

Согласовано:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора

по РД в Ботлихском районе

М.Р. Таймасханов

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ  
«Детский сад «Радуга»

\_\_\_\_\_ Гасанова А.Г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

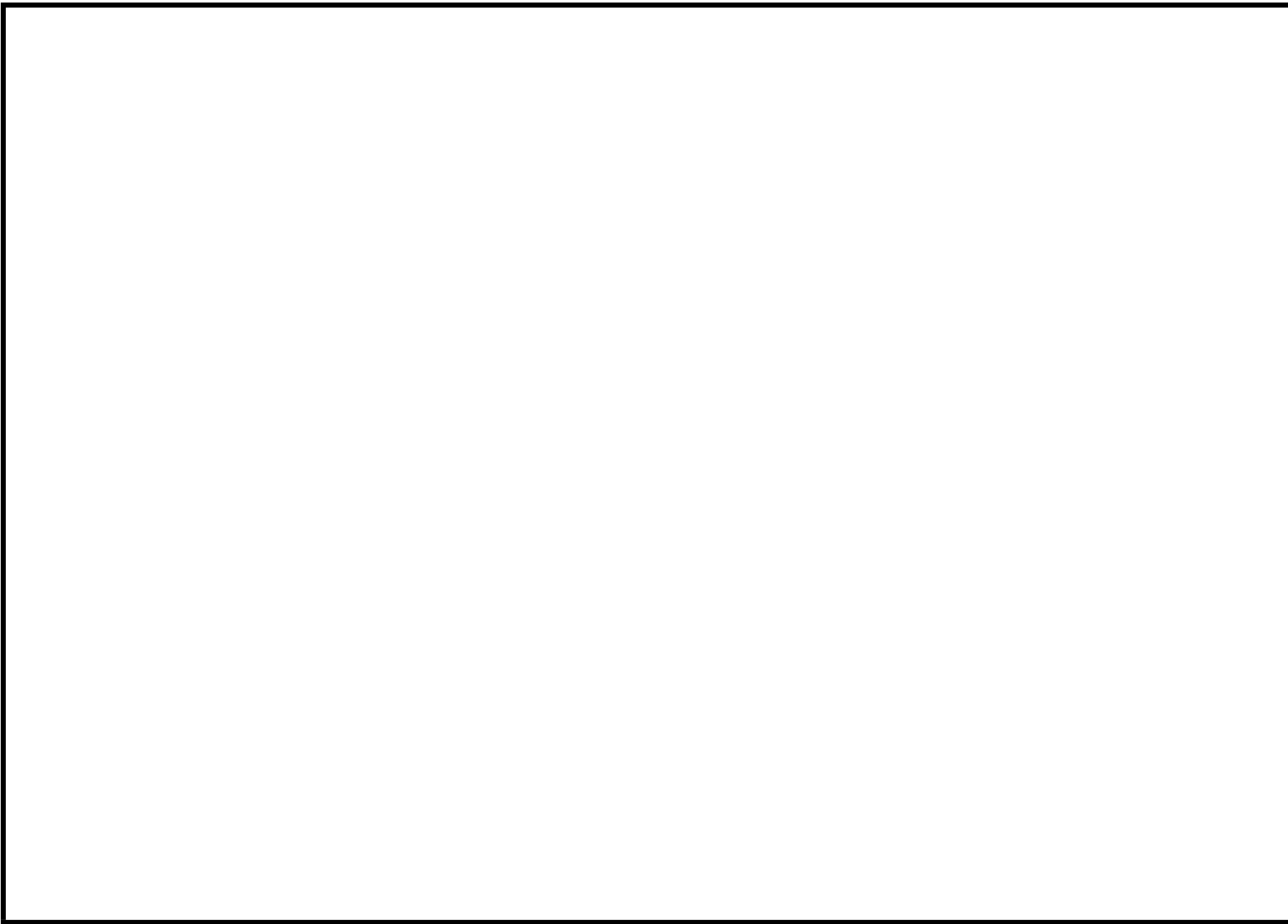
**Примерное цикличное меню на 10 дней  
по МКДОУ «Детский сад «Радуга»  
осенне - зимний период**

**Возрастная категория от 3 до 7 лет**

День - понедельник

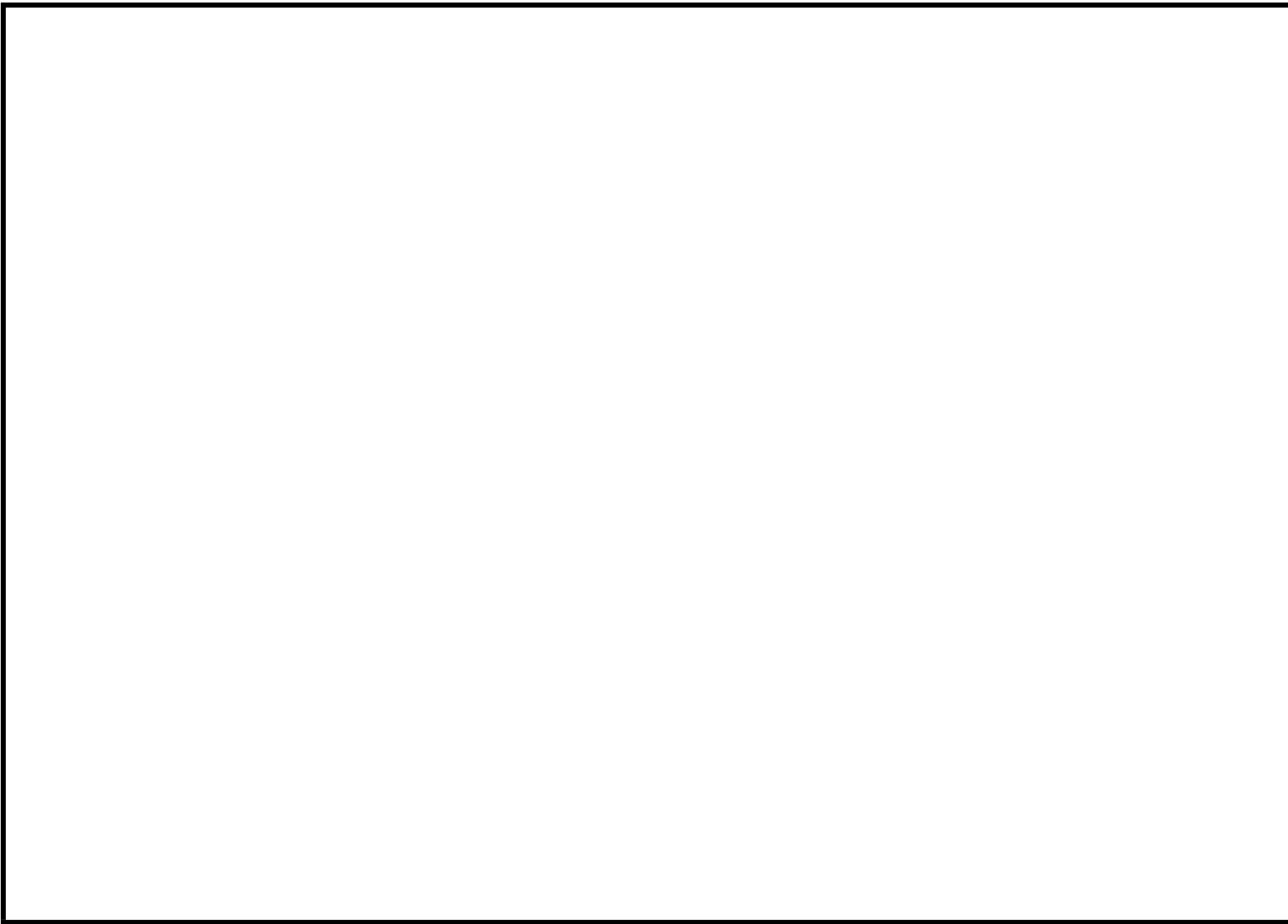
Неделя - первая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва				витамины			Минер, в- ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	Вх	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
Азбука питания	<b>Завтрак</b>											
		Каша манная молочная	200 г.	6,2	8,05	31,09	222,02					
		Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
		Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64					
	<b>Обед</b>											
		Суп гороховый на к/б	200г.	1,87	3,11	10,87	79,03	0,05	0,045	5,04	25,23	1,39
		Макароны отварные	130г.	4,79	4,59	30,62	182,95		0,027		13,6	0,6
		Гуляш из говядины	60/40 г.	18,56	20,82	5,77	283,8	0,2	0,23	3,87		
		Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
		Компот из кураги	200	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
		Каша рисовая молочная	200 г.	7,52	11,37	39,9	298,2		0,01		11,6	0,52
		Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02		12,3	0,78
		Чай сладкий	200 г.	0,12		12,04	48,64					
		Печенье	30 г.	2,25	3,54	22,32	125,1					
	<b>Итого</b>			<b>53,31</b>	<b>59,56</b>	<b>242,2</b>	<b>1706</b>					



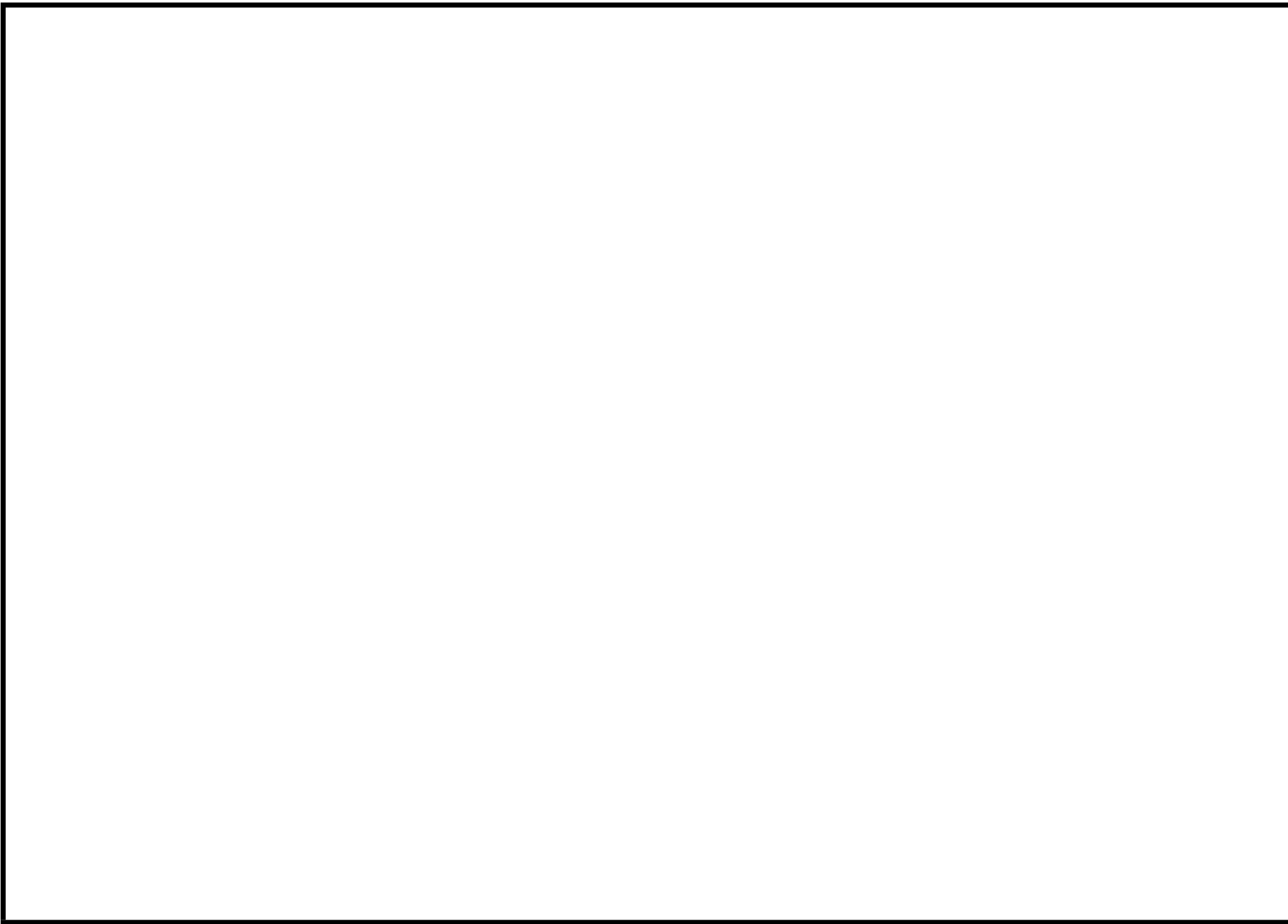
**День - вторник  
Неделя - первая**

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва				витамины			Минер. в-ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>Азбука питания</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша пшеничная молочная	200 г.	7,44	8,07	35,28	243,92	-	-	-	-	-	
	Яблоко	50,0	0,2	-	4,2	19,0	-	-	13,0	-	-	
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02	-	12,3	0,78	
	Чай сладкий	200г.	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	-	
	<b>Обед</b>											
	Суп картофельный с фасолью	200г.	3,00	2,63	13,47	89,55	0,065	0,04	8,79	10,5	0,41	
	Жаркое по -домашнему	220г.	22,54	17,33	22,13	334,0	0,33	0,32	16,3	29,5	4,36	
	Салат капустный с морковью	50 г.	0,66	4,03	4,25	53,9	0,08	0,041	6,49	22,5	0,5	
	Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035	-	18,9	1,33	
	Компот из кураги	200	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66	
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
	Макароны отварные с творогом и маслом	200г.	4,79	4,59	30,62	182,95	-	0,027	-	13,6	0,6	
	Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02	-	12,3	0,78	
	Чай сладкий	200г.	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>			<b>70,5</b>	<b>75,0</b>	<b>268,1</b>	<b>1914</b>					



День - среда  
Неделя - первая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва				витамины			Минер. в- ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
Азбука питания	<b>Завтрак</b>											
	Каша рисовая молочная	200г.	7,52	11,37	39,9	298,2	-	0,01	-	11,6	0,52	
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	-	-	-	-	-	
	Чай сладкий	200г.	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	-	
	<b>Обед</b>											
	Салат капустный с морковкой	50 г.	0,66	4,03	4,25	53,97	-	-	-	-	-	
	Суп перловый	200г.	2,09	4,21	16,32	108,51	0,085	0,05	10,09	9,05	0,41	
	Макароны отварные	130г.	4,79	4,59	30,62	182,95	-	0,027	-	13,6	0,6	
	Жаренная рыба	70 г.	10,36	1,93	6,79	85,93	0,07	1,01	-	40,93	0,49	
	Хлеб	70 г.	5,81	0,91	33,67	158,09	0,05	0,035	-	18,9	1,33	
	Яблочный компот	180 г.	0,72	-	21,0	90,0	-	-	-	-	-	
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
	Оладьи с маслом	75/5 г.	4,67	4,31	40,69	220,31	-	-	-	-	-	
	Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02	-	12,3	0,78	
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	-	
	Итого			78,6	53,1	279,1	1899					



День - четверг

Неделя - первая

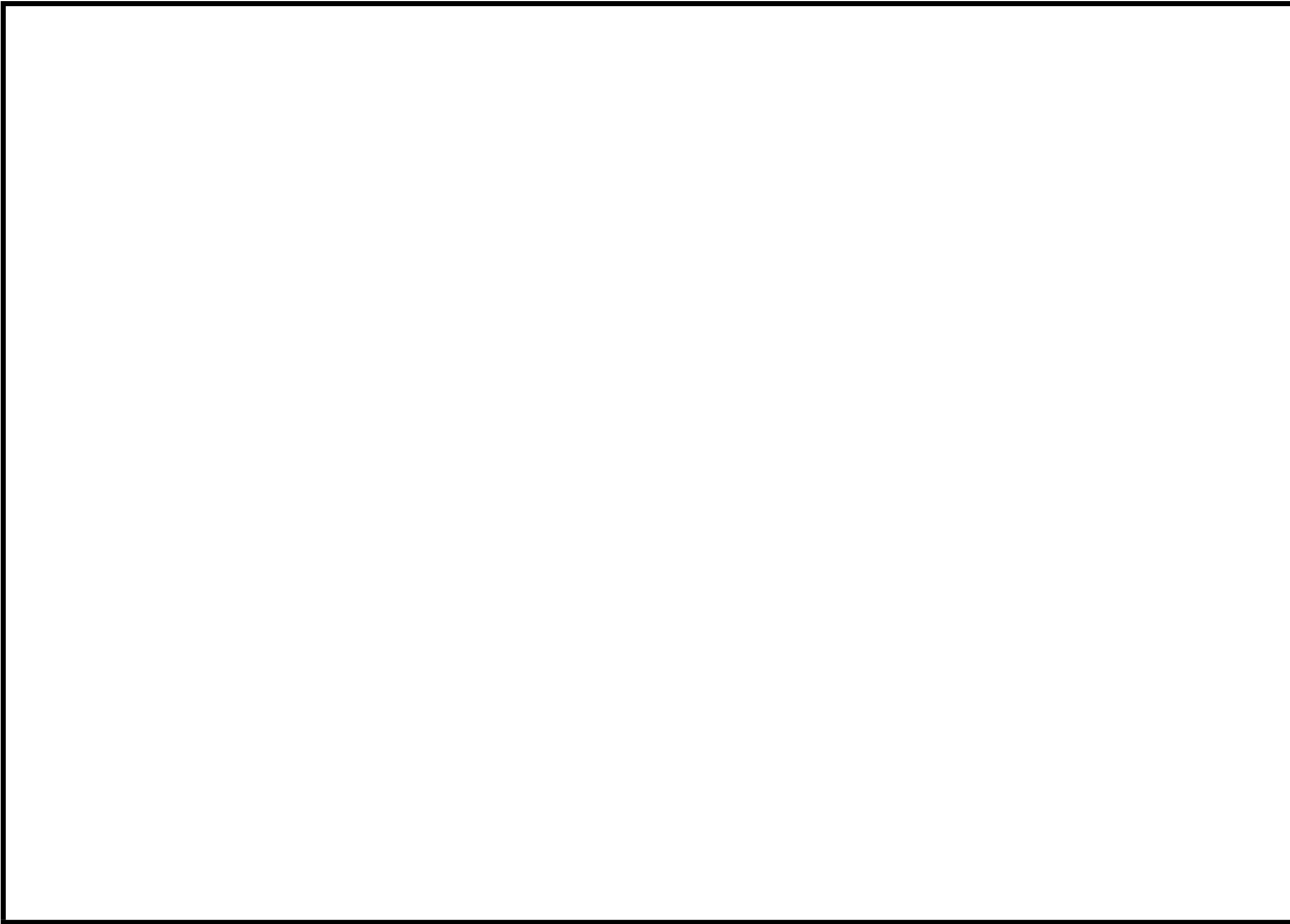
№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины			Минер. в-ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
Азбука питания	<b>Завтрак</b>										
	Каша манная молочная с маслом	200 г.	6,2	8,05	31,09	222,02					
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Яблоко	50,0	0,2		4,2	19,0			13,0		
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64					
	<b>Обед</b>										
	Борщ на к/б	200г.	2,58	7,82	9,12	114,35	0,182	0,1	29,14	52,05	1,27
	Плов узбекский с курицей	200г.	3,11	8,5	32,43	216,5	0,112	0,15	5,04	6,3	0,052
	Помидор маринованный	60	-	-	1.8	8.0	13.8	0.36	0.012	-	2,6
	Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
	Компот из кураги	200	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66
	<b>Уплотнённый полдник</b>										
	Чуду с творогом и маслом	200 г.	6,18	8,37	32,34	232,48					
	Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200 г.	0,12		12,04	48,64					
	<b>Итого</b>			<b>44,2</b>	<b>60,13</b>	<b>279,4</b>	<b>1806</b>				



День-пятница

Неделя - первая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				витамины			Минер, в- ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	Вх	в <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>Азбука питания</b>	<b>Завтрак</b>											
	Каша пшенная молочная с маслом	200 г.	7,44	8,07	35,28	243,92	0,07	0,28	1,5	186	0,29	
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78	
	Яблоко	50,0	0,2		4,2	19,0			13,0			
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64						
	<b>Обед</b>											
	Суп вермишеловый на к/б	200г.	1,85	6,19	12,34	112,47						
	Голубцы с мясом	200г.	14,3	38,13	12,66	450,63	0,29	0,22	30,85	51,7	2,93	
	Каша гречневая с масл.	200 г.	8,01	8,69	30,72	232,8	0,22	0,35	1/5	18,68	0,55	
	Огурец маринов.	60	-	-	1.8	8.0	13.8	0.36	0.012	-	2,6	
	Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33	
	Яблочный компот	180 г.	0,72		21,0	90,0						
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
	Суп молочный рисовый	200 г.	5,58	6,12	19,73	156,08	0,07	0,24	0,14	168,75	0,29	
	Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02	-	12,3	0,78	
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64	-					
	Мармелад	35	3,54	0	0	35,18	152,5	0	0	0	0	
	<b>Итого</b>			<b>55,0</b>	<b>87,9</b>	<b>233,1</b>	<b>1917</b>					



День - суббота

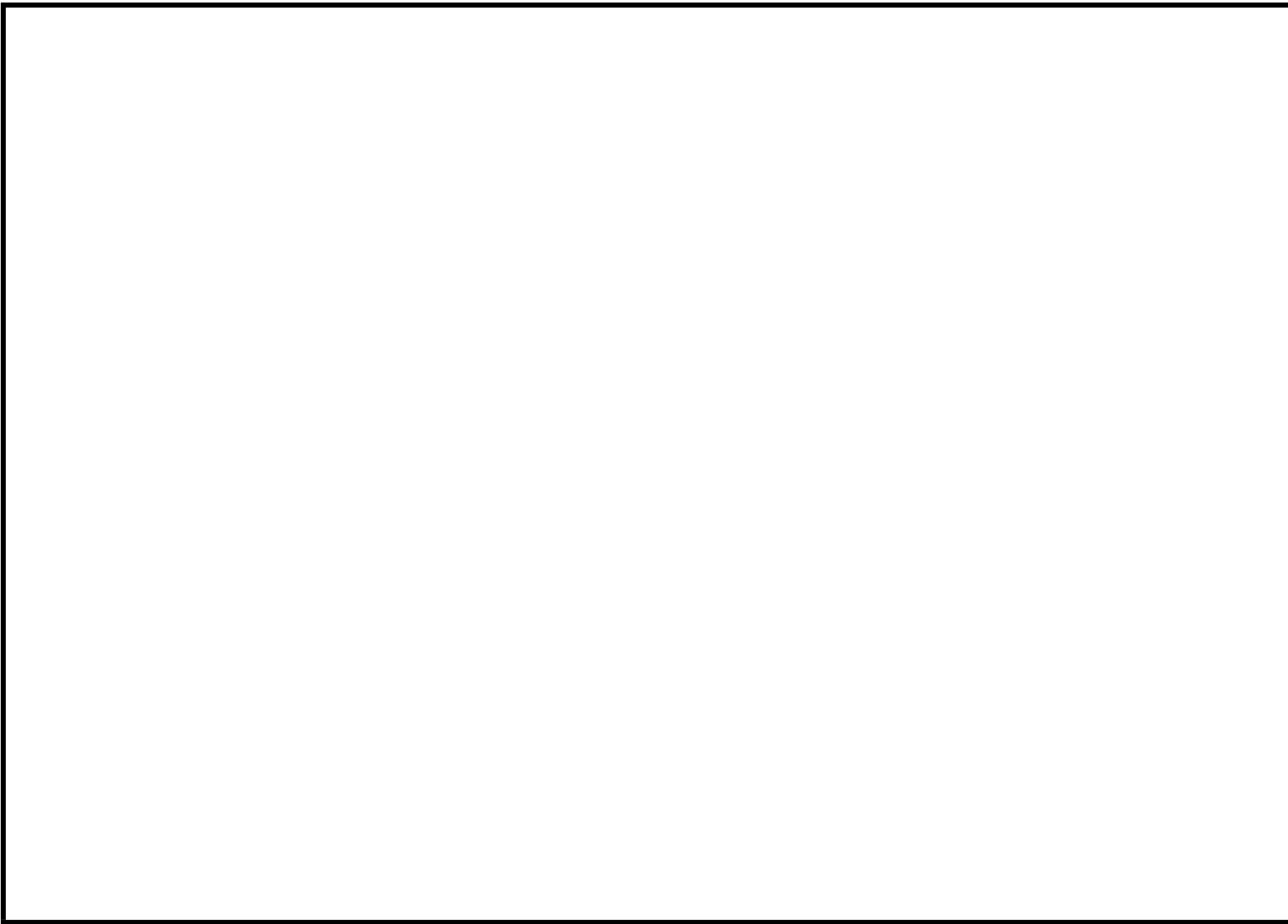
Неделя - первая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				витамины			Минер. в-ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
Азбука Питания	<b>Завтрак</b>										
	Каша манная молочная с маслом	200 г.	6,2	8,05	31,09	222,02	0,09	0,03	13	176,2	
	Хлеб	50г.	3,36	0,52	25,77	115,5					
	Какао на молоке	180г.	4,4	4,8	22,1	157,0	0,07	0,26	1/4	168	0,14
	<b>Обед</b>										
	Суп молочный, вермишелевый	200г.	5,58	6,12	19,73	156,08		-		-	
	Картофельное пюре	130г.	2,77	5,25	20,19	139,06	0,1	0,06	11,25	40,95	1,38
	Хлеб	70 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
	Компот из с/ф	200 г.	0,12		17,5	67,5					
	<b>Уплотнённый полдник</b>										
	Яйцо отварное	50 г.	6,35	5,75	0,35	78,5	0,035	0,08		16,5	0,75
	Хлеб с маслом	50 г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02	-	16,8	0,84
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64					
	Йогурт фруктовый	100 г.	2,7	12,0	179,0	94,0	-	-	-	-	
	Итого			55,5	61,5	260,5	1824				

День - понедельник

Неделя - вторая

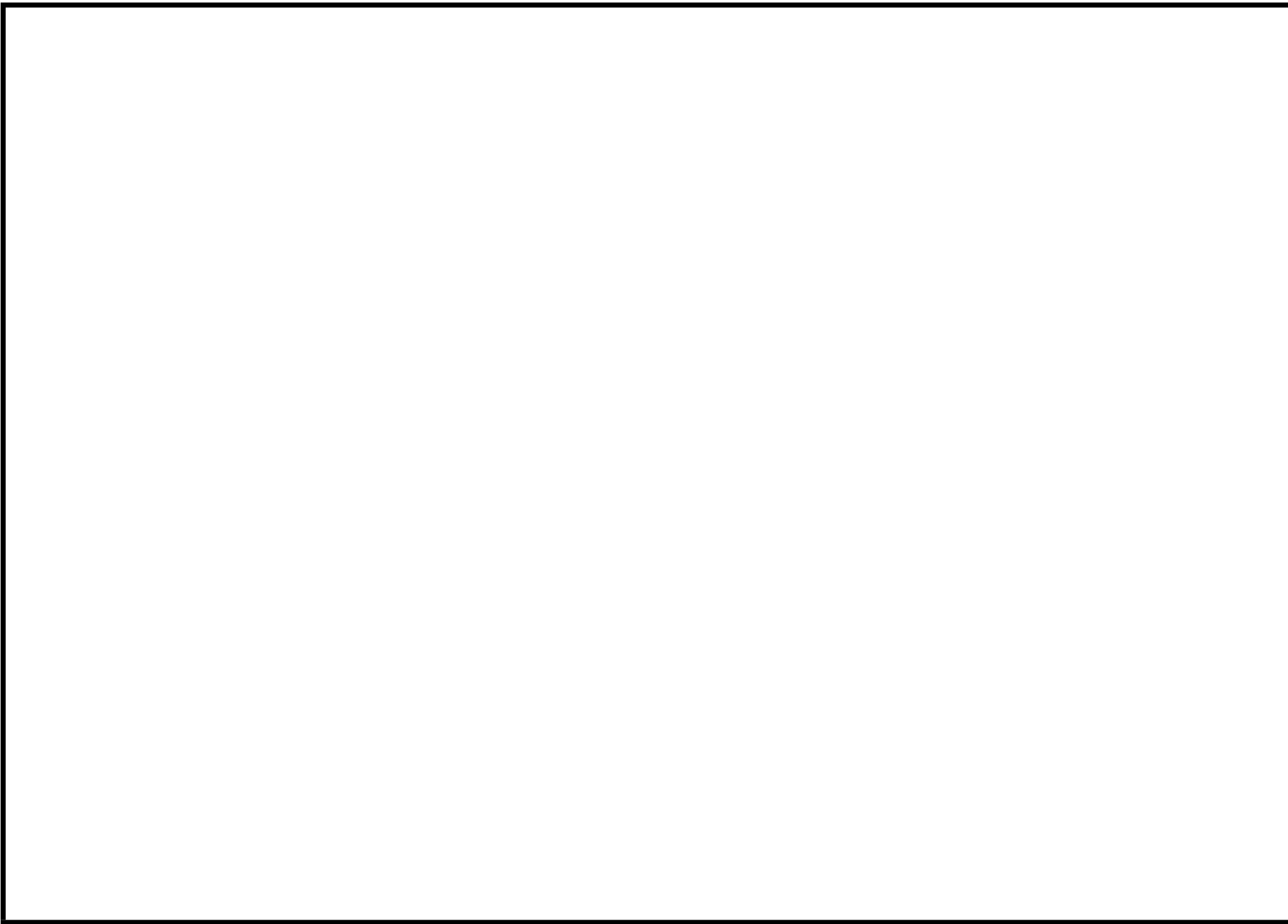
№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва				витамины			Минер, в- ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>Азбука питания</b>	<b>Завтрак</b>											
		Каша рисовая молочная с маслом	200г.	7,52	11,37	39,9	298,2		0,01		11,6	0,52
		Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
		Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64					
		Яблоко	50,0	0,2		4,2	19,0			13,0		
	<b>Обед</b>											
		Суп с картошкой с овощами	200г.	1,85	6,19	12,34	112,47		-		-	
		Котлеты из говядины	70 г.	10,68	11,72	5,74	176,75					
		Макароны отварные	130г.	4,79	4,59	30,62	182,95		0,027		13,6	0,6
		Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035	-	18,9	1,33
		Компот из с/ф	200 г.	0,12		17,5	67,5					
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
		Сырники из творога	150 г.	10,24	12,50	5,0	173,46	0,112	1,2	4,56	100,8	1,33
		Хлеб с маслом	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02		12,3	0,78
		Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64					
	<b>Итого</b>			<b>56,2</b>	<b>69,35</b>	<b>252,8</b>	<b>1828</b>					



День - вторник

Неделя - вторая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				витамины			Минер. в-ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
Азбука Питания	<b>Завтрак</b>											
	Каша пшеничная молочная с маслом	200 г.	7,44	8,07	35,28	243,92	0,07	0,28	1,5	186	0,29	
	Хлеб	50г.	3,36	0,52	25,77	115,5	-	-	-	-	-	
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	-	
	<b>Обед</b>											
	Суп карт, с мясными фрикадельками	130/25г.	7,0	6,06	8,94	116,43	-	-	-	-	-	
	Каша гречневая молочная с маслом	200 г.	8,01	8,69	30,72	232,8	0,22	0,35	1/5	18,68	0,55	
	Хлеб	70 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035	-	18,9	1,33	
	Компот яблочный	200 г.	0,12	-	17,5	67,5	-	-	-	-	-	
	Салат капустный с морковкой	50 г.	0,66	4,03	4,25	53,97	-	-	-	-	-	
	<b>Уплотнённый полдник</b>											
	Яйцо отварное	50 г.	6,35	5,75	0,35	78,5	0,035	0,08	-	16,5	0,75	
	Хлеб с маслом	50 г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02	-	16,8	0,84	
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	-	
	Вафля	200	5,6	6,4	9,4	116,0	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>			<b>55,5</b>	<b>61,5</b>	<b>260,5</b>	<b>1824</b>					



День - среда  
Неделя - вторая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				витамины			Минер, в- ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
Азбука питания	<b>Завтрак</b>										
	Каша рисовая молочная	200 г.	7,52	11,37	39,9	298,2		0,01	-	11,6	0,52
	Хлеб с маслом	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200 г.	0,12		12,04	48,64					
	<b>Обед</b>										
	Суп гороховый	200г.	1,85	6,19	12,34	112,47					
	Перловая рассыпчатая	140 г.	3,04	4,5	27,44	163,0					
	Жаренная рыба	70 г.	10,36	1,93	6,79	85,93	0,07	1,01		40,93	0,49
	Огурец маринованный	60	-	-	1.8	8.0	13.8	0.36	0.012	-	2,6
	Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
	Компот из с/ф	200 г.	0,12		17,5	67,5					
	<b>Уплотнённый полдник</b>										
	Оладьи с маслом	75/5 г.	4,67	4,31	40,69	220,31					
	Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200 г.	0,12		12,04	48,64					
	<b>Итого</b>			<b>48,0</b>	<b>50,9</b>	<b>286,5</b>	<b>1772</b>				



День - четверг  
Неделя - вторая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				витамины			Минер, в- ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
Азбука питания	<b>Завтрак</b>										
	Каша манная молочная с маслом	200 г.	6,2	8,05	31,09	222,02					
	Яблоко	50,0	0,2		4,2	19,0			13,0		
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	150г.	1,82	1,92	12,84	72,74	0,03	0,13	0,7	8,4	0,07
	<b>Обед</b>										
	Суп вермишеловый на к/б	200г.	1,85	6,19	12,34	112,47					
	Плов из курицы	0,250	20,30	17,00	1,98	377	0,62	0,06	1,01	45,1	2,19
	Помидор маринованный	60	-	-	1.8	8.0	13.8	0.36	0.012	-	2,6
	Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
	Компот из сухофруктов	200 г.	0,56		27,89	113,84					
	<b>Уплотнённый полдник</b>										
	Чуду с творогом и маслом	200 г.	6,18	8,37	32,34	232,48					
	Хлеб	40г.	30,42	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200 г.	0,12		12,04	48,64					
	<b>Итого</b>			<b>59,2</b>	<b>52,8</b>	<b>2828</b>	<b>1806</b>				

