

Утверждаю

Приказ от 25.03.2025 г. №119

Заведующий МБДОУ "Детский сад №118"

Т.Е. Смирнягина



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	№ рецептуры
		Б	Ж	У		С	
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 Един сборн
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	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							
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	1,71	5,42	10,49	83,58	8,23	63
Мясо отварное	80	21,76	15,52	0,4	228,8	0,08	318 Един сборн
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 Един сборн
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574 Един сборн
Итого за обед:	680	31,2	27,35	65,42	619,38	33,5	
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 Един сборн
Итого за полдник:	250	9,52	5,39	30,88	209,95	1,4	
Итого за день:	1930	86,73	74,07	194,35	1776,6	49,62	

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 Един сборн
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							
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,5	4,5	57
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	200	1,65	5,40	7,08	69,38	14,77	73
Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,6	4,24	11,2	138,4	5,36	357 Един сборн
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 Един сборн
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574 Един сборн
Итого за обед:	740	26,08	17,82	89,49	609,73	24,83	
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 Един сборн
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 Един сборн
Итого за полдник:	250	10,05	10,4	41,35	299	1,4	
Итого за день:	2041	69,31	48,88	257,36	1775,95	150,2	

МБДОУ «Детский сад №118» десятидневное цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 Един сборн
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 Ед сб
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 Един сборн
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574 Един сборн
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 Един сборн
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573 Един сборн
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 Един сборн
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 приготавливаемых блюд

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

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		С	
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 Един сборн
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							
Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	56,88	6,15	46
Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	200	1,94	5,59	13,57	98,18	6,03	82
Запеканка картофельная с мясом	160	18,24	12,56	13,60	240	8,80	334 Един сборн
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 Един сборн
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574 Един сборн
Итого за обед:	720	26,29	25,19	75,31	619,11	21,19	
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 Един сборн
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 из пшеничного хлеба	50	3,72	0,39	22,88	109,95	-	143 Един сборн
Итого за ужин:	250	9,52	5,39	30,88	209,95	1,4	
Итого за день:	1931	75,14	57,78	226,45	1752,6	36,13	

МБДОУ «Детский сад №118» десятидневное цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 вареное	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							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	200	1,65	5,40	7,08	69,38	14,77	73
Гуляш из отварного мяса	160	16	15,6	2,64	206,4	0	327 Един сб
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,45	0,53	31,68	183,6	-	202 Един сб
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	90,0	417
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574 Един сб
Итого за обед:	760	26,77	22,55	82,19	650,15	104,77	
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 Ед сб
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 Един сб
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	6,20	3,77	41,84	225,6	-	449
Итого за ужин:	280	12	8,77	49,84	325,6	1,4	
Итого за день:	2110	60,35/60,30	58,67/58,67	237,85/237,95	1730,15/1730,15	135,95/136,45	

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	№ рецептуры
		Б	Ж	У		С	
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,45	0,53	31,68	183,6	-	202 Един сборн
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 Един сборн
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:	410	14,74	15,03	61,21	472,9	1,17	
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 зеленого горошка	60	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	10
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
Котлета рубленая мясная	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 Един сборн
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574 Един сборн
Итого за обед:	740	26,34	22,97	83,89	647,96	36,56	
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 Един сборн
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
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	155,5	-	573 Един сборн
Итого за ужин:	250	9,6	5,4	32,6	255,5	1,4	
Итого за день:	2050	65,3	53,53	244,81	1795,42	69,51	

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

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

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры
		Б	Ж	У		С	
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
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573 Един сборн
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	6
Сыр	16	3,71	-	-	57,6	0,11	7
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							
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 Ед сб
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,6	94,6	5,03	69
Макаронник с печенью	160	15,31	7,32	36,01	271	5,57	309
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495 Един сборн
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574 Един сборн
Итого за обед:	660	23,14/23,09	12,3/12,3	88,61/88,71	558,1/558,1	12,05/12,55	
Полдник							
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,81	3,12	5,14	51,96	7,2	23
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 Един сборн
Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	386
Итого за полдник:	450	11,05	15,74	57,08	412,26	17,44	
Ужин							
Кефир	200	5,8	5,0	8	100	1,4	420
Булочка ванильная	80	6,32	6,49	43,58	257,6	-	450
Итого за ужин:	280	12,12	11,49	51,58	357,6	1,4	
Итого за день:	1901	60,02/59,97	50,37/50,37	251,69/251,79	1740,68/1740,68	34,09/34,59	

МБДОУ «Детский сад №118» десятидневное цикличное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 Един сборн
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 Ед сб
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 Един сборн
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574 Един сборн
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							
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	-	227
Винегрет овощной	150	2,04	9,26	12,66	142,2	15,37	46
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,3	-	573 Един сборн
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0	386
Итого за полдник:	500	9,86	14,52	47,49	358,5	25,4	
Ужин							
Кефир	200	5,8	5,0	8	100	1,4	420
Печенье	50	3,75	4,9	37,35	207,5	-	582 Един сборн
Итого за полдник:	250	9,55	9,9	45,35	307,5	1,4	
Итого за день:	1960	58,67/58,62	61,72/61,72	237,08/237,18	1735,9/1735,9	39,01/39,51	

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	№ рецептуры
		Б	Ж	У		С	
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 Един сборн
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	2,09	
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							
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 Един сборн
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574 Един сборн
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 из пшеничного хлеба	50	3,72	0,39	22,88	109,95	-	143 Един сборн
Итого за ужин:	250	9,52	5,39	30,88	209,95	1,4	
Итого за день:	1961	76,49	50,16	232,88	1731	27,38	

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	№ рецептуры
		Б	Ж	У		С	
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 Един сборн
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	1,09	
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							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	200	1,65	5,40	7,08	69,38	14,77	73
Биточки рубленые мясные	80	11,92	8,80	11,64	173,0	-	299
Перловая крупа рассыпчатая	150	4,45	4,87	31,18	186,45	-	207 Един сборн
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495 Един сборн
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	-	574 Един сборн
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 Един сборн
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
Ватрушка	80	10,53	6,26	33,34	230,85	0,04	441
Итого за ужин:	280	16,33	11,26	41,34	330,85	1,44	
Итого за день:	2060	68,54	64,97	248,5	1837,7	53,75	