



Утверждаю
Заведующий
 (должность)
М.В. Чернышова
 (Ф.И.О.)

Приказ № 6-П от 03.06.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ "Детский сад № 128"

Категория: Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг.
				Б	Ж	У		
День 1								
167	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	4,6	4,89	31,27	187,01	3,423
590	ЗАВТРАК	Печенье	30	2,25	2,94	20,91	124,35	0
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,3	0,16	22,5	90,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			379	7,27	13,53	74,83	452,3	3,423
399.7	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,2	0,	10,	42,	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,2	0,	10,	42,	3
77	ОБЕД	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	8,6	9,	20,27	196,75	25,15
89	ОБЕД	Куры тушеные с овощами	220	22,59	24,52	19,47	389,25	12,662
372	ОБЕД	Компот из с/х фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	1,2	114,95	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	34,15	34,23	64,82	798,55	39,532
215	УПЛ.ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	8,85	15,84	1,78	184,71	0,18
10	УПЛ.ПОЛДНИК	Свежий огурец / свежий помидор	60	1,79	3,11	3,75	50,16	6,6
547	УПЛ.ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0
376	УПЛ.ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	0,44	0,02	27,76	113,	0,4
701	УПЛ.ПОЛДНИК	Пряник	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	20,28	28,13	78,4	648,25	7,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1594	62,15	76,19	241,96	2001,6	66,364

День 2								
185.3	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	3,79	5,47	19,02	141,	0
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	49	3,06	9,44	18,27	170,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			429	10,93	18,45	54,87	429,88	1,58
399.7	ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,2	0,	10,	42,	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,2	0,	10,	42,	3
91	ОБЕД	Суп фасолевый/гороховый на м/к бульоне	200	4,17	6,68	26,05	181,35	12,4
	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,67	5,8	24,52	164,	21,79
276	ОБЕД	Котлета куриная	65	27,52	4,47	21,96	264,99	8,976
653	ОБЕД	Св.огурец / св.помидор	40	0,92	2,99	5,74	53,36	15,84
376	ОБЕД	Сок фруктовый	180	0,44	0,02	27,76	113,	0,4
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			665	40,02	20,56	122,73	863,7	59,4
239	УПЛ.ПОЛД НИК	Запеканка творожная с печеньем	180	25,16	17,48	40,36	419,4	0,54
378	УПЛ.ПОЛД НИК	Молочная подлива	30	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84
401.3	УПЛ.ПОЛД НИК	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,	1,26
	УПЛ.ПОЛД НИК	Хлеб пшеничный	40	2,25	2,94	22,32	125,1	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	33,18	25,26	120,97	842,2	2,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1724	84,33	64,27	308,57	2177,78	45,116
День 3								
185.1	ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	2,77	3,99	23,06	137,28	0
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	49	6,83	9,94	21,03	200,78	0,104
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			429	12,76	16,61	60,05	439,18	1,404
368г	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,2	0,	10,	42,	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,2	0,	10,	42,	3
57	ОБЕД	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	9,57	7,85	13,55	163,25	22,8
276	ОБЕД	Каша гречневая/перловая	150	31,	49,01	27,65	503,1	1,924
	ОБЕД	Гуляш мясной	90	21,47	19,69	35,69	406,	0
401	ОБЕД	Компот из св.плодов	180	0,46	0,	49,2	201,	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	44,77	58,72	109,8	978,47	37,476
247	УПЛ.ПОЛД НИК	Рыбная котлета	100	19,66	9,16	4,95	180,	5,832

	УПЛ.ПОЛД НИК	Салат картофельный сзел.горошком/Кабачки тушеные	150	3,44	5,18	27,61	170,82	25,2
	УПЛ.ПОЛД НИК	Хлеб пшеничный	40	2,74	0,5	24,15	117,5	0
	УПЛ.ПОЛД НИК	Чай	180	0,12	0,02	10,36	41,62	0,041
701	УПЛ.ПОЛД НИК	Кондитерское изделие	30	3,95	4,29	31,51	175,64	0,522
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	29,91	19,15	98,58	685,58	13,992
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1714	87,89	94,78	292,88	1965,34	63,435
День 4								
185.4a	ЗАВТРАК	Каша из смеси круп молочная	200	3,17	3,89	26,38	153,01	0
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	60	3,06	9,44	18,27	170,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	10,31	16,87	62,23	341,89	1,58
368д	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,2	0,	10,	42,	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,2	0,	10,	42,	3
66	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	1,92	5,2	7,	84,	33,525
315	ОБЕД	Овощное рагу	150	4,37	6,44	44,03	251,64	0
653	ОБЕД	Биточек мясной	65	11,33	12,53	14,19	215,	1,05
399	ОБЕД	Лимонный напиток	180	0,46	0,	49,2	201,	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			690	25,72	29,62	81,72	599,34	69,397
235	УПЛ.ПОЛД НИК	Сырники творожные	180	27,25	19,37	43,79	459,	0,342
421	УПЛ.ПОЛД НИК	Молочная подлива	30	0,2	0,04	25,4	104,	0
489	УПЛ.ПОЛД НИК	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,	1,26
401	УПЛ.ПОЛД НИК	Кондитерское изделие	30	4,36	13,69	37,51	291,	0,217
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	27,45	19,41	69,19	463,	0,342
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1770	73,66	84,69	273,25	1820,	78,796
День 5								
413	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	9,49	8,86	31,45	190,3	7,606
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	49	3,06	9,44	18,27	120,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			429	15,71	20,98	65,68	411,4	8,906
368a	ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,2	0,	10,	42,	3

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,2	0,	10,	42,	3
82	ОБЕД	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	2,7	2,85	17,15	104,75	8,25
313	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0
104	ОБЕД	Печень по-строгановски	90	12,96	5,2	3,19	209,36	0,468
436	ОБЕД	Компот из с/х фруктов	180	0,3	0,	38,56	157,5	19,5
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	27,97	14,74	114,55	615,	29,443
341	УПЛ.ПОЛД НИК	Гороховое пюре	180	1,97	9,43	12,79	143,85	22,701
275	УПЛ.ПОЛД НИК	Яйцо вареное	40	5,5	11,95	0,2	130,	0
	УПЛ.ПОЛД НИК	Будка "Ватрушка"	100	6,4	7,2	45,8	272,8	0
402	УПЛ.ПОЛД НИК	Напиток шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,	90
701	УПЛ.ПОЛД НИК	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	13,18	22,24	119,62	654,7	22,701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1825	58,06	58,53	347,97	1873,9	156,05
День 6								
206	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	155/20	3,17	3,89	26,38	153,01	0
590	ЗАВТРАК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,	0
430	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,3	0,16	22,5	90,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	13,79	20,63	72,8	545,1	0,14
399.7	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,45	0,3	24,45	102,5	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,45	0,3	24,45	102,5	3
41	ОБЕД	Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	200	4,3	0,62	10,45	76,5	17,925
132	ОБЕД	Каша перловая	155	27,12	28,44	28,57	480,92	137,02
19	ОБЕД	Гуляш куриный	85	0,52	3,07	1,57	35,88	3,33
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
402	ОБЕД	Компот из св.плодов	180	1,76	0,36	82,48	336,96	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	37	33,09	129,7	1017,26	158,275
400	УПЛ.ПОЛД НИК	Каша пшеничная молочная	200	11,16	10,28	31,78	264,	0,14
473	УПЛ.ПОЛД НИК	Булочка "Веснушка"	100	6,24	4,9	43,09	241,6	0

368	УПЛ.ПОЛД НИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			490	12,11	10,18	51,9	387,61	12,466
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1760	69,88	65,62	285,7	1962,8	175,507
День 7								
185.4a	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	2,17	3,89	26,38	153,01	0
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,16	2,68	15,96	101,12	1,3
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	50	2,06	9,44	18,27	170,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	6,39	16,01	60,61	424,13	1,3
399.7	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,45	0,3	24,45	102,5	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,45	0,3	24,45	102,5	3
137	ОБЕД	Суп картофельный на м/бульоне с крупой	200	9,08	9,35	15,95	190,6	18,75
304	ОБЕД	Мясо тушеное с овощами	220	31,	49,01	27,65	503,1	1,924
	ОБЕД	Компот из сж/фруктов	180	0,3	0,12	36,06	168,3	8,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	43,7	61,78	102,3	900,02	33,174
77	УПЛ.ПОЛД НИК	Маннй пудинг	180	5,4	5,	21,6	158,	1,8
701	УПЛ.ПОЛД НИК	Молочная подлива	30	3,95	0,5	24,15	117,5	0
	УПЛ.ПОЛД НИК	Яйцо вареное	40	5,5	11,95	0,2	130,	0
229	УПЛ.ПОЛД НИК	Кефир	180	18,6	14,8	29,47	370,8	0,738
378	УПЛ.ПОЛД НИК	Хлеб пшеничный	40	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	18,7	14,84	55,61	398,3	2,578
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1760	69,24	98,43	280,	2029,	41,852
День 8								
189	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	10,71	15,75	39,69	342,3	2,1
397	ЗАВТРАК	Какао напиток с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	49	6,83	9,94	21,03	200,78	0,104
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			479	21,62	29,23	78,3	661,96	3,784
399.7	ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,45	0,3	24,45	102,5	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,45	0,3	24,45	102,5	3
83	ОБЕД	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200	4,5	6,35	8,05	106,95	31
301	ОБЕД	Сердце тушеное в сметане	90	30,22	15,44	2,4	269,84	0,75
318	ОБЕД	Макаронь отварные	150	3,44	5,18	27,61	170,82	25,2
133	ОБЕД	Сок фруктовый	180	0,54	0,22	15,72	75,76	160

700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	42,11	27,79	70,79	712,09	218,175
249	УПЛ.ПОЛД НИК	Рыба, запеченная в омлете	180	28,34	7,71	5,14	204,	1,632
36	УПЛ.ПОЛД НИК	Св.огурец / св.помидор	35	0,86	3,66	4,01	52,44	5,1
701	УПЛ.ПОЛД НИК	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0
430	УПЛ.ПОЛД НИК	Чай с сахаром	180	0,3	0,16	22,5	90,	0
152	УПЛ.ПОЛД НИК	Кондитерское изделие	30	0,7	0,8	18,6	85,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	33,61	11,87	82,5	574,94	6,732
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2134	74,	70,15	280,3	1969,	231,691
День 9								
185.1	ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	2,77	3,99	23,06	137,28	0
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	60	3,06	9,44	18,27	170,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			440	8,99	16,11	57,29	408,4	1,3
368a	ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые и ягодные	100	0,4	0,3	10,3	46,	5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,3	10,3	46	5
345	ОБЕД	Суп фасолевый/гороховый на мяс.бульоне	200	9,	5,25	18,	150,	8,75
89	ОБЕД	Плов с мясом	200	22,59	24,52	19,47	389,25	12,662
13	ОБЕД	Свежий огурец / свежий помидор	30	0,1	0,	0,3	1,72	3,78
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
399.6	ОБЕД	Напиток лимонный	180	1,26	0,36	20,52	90,	13,32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	36,61	34,38	76,12	756,63	40,432
241	УПЛ.ПОЛД НИК	Пудинг творожный с яблоком	180	26,77	18,32	56,48	498,6	0,306
378	УПЛ.ПОЛД НИК	Молочная подлива	30	0,1	0,04	26,14	105,2	1,84
401	УПЛ.ПОЛД НИК	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,	1,26
489	УПЛ.ПОЛД НИК	Кондитерское изделие	30	4,36	13,69	37,51	291,	0,217
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	26,87	18,36	82,62	603,8	2,146
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1995	80,1	68,1	271,04	1879,	50,355
День 10								
185.11a	ЗАВТРАК	Каша из смеси круп молочная	200	4,6	4,89	31,27	187,01	0

397	ЗАВТРАК	Какао-напиток с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,88	1,58
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	11,74	17,87	67,12	475,89	1,58
б/н	ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,3	0,1	3,	15,2	15,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,3	0,1	3	15,2	15,2
76	ОБЕД	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	2,1	5,12	16,6	120,75	7,525
414	ОБЕД	Домашнее жаркое с мясом	230	14,19	9,31	34,42	278,	20,008
20	ОБЕД	Св.огурец / св.помидор	35	0,92	2,99	5,74	53,36	15,84
556	ОБЕД	Сок фруктовый	200	0,8	0,6	20,3	92,	10
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			695	42,72	34,46	111,14	930,75	51,227
2	УПЛ.ПОЛДНИК	Суфле из кур	180	2,74	4,29	31,51	183,	0,522
321	УПЛ.ПОЛДНИК	Сметанный соус	30	0,4	1,5	1,76	22,	24,22
393	УПЛ.ПОЛДНИК	Компот из сх/фруктов	180	0,12	0,02	10,36	41,62	0,041
701	УПЛ.ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			435	10,19	8,74	76,09	424,5	26,004
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2215	67,81	65,48	299,22	2063,6	94,574
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			20913	726,7	689,09	2800,43	19609,44	1003,74
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2091,3	72,67	68,9	280,04	1960,9	100,374