



УТВЕРЖДАЮ

М.Б.Иванова

М.Б.Иванова
20 14 г.

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска

«Центр развития ребенка – детский сад № 378»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТ: 1-3 лет

Неделя первая, день первый

День: Понедельник

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.ценность ккал	Витамины С
			бел	жир	углев		
Завтрак							
189	Каша молочная рисовая	150	4,04	6,81	23,06	176,10	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,10	5,75	14,34	120,90	0,00
397	Какао со сгущенным молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
	всего		9,81	15,75	53,22	404,00	1,43
Второй завтрак							
т.п	Сок	100	0,60	0,00	11,50	46,00	0,02
Обед							
82	Суп картофельный с макаронами изделиями	150	2,29	2,46	13,464	85,2	6,6
43	Соленый огурец	35	0,28	0	0,71	4,1	1
287	Тефтели мясные со сметанным соусом	60/20	8,14	9,04	10,30	155,00	0,45
321	Пюре картофельное	70	1,19	2,91	14,16	91,20	14,53
376	Компот из сушеных фруктов с "С"	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30
т.п	Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,00
	всего		15,87	14,80	82,78	514,65	22,88
Полдник							
т.п	Вафли	50	2,41	5,12	35,19	195	0,04
401	Йогурт	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45
	всего :		6,76	8,87	41,49	271,00	0,49
Ужин							
153	Запеканка морковная со сгущенным молоком	200/20	2,55	7,83	41,74	268,20	0,12
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42
т.п	Хлеб пшеничный	22	2,37	0,30	15,57	70,80	0,00
	всего :		4,99	8,14	64,41	368,00	1,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,03	47,56	253,40	1603,65	26,36

Неделя первая, день второй

2

День : вторник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины, м С
			бел	жир	углев		
	Завтрак						
237	Каша кукурузная с маслом	150	6,21	5,39	17,39	148,70	0,24
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,10	5,75	14,34	120,90	0,00
396	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98
	всего		10,65	13,14	42,36	339,60	1,22
	Второй завтрак						
	Груша (яблоко)	100	0,40	0,00	0,80	47,00	10,00
	Обед						
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	45	0,64	1,90	6,09	45,20	5,40
69	Суп картофельный с клецками	150	2,59	4,86	17,45	128,1	6,03
279	Бигус с мясом	150	14,6	8,51	9,49	176	0,09
376	Кисель из кураги с "С"	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30
т.п	Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,00
	всего		21,17	13,77	71,09	528,45	6,42
	Полдник						
	Ватрушка с повидлом	50	3,81	4,79	29,34	181,90	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
	всего:		3,87	4,81	39,33	221,90	0,00
	Ужин						
231	Сырники творожные с повидлом	125	17,26	25,24	9,28	340,6	0,15
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
т.п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,00
	всего :		19,69	25,56	34,84	451,40	0,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,78	57,28	188,42	1588,35	17,79

Неделя первая, день третий

3 День : среда

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, м С
			бел	жир	углев		
	Завтрак						
168	Каша молочная геркулес	150	4,05	5,69	25,25	168,00	0,00
351	Соус молочный	30	1,26	1,09	5,00	37,40	0,01
394	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04
т.п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,00
	всего		10,35	9,42	60,13	365,20	0,05
	Второй завтрак						
т.п	Сок	100	0,60	0,00	11,50	46,00	0,02
	Обед						
36	Салат из свеклы с солеными огурцами	45	0,67	2,84	3,30	42,75	3,83
84	Суп картофельный с рыбными фрикад-ми	150/15	4,49	2,42	12,53	89,80	8,95
273	Плов с мясом	150	11,79	16	33,14	332,38	4,08
376	Компот из свежих фруктов с "С"	150	0,24		18,25	75,7	0,30
т.п	Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,00
	всего		20,16	18,81	87,25	635,03	13,33
	Полдник						
т.п	Вафли	50	2,41	5,12	35,19	195	0,04
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
	всего :		2,47	5,14	45,18	235,00	0,04
	Ужин						
155	Рагу овощное	180	3,28	5,80	20,87	152,38	2,31
392	Чай с сахаром	200/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
т.п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,00
	всего:		5,71	6,12	46,43	263,18	2,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,29	39,49	250,49	1544,41	15,75

Неделя первая, день четвертый

4 День: Четверг

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, м С
			бел	жир	углев		
	Завтрак						
	Кукуруза консервированная	60	1,76		8,96	42,88	
215	Омлет	60	5,33	7,44	0,92	102,40	0,31
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,10	5,75	14,34	120,90	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
	всего		12,59	13,21	52,43	352,08	0,31
	Второй завтрак						
	Груша (яблоко)	100	0,40	0,00	0,80	47,00	10,00
	Обед						
74	Рассольник	150	1,17	2,77	11,63	77,80	14,77
274	Жаркое домашнее	120	16,47	10,45	22,95	258,9	4,04
376	Компот из сушеных фруктов с "С"	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30
т.п	Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,00
	всего		21,62	13,62	78,73	515,85	19,11
	Полдник						
т.п	Пряник	50	1,10	2,20	12,64	74,00	0,00
400	молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
	всего :		5,68	6,28	20,22	159,00	2,05
	Ужин						
205	Макаронные изделия отварные с маслом	175	6,56	3,67	42,76	233	0,68
т.п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
	всего:		8,99	3,99	68,32	343,80	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,71	49,57	200,65	1417,73	31,59

Неделя первая, день пятый

5 День: Пятница

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины, м С
			бел	жир	углев		
Завтрак							
240	Пудинг из творога с яблоком	150	16,07	21,22	13,50	319,10	0,04
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,10	5,75	14,34	120,90	0,00
396	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04
	всего:		21,02	29,38	42,20	531,00	0,08
Второй завтрак							
т.п	Сок	100	0,60	0,00	11,50	46,00	0,02
Обед							
82	Суп гороховый	150	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23
33	Икра кабачковая	48	0,50	3,50	3,50	48,50	2,49
247	Рыба, тушеная с овощами	70	7,41	3,24	2,26	69,90	1,13
321	Пюре картофельное	70	1,19	2,91	14,16	91,20	14,53
т.п	Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,00
372	Компот из свежих фруктов с "С"	150	0,24		18,25	75,7	0,30
			18,48	15,30	77,82	514,45	18,68
Полдник							
460	Крендель сахарный	50	3,47	4,57	24,18	157,40	0,04
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
			7,82	8,32	30,18	232,40	1,09
Ужин							
320	Овощи тушеные	170	3,11	5,22	22,9	156,2	8,61
т.п	Хлеб пшеничный	29	2,37	0,30	15,57	70,80	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
	всего :		5,54	5,54	48,46	267,00	8,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,86	58,54	198,66	1478,85	28,46

6 Неделя вторая, день шестой
 День : Понедельник

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины, м С
			бел	жир	углев		
Завтрак							
168	Каша молочная ячневая	150	4,09	6,92	24,8	184,3	0
2	Бутерброд с маслом, повидлом	30/5/15	2,83	4,23	28,24	166,80	0,10
397	Какао со сгущенным молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
	всего:		10,59	14,34	68,86	458,1	1,53
Второй завтрак							
т.п	Сок	100	0,60	0,00	11,50	46,00	0,02
Обед							
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	6,64	5,18	15,44	135,00	0,14
298	Голубцы ленивые со сметаной	120	14,01	8,66	9,53	177,2	15,03
т.п	Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,00
376	Компот из сушеных фруктов с "С"	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30
	всего:		24,62	14,24	69,13	491,35	15,47
Полдник							
т.п	Печенье	50	1,10	2,20	12,64	74,00	0,00
400	молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
	всего:		5,68	6,28	20,22	159	2,05
Ужин							
236	Пидинг из творога с рисом	113	15,42	21,59	9,07	301,3	0,1
351	Соус молочный	50	0,14	6,33	5,38	116	0,13
т.п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
	всего:		17,99	28,24	40,01	528,10	0,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59,48	63,10	209,72	1682,55	19,30

Неделя вторая, день седьмой

7 День : Вторник

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины, м С
			бел	жир	углев		
Завтрак							
181	Каша пшеничная с маслом	150	4,03	6,85	21,3	170,8	0,11
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,04	5,32	12,17	104,53	0,00
396	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04
	всего :		4,89	7,73	26,53	366,33	0,04
Второй завтрак							
	Яблоко (груша)	100	0,40	0,00	0,80	47,00	10,00
Обед							
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	45	0,64	1,90	6,09	45,20	3,83
65	Свекольник	150	7,79	7,02	27,37	213,4	0,1125
336	Фрикадельки рыбные	60	7,48	3,27	3,72	71,7	0,08
348	Соус томатный	20	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01
313	Каша перловая рассыпчатая	70	1,59	1,87	17,12	101,4	0
т.п	Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,00
372	Компот из свежих фруктов с "С"	150	0,24		18,25	75,7	0,30
	всего:		21,28	14,04	91,90	625,83	0,50
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	50	4,14	4,65	26,12	166,70	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
	всего:		4,2	4,67	36,11	206,7	0
Ужин							
155	Капуста тушеная картофельное пюре	50/70	3,09	4,83	20,26	140,50	14,53
т.п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
	всего:		5,52	5,15	45,82	251,3	14,5284
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36,29	31,59	201,16	1497,16	25,07

Неделя вторая, день восьмой

8 День: Среда

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины, м С
			бел	жир	углев		
Завтрак							
94	Суп молочный с крупой	150	5,35	6,63	16,36	149,15	0,23
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,10	5,75	14,34	120,90	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
	всего :		7,51	12,4	40,69	310,05	0,23
Второй завтрак							
т.п	Сок	100	0,60	0,00	11,50	46,00	0,02
Обед							
33	Салат из свеклы	45	0,66	2,84	3,81	44,2	3,63
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,74	4,89	8,48	84,75	0,06
277	Гуляш, гречка отварная	100/100	18,57	14,54	29,79	218,67	0,60
т.п	Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,00
380	Кисель из изюма с "С"	150	0,45		31,03	129	0,30
	всего :		24,41	19,81	92,63	571,01	0,96
Полдник							
т.п	Пряник	50	1,10	2,20	12,64	74,00	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
	всего :		1,16	2,22	22,63	114	0
Ужин							
207	Макароны отварные с тертым сыром	170	6,3	36,01	33,04	227,9	0,1
т.п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
	всего :		17,99	28,24	40,01	360,2	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,67	62,67	207,46	1401,26	1,21

Неделя вторая, день девятый

9 День: Четверг

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины, м С
			бел	жир	углев		
Завтрак							
168	Каша манная с маслом	150	4,84	6,8	22,5	176,9	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,10	5,75	14,34	120,90	0,00
392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
всего :			7	12,57	46,83	337,8	0
Второй завтрак							
	Яблоко (груша)	100	0,40	0,00	0,80	47,00	10,00
Обед							
62	Борщ со сметаной	150	7,91	5,82	10,98	128,00	12,49
43	Соленый огурец	35	0,28	0,00	0,71	4,10	1,00
348	Соус томатный	20	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01
273	Оладьи из печени, отварная вермшель	60/130	21,8	12,37	22,57	250,84	18,00
т.п	Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,00
376	Компот из сушеных фруктов с "С"	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30
всего:			34,50	20,09	80,52	586,12	31,80
Полдник							
т.п	Вафли	50	2,41	5,12	35,19	195	0,04
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05
всего :			6,76	8,87	41,19	270	1,09
Ужин							
230	Вареники ленивые	90	14,62	5,06	14,42	165,5	0,14
т.п	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
всего:			17,05	5,38	39,98	276,3	0,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			65,71	46,91	209,32	1517,22	43,03

10 Неделя вторая, день десятый
 День : Пятница

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины, м С
			бел	жир	углев		
Завтрак							
169	Каша пшениная с сахаром и маслом	150	4,47	7,08	21,13	172,40	0,10
1	Бутерброд с маслом	20/7	1,41	5,68	9,57	97,90	0,00
396	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04
	всего:		8,73	15,17	45,06	361,30	0,14
Второй завтрак							
т.п	Сок	100	0,60	0,00	11,50	46,00	0,02
Обед							
87	Суп с рыбными консервами	150	6,88	0,28	11,47	133,80	7,29
33	Икра кабачковая	48	0,50	3,50	3,50	48,50	2,49
282	Котлеты, биточки, шницелли рубленные	60	9,23	6,15	5,48	117,4	0,12
321	Пюре картофельное	70	1,19	2,91	14,16	91,20	14,53
т.п	Хлеб урожайный	40	3,65	0,38	23,33	94,40	0,00
372	Компот из свежих фруктов с "С"	150	0,24		18,25	75,7	0,30
	всего:		33,68	13,22	76,18	561,00	24,73
Полдник							
469	Булочка домашняя	50	3,84	4,62	26,96	170,8	0,06
400	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05
	всего:		8,42	8,7	34,54	255,8	2,11
Ужин							
160	Капуста под яйцом	200	6,85	9,14	5,06	139,6	6,14
т.п	Хлеб пшеничный	29	2,37	0,30	15,57	70,80	0,00
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00
	всего:		9,28	9,46	30,62	250,4	6,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60,71	46,554	197,904	1474,5	33,1384