

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №41 «Золотая рыбка»
658210, город Рубцовск, ул. Красная, 89

телефон 4-21-84, 4-45-45
E-mail ds41rub@yandex.ru

ИСПОЛНИТЕЛЬ:
Калькулятор МБДОУ
«Детский сад
комбинированного вида
№41 «Золотая рыбка»
 /Н.А.Шеина/

« 13 » 04 20 26г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ



/З.А.Можевикина/

20 26г.

**Ежедневное циклическое десятидневное меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад комбинированного вида
№41 «Золотая рыбка» (с пребыванием 10,5 часов),
города Рубцовска**

1день											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша манная молочная жидкая	194	150	180	3,8	5,0	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184
Бутерброд с маслом	1	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146
Чай с лимоном и сахаром	284	180	200	0,2	0,2	0,03	0,03	8,37	9,3	34	38
Итого завтрак										281	368
Сок фруктовый											
537	100	100	0	0	0,0	0,0	12,7	12,7	55	55	
Обед											
Салат картофельный с зеленым горошком	37	30	50	0,9	1,8	5,0	6,0	5,08	6,8	65	108
Борщ с капустой и картофелем	55	150	200	4,0	6,4	5,8	7,9	7,2	9,7	101	136
Плов из курицы	135	150	170	17,0	20,1	14,4	15,1	43,5	66	360	461
Компот из смеси сухофруктов	292	150	200	0,8	0,9	0,04	0,05	18,5	20,6	80,1	89
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Итого обед										712	933
Уплотненный полдник											
Суп картофельный	57	150	180	3,1	3,9	2,6	3,5	18,1	21,7	80	96
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Пирог с повидлом	257	50	70	2,1	4,3	1,5	2,2	28,9	40,4	141	197
Молоко кипяченое	280	180	200	4,9	5,5	5,5	5,6	7,74	8,6	95	106
Итого полдник										352	444
ИТОГО за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800

2 день											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120
Бутерброд с маслом и сыром	2	40	50	6,7	8,1	9,6	11,7	13,2	16,1	167	204
Кофейный напиток на молоке	286	180	200	2,52	2,8	1,98	2,2	13,3	14,8	78	87
Итого завтрак										335	411
Кефир	277	100	100	2,8	2,8	0,05	0,05	3,7	3,7	25	25
Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов	14	30	50	0,2	0,4	1,4	2,4	1,1	1,9	18	30
Суп картофельный с лапшой домашней	59	150	200	5,0	7,0	3,7	6,2	26,4	31,2	112	175
Тефтели рыбные	84	60	70	6,0	10,5	4,8	7,2	20,8	35	161	238
Картофельное пюре	141	110	130	2,2	2,6	3,4	4,0	14,7	17,4	100	118
Соус сметанный с томатом	238	30	40	0,3	0,4	0,9	1,2	1,5	2,0	15	20
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	300	180	200	0	0	0	0	18	20	108	120
Итого обед										620	840
Уплотненный полдник											
Омлет натуральный	222	70	80	6,7	7,7	10,7	12,3	1,2	1,4	128	146
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,25	4,2	5,2	36	45
Чай с молоком и сахаром	283	150	180	1,2	1,4	0,9	1,0	10,2	12,2	53	59
Вафли	607	40	50	1,7	1,8	3,6	3,8	30,9	47	150	190
Плоды свежие	118	120	120	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70	70
Итого ужин										437	510
ИТОГО за день				42	54	47	60	203	261	1417	1786

3 день											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша «Дружба»	200	150	180	5,3	6,4	7,0	8,4	27,7	33,3	180	226
Бутерброд с повидлом	4	35	40	1,1	1,2	3,6	4,0	15,8	18,0	99	112
Какао с молоком	288	180	200	2,7	3,6	2,4	3,3	10,3	13,7	90	100
Итого завтрак										369	438
Напиток из плодов шиповника	297	100	100	0,3	0,3	0,3	0,3	13,5	13,5	55	55
Обед											
Салат из свеклы с сыром и чесноком	58	30	50	1,2	2,4	2,8	4,6	2,2	3,7	40	66
Щи из свежей капусты с картофелем	52	150	200	5,1	5,4	6,2	7,4	5,2	7,1	98	130
Оладьи из печени по-кунцевски	124	60	70	5,1	6,1	4,4	5,0	13,2	19,7	107	144
Макаронные изделия отварные	215	110	130	3,9	4,6	3,1	3,7	25	29	144	157
Соус томатный	236	30	40	0,3	0,4	1,4	1,8	1,9	2,5	22	30
Компот из плодов сушеных	531	180	200	0,2	0,3	0	0	18,1	20,1	73	81
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Итого за обед										590	747
Уплотненный полдник											
Суфле рыбное	86	100	110	5,0	6,0	4,8	5,1	7,9	14	143	193
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Ватрушка с творогом	263	50	70	3,0	6,1	3,3	5,1	24,4	27,6	116	212
Сок	537	180	200	0	0	0	0	23	25	99	110
Итого за полдник										386	560
ИТОГО за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800

4 день											
Наименование блюда	№ реце птур ы	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120
Бутерброд «пикантный»	104	30	40	3,5	4,7	5,7	7,6	9,5	12,7	104	138
Чай с молоком и сахаром	283	180	200	1,2	1,4	0,9	1,1	10,2	11,3	53	79
Итого завтрак										247	317
Молоко кипяченое	280	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	4,3	4,3	53	53
Обед											
Салат из свежих огурцов	13	30	50	0,2	0,3	1,3	2,2	0,9	1,5	17	27
Свекольник	67	150	200	5,2	6,9	6,0	8,0	8,4	11,2	109	145
Рулет с луком и яйцом	117	60	70	4,5	6,7	5,5	6,5	27,4	33,3	138	200
Капуста тушеная	143	110	130	2,4	2,8	3,6	4,2	10,3	20,9	75	97
Компот из смеси сухофруктов	292	180	200	0,8	0,9	0,04	0,05	18,5	20,6	80	89
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано-пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Итого обед										525	697
Уплотненный полдник											
Запеканка из творога	227	80	90	8,2	11,5	7,5	10,6	36	43,8	288	377
Печенье	609	20	30	2,1	3,1	3,2	4,8	26,4	39,6	126	189
Яйцо вареное	306	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Чай с лимоном и сахаром	284	150	180	0,1	0,2	0,03	0,03	7,0	8,4	28	34
Плоды свежие	118	120	120	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70	70
										575	733
ИТОГО за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800

5 день											
Наименование блюда	№ рецеп туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	272	150	180	5,4	6,4	7,0	8,4	27	33,3	180	216
Бутерброд с сыром	3	40	50	5,0	7,9	3,0	4,8	14,5	24,2	106	172
Кофейный напиток на молоке сгущенном	287	180	200	1,2	1,4	1,2	1,4	11	22,3	68	75
Итого завтрак										354	463
Кефир	277	100	100	2,8	2,8	0,05	0,05	3,7	3,7	25	25
Обед											
Салат из свежей капусты ,моркови и кукурузы	9	30	50	0,4	0,7	1,3	2,1	1,6	4,9	20	33
Рассольник	53	150	200	5,3	7,1	5,9	8,0	9,5	12,6	114	153
Жаркое по- домашнему	95	150	160	11,5	14,9	16,4	20,7	24,5	37,4	330	393
Компот из яблок с лимоном	528	180	200	0,2	0,3	0,1	0,2	23	29,1	107	119
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано - пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
										677	837
Уплотненный полдник											
Суп молочный с макаронными изделиями	77	150	180	3,3	4,4	3,1	4,2	11,9	20,9	89	129
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Чай с сахаром	282	180	200	0,1	0,1	0,02	0,03	8,2	9,1	22	25
Блинчики с маслом	547	50	65	4	4,5	6,6	7,1	30,5	36,3	197	256
										344	455
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1780

6 день											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша манная молочная жидкая	194	150	180	3,8	5,0	5,9	7,8	17,6	23,4	138	184
Бутерброд с маслом	1	35	40	2,4	2,4	4,4	8,6	14,5	14,6	109	146
Какао на молоке сгущенном	289	180	200	2,7	3,0	2,8	3,1	17,5	29,4	115	146
Итого за завтрак										362	476
Сок	537	100	100	0	0	0	0	12,7	12,7	55	55
Обед											
Салат « Мишат»	34	30	50	0,5	0,8	2,4	4,1	1,9	5,2	32	54
Щи из свежей капусты с картофелем	52	150	200	5,1	5,4	6,2	7,4	5,2	7,1	98	130
Гуляш	93	60/20	70/30	8,5	14,6	6,9	7,4	10,6	15,6	129	182
Каша гречневая рассыпчатая	175	110	130	6,2	7,3	3,9	4,7	25,3	29,9	144	194
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	300	180	200	0	0	0	0	18	20	108	120
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Итого за обед										617	819
Уплотненный полдник											
Суп картофельный с крупой	60	150	180	5,6	6,7	7,6	8,4	11,2	13,4	111	133
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Булочка сдобная	271	50	60	3,9	4,7	4,3	5,1	23,2	35,5	134	161
Напиток из плодов шиповника	297	180	200	0,5	0,6	0,2	0,3	24,3	27	100	111
Итого за полдник										381	450
ИТОГО за день				42	54	47	60	203	261	1415	1800

7 день											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120
Бутерброд с повидлом	4	35	40	1,1	1,2	3,6	4,0	15,8	18	99	112
Кофейный напиток на молоке	286	180	200	2,5	2,8	1,9	2,2	13,3	14,8	78	87
Итого за завтрак										267	319
Молоко кипяченое	280	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	4,3	4,3	53	53
Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов	14	30	50	0,2	0,4	1,4	2,4	1,1	1,9	18	30
Суп картофельный с клецками	61	150	200	4,0	7,0	6,3	7,6	24,6	37	156	222
Котлета «Здоровье»	98	60	70	8,7	13,8	7,7	14,4	21,4	35	226	348
Капуста тушеная	143	110	130	2,4	2,8	3,6	4,2	10,3	20,9	75	97
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Компот из плодов сушеных	531	180	200	0,2	0,3	0	0	18,1	22,2	73	91
Итого за обед										654	927
Уплотненный полдник											
Сырники из творога	230	60	70	5,8	6,7	5,1	5,9	14,7	17,1	114	183
Яйцо вареное	306	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
Печенье	609	20	20	2,1	2,1	3,2	3,2	25,1	25,1	126	126
Чай с молоком и сахаром	283	180	200	1,2	1,4	0,9	1,1	10,2	11,3	53	59
Плоды свежие	118	120	120	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70	70
Итого полдник										426	501
Итого за день				42	54	47	60,07	203,4	261	1400	1800

8 день											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша «Дружба»	200	150	180	5,4	6,4	7	8,5	24,7	33,3	180	226
Бутерброд «пикантный»	104	30	40	3,5	4,7	5,7	7,6	9,5	12,7	104	138
Какао с молоком	288	180	200	2,7	3,6	2,4	3,3	10,3	13,7	90	100
Итого за завтрак										374	464
Кефир	277	100	100	2,8	2,8	0,05	0,05	3,7	3,7	25	25
Обед											
Салат «Студенческий»	39	30	50	1	1,7	1,5	2,9	1,8	3,1	43	72
Борщ с капустой и картофелем	55	150	200	4,0	6,4	5,8	7,9	7,2	10,7	101	136
Котлеты рыбные любительские	352	60	70	4,1	7,7	5,5	6,4	24,9	42,6	64	83
Соус сметанный с томатом	238	30	40	0,3	0,4	0,9	1,2	1,5	2,0	15	20
Макаронные изделия отварные	215	110	130	3,9	4,6	3,1	3,7	25	29	144	157
Компот из смеси сухофруктов	292	180	200	0,8	0,9	0,04	0,05	18,5	20,6	80	89
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Итого за обед										553	696
Уплотненный полдник											
Омлет натуральный	222	100	110	9,6	9,9	12,2	13,2	2,8	3,2	175	193
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,5	5,2	36	45
Творожники песочные	596	50	65	1,1	1,4	0,5	2,2	26,2	33,8	159	267
Сок	537	180	200	0	0	0	0	22,9	25,4	99	110
Итого за полдник										469	615
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1421	1800

[illegible]

10 день											
Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад
Завтрак											
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	272	150	180	5,3	6,4	7,0	8,5	27	33,3	180	216
Бутерброд с сыром	3	40	50	5,0	7,9	3,0	4,7	14,5	24,2	106	172
Чай с сахаром	282	180	200	0,1	0,1	0,02	0,03	8,2	9,1	22	25
Итого завтрак										372	455
Молоко кипяченое	280	100	100	2,7	2,7	2,8	2,8	4,3	4,3	53	53
Обед											
Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	8	30	50	1,1	1,8	2,8	4,6	1,5	4,6	35	58
Свекольник	67	150	200	5,2	6,9	6,0	8,0	8,4	11,2	109	145
Рыба тушеная в томате с овощами	79	60/30	70/40	9,4	12,2	9,9	13	13,1	13,7	185	246
Картофельное пюре	141	110	130	2,2	2,6	3,4	4,0	14,7	17,4	100	118
Хлеб пшеничный	114	30	40	1,4	1,9	2,0	2,7	12,6	16,8	70	94
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Кисель из яблок	301	180	200	0,09	0,1	0,09	0,1	24,8	27,6	98	109
Итого обед										633	815
Уплотненный полдник											
Суп молочный с крупой	75	150	180	3,3	4,4	3,1	4,1	12,3	16,4	90	120
Хлеб ржано- пшеничный	116	20	25	0,7	0,8	0,2	0,2	4,2	5,2	36	45
Кофейный напиток на молоке	286	180	200	3,2	3,6	3,0	3,3	22,3	25	130	144
Вафли	607	40	50	1,7	1,8	3,6	3,8	30,9	47	150	190
Итого полдник										406	499
Итого задень				42	54	47	60	203	261	1400	1780