

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Кораблик»
_____И.С.Мирошниченко

Десятидневное циклическое меню

МБДОУ «Детский сад «Кораблик»с.Хмыловка
Партизанского муниципального округа

2023 год

Прием пищи	Наименование блюда, № карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Витамин С		ККал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Первый день												
Завтрак	Каша рисовая молочная 311	180/4	200/5	2,63	2,92	6,97	7,74	26,35	29,28	1,872	2,080	145,57	161,86
	Чай с молоком 868	180	180	1,44	1,44	0,90	0,90	15,48	15,48	1,026	1,026	80,05	80,05
	Бутерброд с маслом ,сыр 1	20/4	30/5	1,54	2,30	3,46	4,36	9,75	14,62	-	-	78,00	108,00
	Итого	388	420	5,61	6,66	11,33	13,00	51,58	59,38	2,898	3,102	303,62	348,96
Завтрак2	Яблоко 368	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	14,00	14,00	61,60	61,60
	Итого	140	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	14,00	14,00	61,60	61,60
	Кукуруза конс.												
	Рассольник 76	180	250	5,76	8,00	8,64	12,00	11,95	16,60	5,436	7,550	104,94	145,75
	Сборная солянка226	20	30	0,30	0,45	3,37	5,06	1,08	1,62	0,04	0,06	30,0	45,0
	Компот из сухофруктов 6/10	150	200	0,83	1,10	0,16	0,22	24,57	32,76	0,075	0,100	101,58	135,44
	Хлеб пшеничный 5	40	60	2,37	3,26	0,3	0,4	14,49	19,35	-	-	70,8	94,76
	Итого	615	870	23,07	34,18	31,0	46,99	94,95	134,47	11,572	16,206	791,58	911,70
Полдник	молоко кипячен. 336	140	160	9,58	10,94	12,45	14,22	13,03	14,90	19,110	21,84	231,20	264,22
	пряник	20	20	0,56	0,56	0,66	0,66	15,46	15,46	-	-	70,00	70,00
		180	200	4,97	5,52	4,41	4,90	8,35	9,28	1,764	1,96	87,05	96,72
		30	40	2,37	3,26	0,3	0,4	14,49	19,35	-	-	70,8	94,76
	Итого	370	420	17,48	20,28	17,82	20,18	51,33	58,99	20,874	23,80	459,05	525,7
	Итого за день	1453	1790	46,32	61,28	60,31	80,33	200,98	255,96	38,544	46,312	1569,29	1801,34

Прием пищи	Наименование блюда, № карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Витамин С		ККал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Второй день												
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом слив. 11/4	150	200	3,74	4,98	5,71	7,62	28,40	37,86	1,56	2,08	145,02	193,36
	Кофейный напиток 867	200	200	0,44	0,44	0,10	0,10	15,22	15,22	1,854	1,854	61,42	61,42
	Бутерброд с маслом и сыром 3	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7,0	9,75	14,62	0,14	0,19	106,0	145,0
	Итого												
Завтрак2	сок	160	180	0,8	0,9	-	-	16,16	18,18	3,20	3,60	68,27	76,81
	Итого	523	629	8,59	11,38	11,21	14,72	69,53	85,88	6,754	7,724	380,71	476,59
Обед	Горошек консер.	30	40	3,45	4,60	8,41	11,21	0,12	0,16	-	-	49,50	66,0
	Суп с фрикадельками 136	150	250	6,05	10,08	5,90	9,83	10,30	17,17	9,54	15,90	127,60	212,67
	Рис отварной 522	120	180	4,31	6,46	11,45	17,17	11,51	17,26	20,004	30,006	221,59	332,39
	Подлив с птицы 2\10	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	14,40	17,28	37,5	45,0	54,0	64,8
	Компот ягодный	40	50	2,64	3,30	0,48	0,60	13,72	17,15	-	-	72,40	90,50
	хлеб	30	40	2,37	3,26	0,3	0,4	14,49	19,35	-	-	70,8	94,76
	Итого	520	740	18,97	27,88	26,54	39,21	64,54	88,37	67,044	90,906	595,89	861,12
Полдник	Творожная запеканка 89	30	40	0,62	0,83	0,97	1,30	2,83	3,77	5,148	6,864	22,53	30,04
	Кондитерское изд.	40	50	2,83	3,54	5,26	6,57	22,30	27,87	-	-	185,0	242,5
	Чай с молоком	180	200	-	-	-	-	10,80	12,0	0,12	0,20	28,44	31,60
	Итого	280	320	3,51	4,43	6,23	7,87	61,40	69,11	6,638	8,434	327,77	395,94
	Итого за день	1323	1689	31,07	43,69	43,98	61,80	195,47	243,36	80,436	107,064	1304,37	1733,65

Прием пищи	Наименование блюда, № карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Витамин С		ККал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Третий день												
Завтрак	Геркулесовая каша 781	180	200	7,76	8,69	7,56	8,40	19,69	21,88	0,864	0,96	151,49	168,32
	Чай 240	180	200	4,03	4,48	4,14	4,60	15,19	16,38	1,53	1,70	111,85	124,28
	Бутерброд с повидлом 156	50	60	2,17	2,60	0,32	0,39	25,36	30,43	0,435	0,522	126,99	152,39
	Итого												
Завтрак2	Фрукты 368а	160	180	0,64	0,72	0,48	0,54	16,48	18,54	8,00	9,00	73,60	82,80
	Итого	570	640	14,6	16,49	12,5	13,93	76,72	87,14	10,829	12,182	463,93	527,79
Обед	Огурец солёный. 117	30	40	0,21	0,28	3,999	5,32	3,03	4,04	2,100	2,80	44,40	59,20
	Суп с клёцками 99	180	200	11,12	12,36	7,36	8,18	16,20	18,00	7,632	8,480	166,81	185,34
	Картофельное пюре 377	160	200	8,82	11,02	8,06	10,08	27,22	34,02	44,16	55,00	208,13	260,16
	Кисель 127	150	180	0,15	0,18	0,06	0,07	13,07	15,68	30,0	36,0	52,08	62,50
	Рыба припущенная												
	Хлеб пшеничный 5	30	40	2,37	3,26	0,3	0,4	14,49	19,35	-	-	70,8	94,76
	Итого	690	860	25,31	30,0	20,259	24,65	87,73	108,24	83,892	102,28	614,62	752,46
Полдник	Омлет 264	80	100	1,21	1,51	5,57	6,96	17,98	22,47	16,048	20,06	96,931	120,79
	Вафли 607	20	20	0,56	0,56	0,66	0,66	15,46	15,46	-	-	70,00	70,00
	Чай с лимоном												
	Итого	250	320	9,27	11,07	11,03	13,38	46,19	53,23	16,948	21,14	297,431	347,39
	Итого за день	1410	1720	49,18	57,56	43,789	51,96	210,64	247,61	111,669	135,603	1375,981	1627,64

Прием пищи	Наименование блюда, № карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Витамин С		ККал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Четвертый день												
Завтрак	Пшенная каша 319	150	160	18,84	20,09	28,37	30,26	4,07	4,34	0,45	0,48	346,20	369,28
	какао 868	180	180	1,44	1,44	0,90	0,90	15,48	15,68	1,026	1,026	80,05	80,05
	Бутерброд с маслом 1	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	-	-	78,0	108,0
	Итого												
Завтрак2	персики (фрукты) 399д	160	200	0,80	1,0	-	-	20,32	25,40	6,40	8,0	84,27	105,34
	Итого	160	200	9,81	10,30	8,92	10,73	67,75	82,34	8,146	9,89	416,89	502,87
Обед	Брокколи	30	40	0,42	0,56	1,17	1,56	3,15	4,20	0,51	0,68	22,50	30,00
	Гречневый суп 136	180	250	5,27	7,33	4,3	5,98	3,74	5,20	15,588	21,65	141,48	196,50
	Гороховое пюре												
	Котлета мясная250	100	130	3,29	4,28	4,56	5,93	20,51	26,66	-	-	136,20	177,06
	Компот из с/ф 332	180	200	-	-	-	-	17,23	19,14	-	-	62,64	69,60
	Хлеб ржаной 879	40	50	2,64	3,30	0,48	0,60	13,72	17,15	-	-	72,40	90,50
	Итого	610	780	19,82	28,12	15,72	22,63	73,97	94,46	18,303	24,644	567,94	762,2
Полдник		50	60	2,66	3,2	3,02	3,62	24,39	29,26	0,14	0,168	98,49	118,18
	Макароны отварные со слив. маслом,сыром												
	Кондитерское изделие												
	Чай с шиповником												
	Итого	320	360	10,19	12,41	11,61	14,55	58,97	76,42	3,164	3,948	338,19	435,39
	Итого за день	1444	1755	39,82	50,83	36,25	47,91	200,69	253,22	29,613	38,482	1323,02	1700,46

Прием пищи	Наименование блюда, № карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Витамин С		ККал	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Пятый день												
Завтрак	вермишелевый суп с маслом сливочным 5/4	150	200	2,55	3,40	5,37	7,16	18,53	24,7	1,56	2,08	143,67	191,56
	чай с молоком 240	180	200	4,03	4,48	4,14	4,60	15,19	16,38	1,53	1,7	111,85	124,28
	Бутерброд с маслом и сыром 3	20/4/9	30/5/1 5	3,61	5,06	5,4	7,0	9,75	14,62	0,14	0,19	106,0	145,0
	Итого												
Завтрак2	Сок (персики консерв.) 368а	160	180	0,64	0,72	0,48	0,54	16,48	18,54	8,00	9,00	73,60	82,80
	Итого	523	630	10,83	13,66	15,39	19,30	60,89	74,24	11,23	12,97	435,12	543,64
Обед	Сельдь с горошком. 245	30	40	0,30	0,40	0,54	0,72	1,41	1,88	-	-	13,50	18,00
	Свекольник на м/б 478	150	250	6,63	11,05	6,69	11,15	11,42	19,03	8,70	14,50	112,35	187,25
	жаркое	130	150	1,53	1,77	5,89	6,80	26,88	31,02	22,34	25,78 5	141,04	162,73
	кисель/ 6	150	200	0,83	1,10	0,16	0,22	24,57	32,76	0,075	0,10	101,58	135,44
	Хлеб пшеничный 5	30	40	2,37	3,26	0,3	0,4	14,49	19,35	-	-	70,8	94,76
	Итого	590	810	22,60	34,16	19,24	28,17	97,06	128,49	45,99	64,18 5	597,51	826,02
Полдник	Кисло-молочный напиток 867	200	200	0,44	0,44	0,10	0,10	15,22	15,22	1,88	1,88	61,42	61,42
	ватрушка 607	20	20	0,56	0,56	0,66	0,66	15,46	15,46	-	-	70,0	70,0
	Итого	300	320	18,94	23,43	14,72	18,21	42,51	45,47	2,416	2,55	376,35	437,58
	Итого за день	1413	1760	52,37	71,25	49,35	65,68	200,46	248,20	59,636	79,70 5	1408,9 8	1807,24

Шестой день

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом слив. 4/4	150	200	3,30	4,40	4,50	6,00	16,80	22,40	0,450	0,600	118,50	158,00
	Кофейный напиток 864	180	200	-	-	-	-	10,8	12,0	0.12	0.20	28,44	31,60
	Бутерброд с повидлом 1	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	-	-	78,0	108,0
	Итого												
Завтрак2	Сок (персики)	160	180	1,09	1,22	-	-	18,93	21,29	-	-	82,26	92,54
	Итого	514	615	5,93	7,92	7,96	10,36	56,28	70,31	0,57	0,80	307,20	390,14
Обед	Огурец солёный.33	30	30	0,43	0,43	1,83	1,83	2,51	2,51	2,85	2,85	28,17	28,17
	Суп крестьянский 85	180	250	1,31	1,83	9,52	13,22	19,30	26,80	5,670	7,875	131,08	182,05
	Плов	100	150	4,70	7,05	5,82	8,73	17,45	26,18	-	-	180,34	270,51
	Компот ягодный 127	150	180	0,15	0,18	0,06	0,07	13,07	15,68	30,0	36,0	52,08	62,50
	Хлеб пшеничный 5	30	40	2,37	3,26	0,3	0,4	14,49	19,35	-	-	70,8	94,76
	Итого	530	780	20,8	25,25	22,82	29,66	79,06	106,19	38,448	46,653	635,45	829,07
Полдник	Блины с повидлом	20	30	1,00	1,50	0,20	0,30	9,82	14,73	-	-	47,60	71,40
	Чай 385	150	200	4,35	5.22	4,80	5,76	6,00	7,20	1,5	1,26	88,50	106,20
	вафли												
	Итого	300	390	16,48	20,42	15,54	19,04	22,32	29,51	1,903	1,756	329,44	415,55
	Итого за день	1344	1785	43,21	53,59	46,32	59,06	157,66	206,01	40,921	49,209	1272,09	1634,76

Седьмой день

Завтрак	Гречневая каша 11/4	150	200	3,74	4,98	5,71	7,6	28,40	37,86	1,560	2,80	145,02	193,36
	Батон с маслом 156	50	60	2,17	2,60	0,32	0,39	25,36	30,43	0,435	0,522	126,99	152,39
	чай 864	180	180	-	-	-	-	10,80	12,00	0,12	0,20	28,44	31,60
	Итого												
Завтрак2	фрукты	80	80	0,16	0,16	0,16	0,16	3,12	3,12	3,20	3,20	15,04	15,04
	Итого	460	520	8,55	10,22	10,17	12,13	74,95	89,48	7,175	8,502	416,96	490,70
	Борщ с фасолью 871	150	250	4,76	7,93	5,96	9,93	15,39	25,65	22,875	38,65	102,02	170,03
	Печень припуц.	50	80	5,47	8,75	9,99	15,98	6,41	10,26	1,485	2,376	125,06	200,09
	Пюре картофельное 422	80	150	4,25	7,96	3,26	6,12	19,87	37,26	-	-	141,84	265,95
	Компот из с/ф 332	180	200	-	-	-	-	17,23	19,14	-	-	62,64	69,60
	Хлеб пшеничный 5	30	40	2,37	3,26	0,3	0,4	14,49	19,35	-	-	70,8	94,76
	Итого	560	810	19,70	31,48	23,98	38,35	90,14	132,85	26,46	43,82	619,16	950,43
Полдник	Кондитерское изделие195	90	130	2,56	3,69	4,18	6,03	26,23	37,88	1,26	1,52	152,65	220,49
	Молоко кипяч. 868	180	180	1,44	1,44	0,90	0,90	15,48	15,48	1,026	1,026	80,05	80,05
	Итого	330	370	10,29	11,42	11,62	13,47	61,58	73,23	2,316	2,576	405,08	472,92
	Итого за день	1350	1700	38,54	53,12	45,77	63,95	226,67	295,56	35,951	54,90	1441,2	1914,05
											4	0	

Восьмой день

Завтрак	Яйцо отварное 5/4	150	200	2,55	3,40	5,37	7,16	19,47	24,7	1,660	2,08	143,67	191,56
	Бутерброд с маслом , сыр 3	20/4/9	30/5/1 5	3,61	5,06	5,4	7,0	9,75	14,62	0,14	0,19	106,0	145,0
	какао 240	180	200	4,03	4,48	4,14	4,60	15,19	16,38	1,53	1,7	111,85	124,28
	Икра кабачковая												
	Итого												
Завтрак2	Яблоко 399ж	100	160	0,30,	0,48	0,20	0,32	16,30	26,08	2,00	3,20	68,00	108,80
	Итого	463	610	10,49	13,42	15,11	19,08	60,71	81,78	5,33	7,17	429,52	569,64
Обед	Гороховый суп 4	30	40	0,93	1,24	0,06	0,08	1,95	2,60	4,00	3,00	12,00	16,00
	Гречка с подливой	150	250	6,61	11,02	4,74	7,90	6,48	10,80	9,825	16,37 5	114,88	191,47
	Кукуруза консерв.	50	80	5,47	8,75	9,99	15,98	6,41	10,26	1,485	2,376	125,06	200,06
	кисель	100	150	4,70	7,05	5,82	8,73	17,45	26,18	-	-	180,34	270,51
	Хлеб ржаной 879	40	50	2,64	3,30	0,48	0,60	13,72	17,15	-	-	72,40	90,50
	Итого	580	850	27,0	40,32	29,96	45,10	85,19	119,26	15,385	22,75 1	726,56	1064,74
Полдник	Вермишелевый суп	40	50	2,83	3,54	5,26	6,57	22,30	27,87	-	-	185,0	242,50
	Чай с шиповником 401в	150	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	0,45	0,54	46,00	91,22
	печенье												
	Итого	330	410	19,76	19,70	21,46	25,29	41,63	50,33	19,56	22,38	462,20	597,94
	Итого за день	1374	1870	54,25	73,44	66,53	89,77	187,53	251,37	40,275	52,30 1	1618,2 5	2232,32

Девятый день

Завтрак	Каша молочная манная 134	160/4	200/5	4,85	6,06	4,94	6,18	17,34	21,68	1,664	2,08	129,50	161,88
	Бутерброд с повидлом 1	20/4	30/5	1,54	2,30	3,46	4,36	9,75	14,62	-	-	78,0	108,0
	Чай с молоком 868	180	180	1,44	1,44	0,90	0,90	15,48	15,48	1,026	1,026	80,05	80,05
	Итого												
Завтрак2	груша 386А	160	180	0,64	0,72	0,48	0,54	16,48	18,54	8,0	9,0	76,60	82,80
	Итого	464	495	6,91	8,74	9,40	11,73	62,22	75,30	9,026	10,026	370,85	447,91
Обед	Горошек консерв. б/н	40	60	0,45	0,76	1,53	2,55	2,72	4,69	10,15	18,01	25,25	33,12
	Суп рыбный 76	150	230	6,69	10,26	7,74	11,87	8,91	13,66	43,77	67,114	184,48	282,88
	Ленивые голубцы 522	120	180	4,31	6,46	11,45	11,17	11,51	17,26	20,004	30,006	221,59	332,39
	Компот ягодный 2/10	150	180	0,15	0,18	-	-	14,40	17,28	37,5	45,0	54,0	64,8
	Хлеб ржаной 879	40	50	2,64	3,30	0,48	0,60	13,72	17,15	-	-	72,40	90,50
	Итого	530	740	16,61	24,22	24,20	26,59	65,75	89,39	111,424	160,13	628,52	898,45
Полдник	сырники	90	150	5,16	8,60	5,94	9,90	19,26	32,10	0,216	0,360	151,02	251,70
	чай с лимоном	180	200	4,97	5,52	4,41	4,90	8,35	9,28	1,764	1,96	87,05	96,72
	Кондитерское изд.	20	20	0,56	0,56	0,66	0,66	15,46	15,46	-	-	70,0	70,0
	Сметанный соус.												
	Итого	290	370	10,69	14,68	11,01	15,16	33,71	56,84	1,98	2,32	308,07	418,42
	Итого за день	1284	1605	34,21	47,64	44,61	53,48	161,68	221,53	122,196	173,186	1307,44	1764,78

Десятый день

Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. 2/4	150	180	3,75	4,50	5,90	7,07	24,84	29,81	1,56	1,872	161,44	193,73
	Бутерброд с маслом ,сыром 156	50	60	2,17	2,60	0,32	0,39	23,56	30,48	0,435	0,522	126,99	152,39
	Чай 867	200	200	0,44	0,44	0,10	0,10	15,22	15,22	1,88	1,88	61,42	61,42
	Итого												
Завтрак2	Сок 46	120	150	0	0	0	0	14,4	18,0	2,2	2,74	60,0	75,0
	Итого	520	590	6,36	7,54	6,32	7,56	78,02	93,51	6,075	7,014	409,85	482,54
Обед	Брокколи тушёная 4	30	40	0,93	1,24	0,06	0,08	1,95	2,60	3,00	4,00	12,00	16,00
	Суп овощной 99	180	200	11,22	12,36	7,36	8,18	16,20	18,00	7,632	8,48	166,81	185,94
	Тефтели												
	макароны отварные 607.3	120	180	8,74	13,10	9,28	13,91	7,5	11,25	9,108	13,662	135,77	203,65
	Компот из с/ф 127	150	180	0,15	0,18	0,06	0,07	13,07	15,68	30,0	36,0	52,08	62,49
	Хлеб ржаной 5	30	40	2,37	3,26	0,3	0,4	14,49	19,35	-	-	70,8	94,76
	Итого	550	690	26,05	33,44	17,54	23,24	66,93	84,03	49,74	62,142	509,86	653,34
Полдник	кондитерское 15/5	90	100	12,55	13,94	11,70	13,00	14,85	16,50	0,459	0,510	247,81	275,34
	(кисло-молочный) 536	150	200	7,50	9,00	4,80	5,76	12,75	15,30	0,90	1,08	130,50	156,60
	Итого	280	360	21,50	24,66	19,27	22,20	46,09	53,98	2,309	1,824	538,16	623,55
	Итого за день	1350	1640	53,91	65,65	43,13	53,00	191,04	231,52	58,124	70,98	1457,87	1759,44
	Итого за 10 дней	13745	17314	442,88	578,05	480,039	626,94	1932,82	2454,34	618,129	807,746	140789,491	17975,68