

Утверждаю

Приказ от 28.12.2023 г. №636

Заведующий МБДОУ "Детский сад №118"

Т.Е. Смирягина



МБДОУ «Детский сад 118»

Десятидневное цикличное МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад №118» десятидневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: дети, дети-инвалиды день – понедельник неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	5,33	5,33	16,1	133,9	0,8	101
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	416
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Яйцо варённое	40	5,08	4,60	0,28	63	-	227
Итого за завтрак:	440	16,44	20,61	47,09	439,2	2,23	
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	418
Итого за завтрак 2:	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	
Обед							
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,79	3,71	4,67	55,26	5,7	37
Борщ с капустой и картофелем на говяжьем бульоне со сметаной	200	1,71	5,42	10,49	83,58	8,23	63
Тефтели мясные	80	5,69	6,37	7,45	110,0	0,53	303
Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	-	335
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574
Итого за обед:	740	18,34	21,3	92,31	620,34	14,66	
Полдник							
Сырники из творога	150	28,03	19,0	17,1	351,0	0,37	245
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,3	3,97	30,45	0,09	369
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	386
Итого за полдник:	460	29,07	20,72	40,86	465,45	10,49	
Ужин							
Кефир	200	5,8	5,0	8	100	1,4	420
Гренки из пшеничного хлеба	50	3,72	0,39	22,88	109,95	-	143
Итого за полдник:	250	9,52	5,39	30,88	209,95	1,4	
Итого за день:	1990	73,87	68,02	221,24	1777,6	30,78	

МБДОУ «Детский сад №118» десятидневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: дети, дети-инвалиды день – **вторник** **неделя: 1**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с гречневой крупой	180	5,37	4,93	15,37	128,16	0,8	101
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,28	414
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	6
Сыр	16	3,71	-	-	57,6	0,11	7
Итого за завтрак:	411	14,25	11,2	44,55	379,06	1,19	
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	418
Итого за завтрак 2:	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	
Обед							
Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	56,88	6,15	46
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на говяжьем бульоне	200	1,65	5,40	7,08	69,38	14,77	73
Ленивые голубцы	160	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	315
Соус сметанный	50	0,70	2,49	2,93	37,05	0,01	372
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574
Итого за обед:	720	21,88	21,48	75,48	569,31	41,16	
Полдник							
Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,0	2,62	274
Картофельное пюре	150	3,06	4,65	20,43	137,2	18,16	339
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	417
Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	389
Итого за полдник:	540	18,43	9,46	71,87	445,5	120,78	
Ужин							
Кефир	200	5,8	5,0	8	100	1,4	420
Сухари	50	4,25	5,4	33,35	199	-	579
Итого за полдник:	250	10,05	10,4	41,35	299	1,4	
Итого за день:	2021	65,11	52,54	243,35	1735,53	166,53	

МБДОУ «Детский сад №118» десятидневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион дети, дети-инвалиды день – среда неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с рисовой крупой	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,81	101
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	416
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Итого за завтрак:	400	9,54	14,47	44,39	345,46	1,98	
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	418
Итого за завтрак 2:	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	
Обед							
Огурец соленый (свежий)	50	0,4/0,35	0,05/0,05	0,85/0,95	5,5/5,5	1,25/1,75	149/148
Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4	133,8	7,29	95
Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	10,45	311
Соус сметанный	50	0,70	2,49	2,93	37,05	0,01	372
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574
Итого за обед:	730	35,04/34,99	19,25/19,2	80,06/80,16	634,35/634,35	19,2/19,7	
Полдник							
Биточки манные	200	8,52	6,25	5,4	292,0	0,65	213
Кисель	200	-	-	15	60,0	-	484
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573
Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	386
Итого за полдник:	530	11,2	6,89	44,96	465,3	10,65	
Ужин							
Кефир	200	5,8	5,0	8	100	1,4	420
Сушка	50	5,35	0,6	35,6	169	-	578
Итого за ужин:	250	11,15	5,6	43,6	269	1,4	
Итого за день:	2010	67,43/67,38	46,21/46,21	223,11/223,21	1756,77/1756,77	35,23/35,73	

МБДОУ «Детский сад №118» десятидневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: дети, дети-инвалиды день – **четверг** **неделя: 1**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,68	0,81	100
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,28	414
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	6
Сыр	16	3,71	-	-	57,6	0,11	7
Итого за завтрак:	411	14,05	10,96	46,13	381,58	1,2	
Завтрак 2							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	418
Итого за завтрак 2:	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	
Обед							
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,5	4,5	57
Рассольник «Ленинградский» на говяжьем бульоне со сметаной	200	1,94	5,59	13,57	98,18	6,03	82
Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,6	4,24	11,2	138,4	5,36	357
Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	-	335
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574
Итого за обед:	740	26,37	18,01	95,98	638,53	16,09	
Полдник							
Запеканка из творога с джемом	150	22,8	15,66	34,4	369,1	0,31	251
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	-	573
Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	386
Итого за полдник:	450	24,78	16,24	64,03	499,3	10,34	
Ужин							
Кефир	200	5,8	5,0	8	100	1,4	420
Гренки с пшеничного хлеба	50	3,72	0,39	22,88	109,95	-	143
Итого за ужин:	250	9,52	5,39	30,88	209,95	1,4	
Итого за день:	1951	75,22	50,6	247,12	1772	31,03	

МБДОУ «Детский сад №118» десятидневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: дети, дети-инвалиды день – пятница неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с пшеном	180	5,21	4,93	16,71	132,12	0,81	101
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,28	414
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63	-	227
Итого за завтрак:	440	15,5	19,43	46,24	421,42	1,09	
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	418
Итого за завтрак 2:	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	
Обед							
Суп картофельный с крупой на говяжьем бульоне	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	86
Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,30	5,24	250,0	1,11	293
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,45	0,53	31,68	183,6	-	202
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	417
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574
Итого за обед:	740	31,43	20,1	87,07	688,8	97,71	
Полдник							
Огурец соленый (свежий)	50	0,4/0,35	0,05/0,05	0,85/0,95	5,5/5,5	1,25/1,75	149/148
Рагу овощное со сметанным соусом	180	3,2	7,29	19,0	154,62	15,41	362
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	-	573
Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	386
Итого за полдник:	530	5,58/5,53	7,92/7,92	49,48/49,58	290,32/290,32	26,69/27,19	
Ужин							
Кефир	200	5,8	5,0	8	100	1,4	420
Сдоба обыкновенная	80	6,40	2,24	38,24	198,4	-	545
Итого за ужин:	280	12,2	7,24	46,24	298,4	1,4	
Итого за день:	2090	65,21/65,16	54,69/54,69	239,13/239,23	1741,6/1741,6	28,89/129,39	

МБДОУ «Детский сад №118» десятидневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: дети, дети-инвалиды день – понедельник неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с рисовой крупой	180	4,33	4,57	15,14	119,16	0,81	101
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,28	414
Сыр	16	3,71	-	-	57,6	0,11	7
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	6
Итого за завтрак:	411	13,21	10,84	44,32	370,06	1,2	
Завтрак-2							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	418
Итого за завтрак 2:	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	
Обед							
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,81	3,12	5,14	51,96	7,2	23
Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
Котлета рубленая из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	143
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574
Итого за обед:	740	25,37	22,98	85,28	649,76	37,16	
Полдник							
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	9,14	4,92	1,94	89,0	0,22	266
Картофельное пюре	150	3,06	4,65	20,43	137,2	18,16	339
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	-	573
Кисель	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	484
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	386
Итого за полдник:	550	14,12	10,13	57,01	376,4	28,38	
Ужин							
Кефир	200	5,8	5,0	8	100	1,4	420
Печенье	50	3,75	4,9	37,35	207,5	-	582
Итого за полдник:	250	9,55	9,9	45,35	307,5	1,4	
Итого за день:	2051	62,75	53,85	242,06	1746,38	70,14	

МБДОУ «Детский сад №118» десятидневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: дети, дети-инвалиды день – **вторник** **неделя: 2**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с пшеном	180	5,21	4,93	16,71	132,12	0,81	101
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	416
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	-	227
Итого за завтрак:	440	15,5	19,43	46,24	421,42	1,98	
Завтрак 2							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	418
Итого за завтрак 2:	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	-
Обед							
Огурец соленый (свежий)	50	0,4/0,35	0,05/0,05	0,85/0,95	5,5/5,5	1,25/1,75	149/148
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,6	94,6	5,03	69
Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	5,43	308
Соус сметанный	50	0,70	2,49	2,93	37,05	0,01	372
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574
Итого за обед:	710	18,71/18,66	13,72/13,72	82,86/82,96	530,15/530,15	11,92/12,42	
Полдник							
Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	10
Омлет с рисом	80	7,50	11,96	17,39	207,0	0,21	235
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573
Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	386
Итого за полдник:	450	12,02	15,73	55,69	410,46	16,84	
Ужин							
Кефир	200	5,8	5,0	8	100	1,4	420
Булочка ванильная	80	7,0	6,26	38,4	238,6	-	541
Итого за ужин:	280	12,8	11,26	46,4	338,6	1,4	
Итого за день:	1980	59,53/59,48	60,14/61,14	241,29/241,39	1743,29/1743,29	34,14/34,64	

МБДОУ «Детский сад №118» десятидневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: дети, дети-инвалиды день – среда неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный манный	180	4,93	4,54	14,49	118,62	0,87	99
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,28	414
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Итого за завтрак:	400	10,14	14,44	43,74	344,92	1,15	
Завтрак 2							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	418
Итого за завтрак 2:	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	-
Обед							
Огурец соленый (свежий)	50	0,4/0,35	0,05/0,05	0,85/0,95	5,5/5,5	1,25/1,75	149/148
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	321
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574
Итого за обед:	710	28,62/28,57	22,86/22,86	90,4/90,5	682,3/682,3	9,06/9,56	
Полдник							
Оладьи с джемом	150	11,92	7,75	65,97	386,1	0,6	526
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	-	573
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	386
Итого за полдник:	450	13,9	8,33	95,6	516,3	10,63	
Ужин							
Кефир	200	5,8	5,0	8	100	1,4	420
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	155,5	-	573
Итого за ужин:	250	9,6	5,4	32,6	255,5	1,4	
Итого за день:	1910	62,76/62,71	51,03/51,03	272,44/22,54	1841,68/1841,68	24,24/24,74	

МБДОУ «Детский сад №118» десятидневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: дети, дети-инвалиды день – четверг неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,68	0,81	100
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	416
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63	-	227
Итого за завтрак:	440	15,46	19,19	46,48	419,98	1,98	
Завтрак 2							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	418
Итого за завтрак 2:	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	
Обед							
Салат из соленого огурца с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	20
Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4	133,8	7,29	95
Котлета рыбная запеченная	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	271
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	-	332
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574
Итого за обед:	740	26,27	19,76	97,46	673,38	11,16	
Полдник							
Вареники ленивые	150	25,11	12,33	24,55	309,0	0,61	243
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,3	3,97	30,45	0,09	369
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	386
Итого за полдник:	460	26,15	14,05	48,31	423,45	10,73	
Ужин							
Кефир	200	5,8	5,0	8	100	1,4	420
Гренки с пшеничного хлеба	50	3,72	0,39	22,88	109,95	-	143
Итого за ужин:	250	9,52	5,39	30,88	209,95	1,4	
Итого за день:	1990	77,9	58,39	233,23	1769,42	27,27	

МБДОУ «Детский сад №118» десятидневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: дети, дети-инвалиды день – пятница неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с гречневой крупой	180	5,37	4,93	15,37	128,16	0,8	101
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,28	414
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	-	6
Сыр	16	3,71	-	-	57,6	0,11	7
Итого за завтрак:	411	14,25	11,21	44,56	379,06	1,19	
Завтрак 2							
Сок	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	418
Итого за завтрак 2:	100	0,5	-	10,1	42,66	2,0	
Обед							
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	34
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на говяжьем бульоне	200	1,65	5,40	7,08	69,38	14,77	73
Биточки рубленые из говядины	80	11,92	8,80	11,64	173,0	-	299
Перловая крупа рассыпчатая	150	4,45	4,87	31,18	186,45	-	207
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574
Итого за обед:	740	23,47	23,57	95,06	672,17	20,67	
Полдник							
Картофельное пюре	150	3,06	4,65	20,43	137,2	18,16	339
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	386
Сельдь	40	6,94	5,4	0,82	80,1	0,36	-
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573
Итого за полдник:	500	12,74	10,71	55,8	370,6	28,55	
Ужин							
Кефир	200	5,8	5,0	8	100	1,4	420
Пирожки печеные из сдобного теста с творожным фаршем	80	9,26	4,86	26,44	187,23	0,11	535, 567
Итого за ужин:	280	15,06	9,86	34,44	287,23	1,51	
Итого за день:	2031	66,02	55,35	239,96	1751,72	53,92	