина

Приказ от 04.09 2023 г. № 94

**Двухнедельное цикличное меню
для МБДОУ детский сад комбинированного
вида № 8 «Ласточка»
Возраст: с 3 до 7 лет
Время пребывания: 10,5 часов**

Адрес:

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

1 день

<u>Наименование блюда</u>	<u>Выход</u>	<u>Белки</u>	<u>жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Энергетическая ценность</u>	<u>№ рецепта</u>
Завтрак						
Каша молочная пшеничная вязкая с м/с	180/5	5,4	6,12	25,74	179,64	233с
Масло сливочное порционное	7	0,56	5,07	0,91	46,26	79с
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	11,5	64	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:	432	10,64	13,69	58,19	393,5	
второй завтрак						
Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82с
Обед						
Огурец свежий порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148с
Рассольник по – домашнему со сметаной	200/10/5	7,42	6,52	11,86	135,8	101с
Рыба запечённая в томате с овощами	80	11,2	4,17	6,84	110,2	299с
Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,08	4,91	19,9	138,3	146у
Компот из кураги	180	0,27	0,01	15,75	64,8	494с
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,8	82,4	ТТК
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	ТТК
Итого:	745	26,5	16,7	83,12	588,8	
Полдник						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/10	17,6	12,66	22,53	172	279с
Кефир с сахаром	150	5,8	5	8	101	470с
Итого:	260	23,4	17,66	30,53	273	
Итого за день:	1537	40,94	48,45	181,64	1299,3	

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	180/5	13,28	12,64	4,64	187,2	231с
Масло сливочное порционное	7	0,56	5,07	0,91	46,26	79с
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88	465с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	тТК
Итого:	432	19,72	21,41	39,19	425,06	
второй завтрак						
Фрукт апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	82с
Обед						
Морковь отварная с растительным маслом	50	0,6	2,7	8,7	60	17
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/10/7	1,68	4,08	5,95	50,4	104с
Плов из отварной говядины	200/5	13,87	19,59	2,25	240	330с
Компот из замороженных ягод (Вишня)	180	0,18	0,09	15,48	61,2	489с
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,8	82,4	тТК
хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	тТК
Итого:	727	26	31,41	93,03	737,46	
Полдник						
Йогурт	200	5,8	5	8	101	470с
Пирог с яблоком	60	3,27	2,71	33,75	173,59	531с
Итого:	260	9,07	7,71	41,75	274,59	
Итого за день:	1519	45,19	50,93	183,77	1481,11	

3 день

<u>Наименование блюд</u>	<u>Выход</u>	<u>белки</u>	<u>жиры</u>	<u>Углевод</u>	<u>Энергетическая ценность</u>	<u>№ рецеп</u>
Завтрак						
Каша гречневая молочная с м/с	180/5	5,76	7,38	23,04	181,62	232с
Масло сливочное порционное	7	0,56	5,07	0,91	46,26	79с
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	35,8	75с
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	ТТК
Итого:	442	15,02	19,5	57,79	461,28	
второй завтрак						
Фрукт банан	100	0,4	0,4	9,8	44	82с
Обед						
Помидор и (или) огурец свежий порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148с
Суп картофельный с рыбой	200/10	1,36	4,48	6,72	72,8	120с
Оладьи из печени по – кунцевски	80/5	8,8	8,8	5,6	136,8	357с
Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	8,77	6,6	38,85	249,9	377с
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,01	18,09	75,6	495с
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,8	82,4	ТТК
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	ТТК
Итого:	758	24	20,98	98,03	674,8	
Полдник						
Ряженка с сахаром	150	5,8	5	8	101	470с
Рисовые биточки со сгущенным молоком	100/10	3,6	3,9	14	106	254с
Кондитерское изделие	40	4,15	1,9	29,15	152,25	
Итого:	300	13,55	10,8	51,15	359,25	
Итого за день:	1500	42,57	51,28	206,97	1495,33	

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	160/5	5,58	5,94	28,08	188,1	277с
Масло сливочное порционное	7	0,56	5,07	0,91	46,26	79с
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	11,5	64	460с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	тТК
Итого:	432	10,82	13,51	60,53	401,96	
второй завтрак						
Фрукт груша	100	0,4	0,4	9,8	44	82с
Обед						
Икра морковная	50	0,97	4,27	4,95	62,25	47у
Свекольник с мясом, сметаной и яйцом	200/10/8	1,6	4,08	10,96	86,4	70
Кнели рыбные припущенные с м/с	70/5	12,75	13,5	4,12	165,93	84
Макаронные изделия со сливочным маслом	150/5	3,08	4,91	19,9	138,3	256с
Компот из свежих яблок	180	0,18	0,09	1,53	39,6	486с
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,8	82,4	тТК
хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	тТК
Итого:	728	22,44	27,72	67,63	616,93	
Полдник						
Кефир с сахаром	150	5,8	5	8	101	470с
Оладьи с повидлом	100/20	10,8	10,08	59,64	373,2	265у
Итого:	270	16,6	15,08	67,64	474,2	
Итого за день:	1530	40,26	56,71	205,6	1137,09	

5 день

<u>Наименование блюд</u>	<u>Выход</u>	<u>Белки</u>	<u>жиры</u>	<u>Углеводы</u>	<u>Ккал</u>	<u>№ рец</u>
Завтрак						
Каша молочная «Дружба», с маслом	180/5	4,68	5,94	24,84	171,54	226с
Масло сливочное порцион	7	0,56	5,07	0,91	46,26	79с
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88	465с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	ттк
Итого:	432	11,12	14,71	59,39	409,4	
второй завтрак						
Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82с
Обед						
Помидор и (или) огурец свежий порцион	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148с
Суп с бобовыми, с мясом	200/10	6,32	2,96	25,2	161,6	65у
Биточки из куриной грудки с м/с	70/5	11,25	16,05	11,62	237	372с
Рагу из овощей	150/5	2,74	11,66	15,41	184,16	158у
Кисель из яблок	180	0	0	6,75	27	494с
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,8	82,4	ттк
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	ттк
Итого:	720	13,59	15,71	76,13	512,46	
Полдник						
Йогурт	200	5,8	5	8	101	470с
Плюшка Новомосковская	60	4,11	4,22	31,72	180,5	286у
Итого:	260	9,91	9,22	39,72	281,5	
Итого за день:	1512	35,02	40,04	185,04	1247,36	

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	180/5	7,92	6,84	28,8	208,44	213с
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	35,8	75с
Масло сливочное порционное	7	0,56	5,07	0,91	46,26	79с
Какао с молоком и сахаром	200	3,3	2,9	13,8	94	462с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	тТК
Итого:	442	17,18	18,96	63,55	488,1	22,4
второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44	501с
Обед						
Свекла отварная с растительным маслом	50	0,65	4,1	3,3	52,5	25у
Суп картофельный с морской капустой со сметаной	200/10/5	2,03	2,05	15,66	89,34	62у
Гуляш из говядины	80	13	10	6	166	327с
Гречневая каша с м/с	150/5	3,6	4,8	37,8	208,8	202с
Компот из изюма	180	0,27	0,01	15,75	64,8	495с
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,8	82,4	тТК
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	тТК
Итого:	735	24,05	22,17	107,98	725,39	
Полдник						
Кефир с сахаром	150	5,8	5	8	101	470с
Ленивые вареники со сгущенным молоком	100/10	14,44	8,88	13,94	19,55	240у
Итого:	270	20,24	13,88	21,94	120,55	
Итого за день:	1647	41,87	55,41	203,27	1378,04	

7 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						
Лапша молочная с м/с	180/5	5,14	4,55	16,9	129,42	140с
Масло сливочное порционное	7	0,56	5,07	0,91	46,26	79с
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	11,5	64	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:	432	10,38	12,12	49,35	343,28	
второй завтрак						
Фрукт банан	100	0,4	0,4	9,8	44	82с
Обед						
Огурец свежий порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148с
Борщ со свежей капустой, с мясом, со сметаной	200/10/8	1,36	4	9,28	77,6	58у
Рагу из овощей с мясом	200/5	17,5	22,1	17,5	345	125у
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,01	18,09	75,6	495с
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,8	82,4	тТК
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	тТК
Итого:	708	23,93	27,2	73,64	637,9	
Полдник						
Ряженка с сахаром	200	5,8	5	8	101	470с
Сдобное печенье	60	2,8	4,9	24,8	154	547с
Итого:	260	8,6	9,9	32,8	255	
Итого за день:	1400	42,91	49,22	225,79	1236,18	

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	180/5	5,04	6,12	29,34	192,6	234с
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	35,8	75с
Масло сливочное порционное	7	0,56	5,07	0,91	46,26	79с
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	ТТК
Итого:	442	13,8	17,84	63,89	466,26	
второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44	501с
Обед						
Морковь отварная с яблоком	50	0,45	1,7	4,2	33,5	19у
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10/8	1,68	4,16	12,32	95,2	56
Котлета рыбная Любительская с м/с	80/5	9,6	1,6	4,8	72	308с
Макаронные изделия отварные с м/с	150/5	5,1	3,52	26,02	156	256с
Кисель из апельсина	180	0	0	6,75	27	494с
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,8	82,4	ТТК
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	ТТК
Итого:	708	26,11	15,54	101,18	646,9	
Полдник						
Кефир с сахаром	200	5,8	5	8	101	470с
Кондитерское изделие	50	4,15	1,9	29,15	152,25	
Итого:	250	9,95	6,9	37,15	253,25	
Всего за день:	1630	45,16	37,16	192,75	1281,41	

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	180/5	7,56	6,84	33,12	225	214с
Масло сливочное порционное	7	0,56	5,07	0,91	46,26	79с
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	тгк
Итого:	432	14,5	16,01	67,87	468,86	
второй завтрак						
Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82с
Обед:						
Свекла отварная с соленым огурцом растительным маслом	50	5,5	4,45	2,55	52	28у
Суп крестьянский со сметаной	200/10/5	7,42	6,52	11,86	135,8	119с
Кнели из птицы с рисом с м/с	70/5	9,8	7,7	3,5	122,5	371с
Картофель отварной в молоке со сливочным маслом	150/5	4,42	6,85	20,28	161,42	154с
Сок фруктовый	180	0,18	0,18	20,52	82,8	520с
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,8	82,4	тгк
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	тгк
Итого:	735	31,5	26,74	86,53	688,72	
Полдник						
Ряженка с сахаром	150	5,8	5	8	101	470с
Ватрушка с творогом	60	14,86	17,66	24,8	319,3	531с
Итого:	260	20,66	22,66	32,8	420,3	
Итого за день:	1527	47,06	45,81	197	1421,88	

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	180/5	9,2	10,7	35,3	274	199y
Масло сливочное порционное	7	0,56	5,07	0,91	46,26	79с
Чай с молоком и сахаром	180	1,6	1,3	11,5	64	460с
Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	тгк
Итого:	412	14,44	18,27	67,75	487,86	
второй завтрак						
Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	44	501с
Обед						
Огурец свежий порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148с
Суп овощной с мясом со сметаной	200/10/8	2,03	2,05	15,66	89,34	117с
Котлета мясная с м/с	70/5	9,1	5,6	10,5	128,8	339с
Капуста тушёная	150/5	3,24	4,08	14,16	105,83	148y
Инстантный витаминный напиток	180	0,54	0,01	18,09	75,6	495с
Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	17,8	82,4	тгк
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	тгк
Итого:	720	19,44	12,83	87,18	539,27	
Полдник						
Йогурт	200	5,8	5	8	101	470с
Булочка «облепиховая» с повидлом	50/20	4,15	1,9	29,15	152,25	тгк
Итого:	250	9,95	6,9	37,15	253,25	
Итого за день:	1582	44,23	38,4	201,88	1324,38	

	Б	Ж	У	К
1 день	40,94	48,45	181,64	1299,3
2 день	45,19	50,93	183,77	1481,11
3 день	42,57	51,28	206,97	1495,33
4 день	40,26	56,71	205,6	1437,09
5 день	35,02	40,04	185,04	1247,36
6 день	41,87	55,41	203,27	1378,04
7 день	42,91	49,22	225,79	1236,18
8 день	45,16	37,16	192,75	1281,41
9 день	47,06	45,81	197	1421,88
10 день	44,23	38,4	201,88	1324,38
итого	425,21	473,41	1983,71	13602,08
1 день	42	47	198	1360