

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №1 «Орленок»
г. Козельск Козельского района
Калужской области

Утверждаю:
заведующий МКДОУ дс №1 «Орленок»
Алимова Т. Н./



Цикличное десятидневное меню

(12-ти часовое пребывание детей в ДОУ)

Неделя первая

	День 1	Б Я-СТ	Ж Я-СТ	У Я-СТ	Ккал Я-СТ	Выход блю- д (вес) Я-СТ	№ рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная	5,4-7,3	7,8-9,4	19,4-25,4	169-215,6	200/250	90
	Кофейный напиток	0,1-0,1	0,1-0,1	6,7-8,8	27,6-35,9	180/200	253
	Хлеб пшеничный	2-4	0,6-1,2	8,6-17,2	47,8-95,6	20/40	3
	Масло	0,04-0,06	2,9-4,35	0,06-0,08	26,48-39,73	4/6	
2 завтрак							
Обед	Свекольник, сметана	4,7-5,5	5,9-6,1	17,7-23,9	142,8-172,9	200/250	34 /30
	Гуляш, картофельное пюре	10-10,6	26,1-28,1	33-38,9	406,3-450,8	150/180	152,206
	Компот	0,2-0,3	0-0	14-16,3	56,8-66,5	180/200	241
	Хлеб ржаной	2,64-3,3	0,48-0,6	13,68-17,1	69,6-87	40/50	
Полдник	Вареники ленивые	14,7-19,5	6,7-8	10,7-14,8	161,7-209,3	75/100	116
	Какао	2,6-4,3	2,5-4,3	7,7-12,3	63,5-104,5	180/200	249
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	
Ужин	Молоко	4,2	4,8	7,1	88,2	150/150	255
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	1,3-2,6	3-3,1	12,1-19,1	80,6-114,9	200/250	91
	Чай	1-1,2	0,3-0,3	6,1-8,2	30,9-40,2	180/200	263
	Хлеб пшеничный	2-4	0,6-1,2	8,6-17,2	47,8-95,6	20/40	3
	Масло	0,04-0,06	2,9-4,35	0,06-0,08	26,48-39,73	4/6	
2 завтрак							
Обед	Суп с вермишелью, с мясом	5-5	14,2-16,2	23,2-23,2	240,4-258,3	200/250	38/31
	Рагу овощное	9,4-10	27,2-27,2	18,4-20	355,6-364,2	150/180	78
	Компот	0,2-0,3	0-0	14-16,3	56,8-66,5	180/200	241
	Хлеб ржаной	2,64-3,3	0,48-0,6	13,68-17,1	69,6-87	40/50	
Полдник	Тефтели рыбная, салат свекольный	15,3-18,8	3,9-4,3	11,1-11,1	140,4-158	60/80	146
		0,72	1,38	4,3	32	40	40
	Кофейный напиток	0,1-0,1	0,1-0,1	6,7-8,8	27,6-35,9	180/200	253
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	
Ужин	Молоко	4,2	4,8	7,1	88,2	150/150	255
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	
День 3							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	5,4-8	8,3-10,5	18,6-27,5	170,6-236,2	200/250	93
	Кофейный напиток	0,1-0,1	0,1-0,1	6,7-8,8	27,6-35,9	180/200	253
	Хлеб пшеничный	2-4	0,6-1,2	8,6-17,2	47,8-95,6	20/40	3
	Масло	0,04-0,06	2,9-4,35	0,06-0,08	26,48-39,73	4/6	
2 завтрак							
Обед	Щи с мясом, сметана	7,2-7,6	13,1-15,3	14,9-18,9	205,7-243,5	200/250	55/30
	Котлета мясная,	19,6-24,5	3,6-3,8	3,7-3,7	125,7-145,9	60/80	186
	Гречка, подлива	3,1-4,1	0,4-0,5	20,6-28	97,4-132,6	120/150	
	Компот	0,2-0,3	0-0	14-16,3	56,8-66,5	180/200	241
	Хлеб ржаной	2,64-3,3	0,48-0,6	13,68-17,1	69,6-87	40/50	
Полдник	Запеканка творожно-вермишелевая с подливой	15,3-19,6	4,5-5,8	18,5-20,1	190,5-233	60/80	117
	Какао	2,6-4,3	2,5-4,3	7,7-12,3	63,5-104,5	180/200	249
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	
Ужин	Молоко	4,2	4,8	7,1	88,2	150/150	255
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная	1,1-2,2	3-3,2	12,4-19,9	81,4-116,5	200/250	186
	Чай	1-1,2	0,3-0,3	6,1-8,2	30,9-40,2	180/200	263
	Хлеб пшеничный	2-4	0,6-1,2	8,6-17,2	47,8-95,6	20/40	3
	Масло	0,04-0,06	2,9-4,35	0,06-0,08	26,48-39,73	4/6	
2 завтрак							
Обед	Суп рыбный	6,3-7,9	13,7-16,3	19-22,9	224,4-269,7	200/250	87
	Голубцы ленивые	10,6-11,7	18,8-21,1	15,9-17	274,5-304,7	150/180	298
	Компот	0,2-0,3	0-0	14-16,3	56,8-66,5	180/200	241
	Хлеб ржаной	2,64-3,3	0,48-0,6	13,68-17,1	69,6-87	40/50	
Полдник	Омлет	8,8	7,5	10	141,2	40/60	110
	Кофейный напиток	0,1-0,1	0,1-0,1	6,7-8,8	27,6-35,9	180/200	253
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	
Ужин	Молоко	4,2	4,8	7,1	88,2	150/150	255
	Хлеб пшеничный	5,8-6,8	2,6-2,8	30,4-38,9	183-230	60/80	
День 5							
Завтрак	Вермишель молочная	1,1-2,2	3-3,2	12,4-19,9	81,4-116,5	200/250	44
	Кофейный напиток	0,1-0,1	0,1-0,1	6,7-8,8	27,6-35,9	180/200	253
	Хлеб пшеничный	2-4	0,6-1,2	8,6-17,2	47,8-95,6	20/40	3
	Масло	0,04-0,06	2,9-4,35	0,06-0,08	26,48-39,73	4/6	
2 завтрак							
Обед	Рассольник с мясом, сметана	5,2-5,6	6-6,3	19,7-23,7	153,6-173,5	200/250	33/30
	Картофель по-домашнему	10-10,6	26,1-28,1	33-38,9	406,3-450,8	150/180	100
	Компот	0,2-0,3	0-0	14-16,3	56,8-66,5	180/200	241
	Хлеб ржаной	2,64-3,3	0,48-0,6	13,68-17,1	69,6-87	40/50	
Полдник	Каша рисовая с изюмом	2,6-4,5	3,9-6,2	9,7-15,8	83,7-137	60/100	191
	Какао	2,6-4,3	2,5-4,3	7,7-12,3	63,5-104,5	180/200	249
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	

Неделя вторая

	День 6	Б Я-СТ	Ж Я-СТ	У Я-СТ	Ккал Я-СТ	Выход блюда (вес) Я-СТ	№ рецептуры
Завтрак	Каша манная молочная	5,4-7,3	7,8-9,4	19,4-25,4	169-215,6	200/250	90
	Кофейный напиток	0,1-0,1	0,1-0,1	6,7-8,8	27,6-35,9	180/200	253
	Хлеб пшеничный	2-4	0,6-1,2	8,6-17,2	47,8-95,6	20/40	3
	Масло	0,04-0,06	2,9-4,35	0,06-0,08	26,48-39,73	4/6	
2 завтрак							
Обед	Борщ с мясом, сметана	5,6-5,6	16,9-17,1	20,2-20,3	255,3257,6	200/250	34/30
	Гуляш, гречка	10-10,6	26,1-28,1	33-38,9	406,3-450,8	150/180	186
	Компот	0,2-0,3	0-0	14-16,3	56,8-66,5	180/200	241
	Хлеб ржаной	2,64-3,3	0,48-0,6	13,68-17,1	69,6-87	40/50	
Полдник	Вареники ленивые	14,7-19,5	6,7-8	10,7-14,8	161,7-209,3	75/100	116
	Какао	2,6-4,3	2,5-4,3	7,7-12,3	63,5-104,5	180/200	249
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	
Ужин	Молоко	4,2	4,8	7,1	88,2	150/150	255
		2	0,6	8,6	47,8	20/20	
	День 7						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	1,3-2,6	3-3,1	12,1-19,1	80,6-114,9	200/250	91
	Чай	1-1,2	0,3-0,3	6,1-8,2	30,9-40,2	180/200	263
	Хлеб пшеничный	2-4	0,6-1,2	8,6-17,2	47,8-95,6	20/40	3
	Масло	0,04-0,06	2,9-4,35	0,06-0,08	26,48-39,73	4/6	
2 завтрак							
Обед	Суп гороховый с мясом	5,8-7,3	17,7-19,8	22,9-34,2	273,9-344,1	200/250	36/30
	Рагу овощное	9,4-10	27,2-27,2	18,4-20	355,6-364,2	150/180	78
	Компот	0,2-0,3	0-0	14-16,3	56,8-66,5	180/200	241
	Хлеб ржаной	2,64-3,3	0,48-0,6	13,68-17,1	69,6-87	40/50	
Полдник	Рис	15,3-18,8	3,9-4,3	11,1-11,1	140,4-158	60/80	191
	Рыбная котлета	0,9-1,2	0	5,4-7	24,5-31,9	45/65	146
	Кофейный напиток	0,1-0,1	0,1-0,1	6,7-8,8	27,6-35,9	180/200	253
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	
Ужин	Молоко	4,2	4,8	7,1	88,2	150/150	255
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	
	День 8						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	5,4-8	8,3-10,5	18,6-27,5	170,6-236,2	200/250	93
	Кофейный напиток	0,1-0,1	0,1-0,1	6,7-8,8	27,6-35,9	180/200	253
	Хлеб пшеничный	2-4	0,6-1,2	8,6-17,2	47,8-95,6	20/40	3
	Масло	0,04-0,06	2,9-4,35	0,06-0,08	26,48-39,73	4/6	
2 завтрак							
Обед	Щи с мясом, сметана	7,2-7,6	13,1-15,3	14,9-18,9	205,7-243,5	200/250	55/30
	Тефтели мясная	19,6-24,5	3,6-3,8	3,7-3,7	125,7-145,9	60/80	111
	Компот	0,2-0,3	0-0	14-16,3	56,8-66,5	180/200	241
	Хлеб ржаной	2,64-3,3	0,48-0,6	13,68-17,1	69,6-87	40/50	
Полдник	Запеканка творожно-вермишелевая с подливой	15,3-19,6	4,5-5,8	18,5-20,1	190,5-233	60/80	117
	Какао	2,6-4,3	2,5-4,3	7,7-12,3	63,5-104,5	180/200	249
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	
Ужин	Молоко	4,2	4,8	7,1	88,2	150/150	255
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	
	День 9						
Завтрак	Вермишель молочная	1,1-2,2	3-3,2	12,4-19,9	81,4-116,5	200/250	44
	Чай	1-1,2	0,3-0,3	6,1-8,2	30,9-40,2	180/200	263
	Хлеб пшеничный	2-4	0,6-1,2	8,6-17,2	47,8-95,6	20/40	3
	Масло	0,04-0,06	2,9-4,35	0,06-0,08	26,48-39,73	4/6	
2 завтрак							
Обед	Суп рыбный	6,3-7,9	13,7-16,3	19-22,9	224,4-269,7	200/250	87
	Голубцы ленивые со сметаной	10,6-11,7	18,8-21,1	15,9-17	274,5-304,7	150/180	298
	Компот	0,2-0,3	0-0	14-16,3	56,8-66,5	180/200	241
	Хлеб ржаной	2,64-3,3	0,48-0,6	13,68-17,1	69,6-87	40/50	
Полдник	Винегрет, ½ яйца	2,6-2,8	9,1-11,1	18-18	163,9-182,7	120/150	1
	Кофейный напиток	0,1-0,1	0,1-0,1	6,7-8,8	27,6-35,9	180/200	253
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	
Ужин	Молоко	4,2	4,8	7,1	88,2	150/150	255
	Хлеб пшеничный	2	0,6	8,6	47,8	20/20	
	День 10						
Завтрак	Каша рисовая молочная	5,29	7,35	32,86	158,73	200/250	98
	Кофейный напиток	0,1-0,1	0,1-0,1	6,7-8,8	27,6-35,9	180/200	253
	Хлеб пшеничный	2-4	0,6-1,2	8,6-17,2	47,8-95,6	20/40	3
	Масло	0,04-0,06	2,9-4,35	0,06-0,08	26,48-39,73	4/6	
2 завтрак							
Обед	Рассольник с мясом, сметана	5,2-5,6	6-6,3	19,7-23,7	153,6-173,5	200/250	33/30
	Картофель по-домашнему	10-10,6	26,1-28,1	33-38,9	406,3-450,8	150/180	100
	Компот	0,2-0,3	0-0	14-16,3	56,8-66,5	180/200	241
	Хлеб ржаной	2,64-3,3	0,48-0,6	13,68-17,1	69,6-87	40/50	
Полдник	Омлет	8,8	7,5	10	141,2	40/60	110
	Какао	2,6-4,3	2,5-4,3	7,7-12,3	63,5-104,5	180/200	249