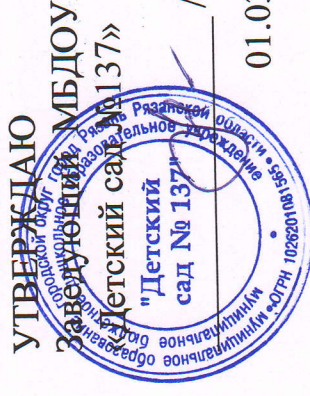


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №137»



/Л.П.Лавренова/

01.03.2021 года

**Примерное
десятидневное цикличное меню
для организации питания в
муниципальном дошкольном образовательном учреждении
«Детский сад №137»
города Рязани**

(сад)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая (манная) (7-05)	180	6,76	8,76	20,71	189,64	2,42	185
	Какао с молоком (9-09)	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Печенье (10-01)	20	3,32	1,25	11,32	80,34	-	-
	Масло (14-01)	8	0,06	5,8	0,10	52,8	-	6
II завтрак	Сок (9-05)	100	1	-	20,2	85,34	4	399
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20
	Суп картофельный с пшеном на кур. бульоне (2-09)	200	2	2,24	13,6	82,6	6,6	80
	Курица рубленая тушеная в сметанно-томатном соусе	100	12,85	10,33	3,3	157,5	0,5	
	Гречка (6-01)	130	4,96	3,51	22,32	140,83	-	313
	Компот из сушеных фруктов (9-08)	180	0,39	0,01	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной (11-04)	50	3	0,5	22,14	94,5	-	
Полдник	Молоко (9-07)	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
	Хлеб пшеничный (11-03)	40	1,22	0,43	8,37	42,88	-	
Ужин	Макаронные изделия отварные с сыром (6-06)	140	8,12	8,75	19,87	190,74	0,11	206
	Чай сахаром (9-04)	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	392
	Хлеб пшеничный (11-03)	40	1,22	0,43	8,37	42,88	-	
Итого за первый день:			66,42	57,09	218,06	1578,67	43,04	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая (гречневая) (7-03)	180	7,58	9,22	21,15	198,58	2,42	185
	Кофейный напиток с молоком (9-02)	180	2,80	2,39	12,76	84	1,17	395
	Бутерброд с маслом (11-01)	36	1,90	5,86	11,44	106,43	-	1
II завтрак	Фрукт (12-01)	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
Обед	Салат из огурцов и помидоров (1-15)	60	0,38	0,57	2,45	3,68	1,23	1,84
	Борщ на м/к б-не со сметаной (2-03)	200	7,92	5,81	10,97	128	12,48	62
	Гуляш из отварного мяса (3-08)	100	10,74	10,15	2,73	130,20	0,57	277
	Картофельное пюре (5-01)	140	2,85	4,48	19,07	128,1	16,94	321
	Компот из свежих плодов (9-06)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
	Хлеб ржаной (11-04)	50	3	0,5	22,16	94,5	-	
Полдник	Ряженка (9-11)	200	5,8	5	8	100	1,54	401
	Хлеб пшеничный (11-03)	20	0,61	0,21	4,18	21,44	-	
Ужин	Запеканка творожная (8-08)	140	24,55	16,86	24	345,8	0,33	237
	Кисель ягодный (9-10)	180	0,50	0,05	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб пшеничный (11-03)	30	0,91	0,32	6,27	32,16	-	
	Сухари (10-02)	20	1,8	1,9	13	77	-	
Итого за второй день:			72,08	64,06	221,55	1714,97	54,21	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая (манная) (7-05)	180	6,23	6,23	22,11	137,7	1,62	185
	Какао с молоком (9-09)	180	2,80	2,39	12,76	84	1,17	395
	Бутерброд с маслом (11-01)	36	2,44	7,5	14,62	136	-	1
II завтрак	Сок (9-05)	100	1	-	20,2	85,34	4	399
Обед	Салат из огурцов и помидоров (1-15)	60	0,38	0,57	2,45	3,68	1,23	1,84
	Щи на курином бульоне со сметаной (2-08)	200	1,4	3,89	6,77	67,8	14,77	67
	Плов с куриным мясом (3-03)	160	14,4	13,30	24,08	273,6	0,36	304
	Компот из свежих плодов (9-06)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	2,30	372
	Хлеб ржаной (11-04)	50	3	0,5	22,16	94,5	-	
Полдник	Кефир (9-11)	200	5,8	5	8	100	1,26	401
	Гренки пшеничные (11-05)	15	8,8	1,7	29,4	168	-	
Ужин	Рыба тушеная с овощами (4-02)	160	24,28	11,33	5,70	222,22	6,4	247
	Напиток шиповника (9-01)	180	0,54	0,22	15,37	65,88	81	398
	Хлеб пшеничный (11-03)	30	1,22	0,43	8,37	42,88	-	
	Сушка	20	2,4	2,53	17,33	102,66	-	
Итого за третий день:			74,83	55,73	230,81	1672,1	114,11	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая (пшенная) (7-06)	180	7,38	9,22	22,82	204,58	2,42	185
	Кофейный напиток с молоком (9-02)	180	2,80	2,39	12,76	84	1,17	395
	Бутерброд с маслом, сыром (11-02)	46	6	6,08	18,85	156,8	0,036	1
II завтрак	Фрукт (12-01)	150	0,9	0,9	23,1	103,59	9	368
Обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к б-не (2-10)	200	4,09	4,28	12,89	106,6	4,64	81
	Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе (3-06) (13-04)	160	15,91	10,22	22,55	246	22,53	298
	Лимонный напиток (9-13)	180	0,09	0	2,61	10,44	36	
	Хлеб ржаной (11-04)	50	3	0,5	22,16	94,5	-	
Полдник	Сок (9-05)	200	1	-	20,2	85,34	4	399
	Хлеб пшеничный (11-03)	20	1,22	0,43	8,37	42,88	-	
Ужин	Сельдь соленая (4-04)	70	14,59	5,76	-	1104,	-	8
	Картофельное пюре (5-01)	140	2,85	4,48	19,07	128,1	16,94	321
	Чай с сахаром (9-04)	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	392
	Хлеб пшеничный (11-03)	30	1,22	0,43	8,37	42,88	-	
	Пряник	30	1,83	1,77	21,51	107,7	-	
Итого за четвертый день:			73,68	49,21	226,96	1568,16	102,13	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая (рисовая) (7-04)	180	5,75	7,30	22,82	160,74	1,07	185
	Какао с молоком (9-09)	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Бутерброд с маслом (11-01)	46	2,44	7,5	14,62	136	-	1
II завтрак	Сок (9-05)	100	1	-	20,2	85,34	4	399
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,17	24,24	3,75	38
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной(2-01)	200	2,24	2,61	10,24	73,6	5,49	74
	Биточки мясные	70	10,87	8,24	11,24	169,16	0,1	282
	Макаронные изделия отварные с маслом (рожки) (6-05)	130	5,70	4,37	27,42	172,09	-	205
	Соус овощной (13-05)	20	1,16	4,2	8,01	74,5	2,37	348
	Компот из сушеных фруктов (9-08)	180	0,39	0,01	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной (11-04)	50	3	0,5	22,16	94,5	-	
Полдник	Молоко (9-07)	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
	Булочка «Веснушка» (10-06)	60	3,9	3,06	26,93	151	-	473
Ужин	Кабачки тушеные в сметане (5-06)	180	1,21	6,04	8,21	92,47	14,58	341
	Чай сахаром (9-04)	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	392
	Хлеб пшеничный (11-03)	30	1,22	0,43	8,37	42,88	-	
Итого за пятый день:			60.2	55.8	247.72	1642.7	41,3	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая (геркулесовая) (7-01)	180	6,23	6,23	22,11	137,7	1,62	185
	Какао с молоком (9-09)	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Печенье (10-01)	20	3,32	1,25	11,32	80,34	-	-
	Масло (14-01)	8	0,06	5,8	0,10	52,8	-	6
II завтрак	Сок (9-05)	100	1	-	20,2	85,34	4	399
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20
	Щи на курином бульоне со сметаной (2-08)	200	1,4	3,89	6,77	67,8	14,77	67
	Гуляш из куриного мяса (3-08)	100	10,74	10,15	2,73	130,20	0,57	277
	Макаронные изделия отварные с маслом (рожки) (6-05)	130	5,70	4,37	27,42	172,09	-	205
	Компот из сушеных фруктов (9-08)	180	0,39	0,01	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной (11-04)	50	3	0,5	22,16	94,5	-	-
Полдник	Молоко (9-07)	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
	Хлеб пшеничный (11-03)	40	1,22	0,43	8,37	42,88	-	-
Ужин	Омлет (15-02)	150	14,25	26,4	2,2	303,58	0,26	216
	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	10
	Чай сахаром (9-04)	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	392
	Хлеб пшеничный (11-03)	40	1,22	0,43	8,37	42,88	-	-
Итого за шестой день:			71,83	77,65	203,24	1678,89	57,23	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая (гречневая) (7-03)	180	7,58	9,22	21,15	198,58	2,42	185
	Кофейный напиток с молоком (9-02)	180	2,80	2,39	12,76	84	1,17	395
	Бутерброд с маслом, сыром (11-02)	36	4,69	4,75	14,75	122,71	0,028	1
II завтрак	Фрукт (12-01)	150	0,60	0,6	14,7	66	15	368
Обед	Салат из огурцов и помидоров (1-15)	60	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4	15
	Суп с клецками на м/к б-не (2-06)	200	1,64	2,48	10	69,2	4,6	85
	Бефстроганов из отварного мяса (3-01)	100	7,5	6,04	1,66	90,9	0,005	278
	Рис (6-02)	130	3,15	4,65	31,79	181,74	-	315
	Компот из свежих плодов (9-06)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
	Хлеб ржаной (11-04)	50	3	0,5	22,16	94,5	-	
Полдник	Йогурт	200	7,5	5	15	140	1,54	401
	Хлеб пшеничный (11-03)	30	0,91	0,32	6,27	32,16	-	
Ужин	Пудинг творожный (8-06)	160	22,71	16,14	36,49	382,5	0,28	235
	Кисель ягодный (9-10)	180	0,50	0,05	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб пшеничный (11-03)	30	0,91	0,32	6,27	32,16	-	
	Сушка	20	2,4	2,53	17,33	102,66	-	-
Итого за седьмой день:			66,6	58,81	260,84	1839,03	38,97	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Капша жидкая (рисовая) (7-04)	180	5,75	7,30	22,82	160,74	1,07	185
	Корейский напиток с молоком (9-02)	180	2,80	2,39	12,76	84	1,17	395
	Бутерброд с маслом (11-01)	36	2,44	7,5	14,62	136	-	1
II завтрак	Соус (9-05)	100	1	-	20,2	85,34	4	399
Обед	Салат из огурцов и помидоров (1-15)	60	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4	15
	Суп 1 – лапша на м/к бульоне (2-11)	200	5,97	6,58	9,82	122,58	1,72	86
	Жаркое по-домашнему (3-09)	180	19,82	5,08	17,62	195,35	6,91	276
	Компот из свежих плодов (9-06)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	372
	Хлеб ржаной (11-04)	50	3	0,5	22,16	94,5	-	
Полдник	Кефир (9-11)	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
	Гренки пшеничные (11-05)	15	8,8	1,7	29,4	168	-	-
Ужин	Рыба отварная под белым соусом (4-03) (13-03)	150	23,89	0,9	0,58	68,74	1,17	242
	Напиток пшеничный (9-01)	180	0,54	0,22	15,37	65,88	81	398
	Хлеб пшеничный (11-03)	30	1,22	0,43	8,27	42,88	-	-
	Сухохари (10-02)	20	1,8	1,9	13	77	-	
Итого за восьмой день:			83,84	43,76	220,15	1545,03	112,72	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая (манная) (7-05)	180	6,76	8,76	20,71	189,64	2,42	185
	Кофейный напиток с молоком (9-02)	180	2,80	2,39	12,76	84	1,17	395
	Бутерброд с маслом, сыром (11-02)	46	6	6,08	18,85	156,8	0,036	1
II завтрак	Фрукт (12-01)	150	0,9	0,9	23,1	103,59	9	368
Обед	Суп картофельный с крупой (рис) (2-09)	200	2	2,24	13,6	82,6	6,6	80
	Капуста тушеная	140	2,77	5,13	13,25	110,6	22,91	132
	Сосиска отварная	70	7,7	16,7	1,12	186,2	1	275
	Компот из сушеных фруктов (9-08)	180	0,39	0,01	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной (11-04)	50	3	0,5	22,16	94,5	-	
Полдник	Сок (9-05)	200	1	-	20,2	85,34	4	399
	Хлеб пшеничный (11-03)	20	1,22	0,43	8,37	42,88	-	
Ужин	Огурец свежий	60	0,04	-	1,42	3,6	5,7	13
	Гороховое пюре (5-07)	130	1,56	8,97	92,64	123,81	6,44	1
	Чай с сахаром (9-04)	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	392
	Хлеб пшеничный (11-03)	30	1,22	0,43	8,37	42,88	-	
	Пряник	30	1,83	1,77	21,51	107,7	-	
Итого за девятый день:			49,99	57,06	314,74	1560,19	65,03	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая (пшениная) (7-06)	180	7,38	9,22	22,82	204,58	2,42	185
	Какао с молоком (9-09)	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,44	397
	Бутерброд с маслом (11-01)	46	2,44	7,5	14,62	136	-	1
II завтрак	Сок (9-05)	100	0,75	1	-	-	15,15	20,2
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,17	24,24	3,75	38
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной (2-07)	200	1,64	4	11,28	87,8	7,04	58
	Котлета мясная (3-04)	70	10,87	8,24	11,24	169,16	0,1	282
	Гречка (6-01)	130	4,96	3,51	22,32	140,83	-	313
	Соус овощной (13-05)	20	1,2	4,2	8,0	74,5	2,4	
	Морс ягодный(9-12)	180	0	0	10,62	81,36	61,29	
	Хлеб ржаной (11-04)	50	3	0,5	22,16	94,5	-	
Полдник	Молоко (9-07)	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
	Плюшка (10-05)	60	3,88	2,36	26,1	141	-	466
Ужин	Овощи тушеные (5-03)	160	1,44	8,28	85,52	114,28	5,95	137
	Чай сахаром (9-04)	180	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4	392
	Хлеб пшеничный (11-03)	30	1,22	0,43	8,37	42,88	-	
Итого за десятый день:			60,1	60,78	285,57	1575,61	226,45	
Итого за весь период			679,57	579,95	2429,64	16375,35	855,19	