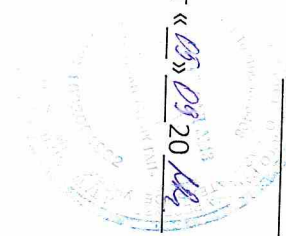


Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №13

Абдуллина Р.В.

Приказ №454 от «05» 09 20 14



Десятидневное меню

**Для питания детей дошкольного возраста,
посещающих МБДОУ «Детский сад №13 «Ивушка»
г.Нурлат РТ»**

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недель)

Сезон: Осене - зимний
Категория: Сад
Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
	Завтрак													
	Сладкий плов		Б	Ж	У									
	Чай с сахаром	200	2,3	4,6	29,5	162	0,05	0,04	1,05	26,82	0,92			
	Хлеб с маслом	180	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1			
	Всего в завтрак	35	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0		9			
	Витаминный завтрак	415	32,34	12,36	44,03	314,1	51,98	0,15	1,05	76,02	1,32			
	Сок													
	Всего в Витаминный завтрак	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4			
	Обед	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4			
	Салат с луком													
	Суп гороховый с гречками на мясном \6	60	0,055	0,434	0,410	5,657	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040			
	Котлета мясная (говядина)	250	8,46	2,34	23,48	148,82	0,12	0,079	11,5	56,66	2,48			
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86			
	Хлеб пшеничный	140	4,69	8,69	29,5	213,09	0,07	0,012	0,00	7,6	0,63			
	Хлеб ржаной	60	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54			
	Компот из смеси сухофруктов	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0,00	17	1,9			
	Всего в Обед	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9			
	Полдник	820	28,805	20,964	116,27	765,46	0,374	0,213	13,09	141,74	7,35			
	Фрукты													
	Всего в Полдник	200	0,9	0,30	4,80	57,00	0,02	0,03	6,00	4,80	0,36			
	Ужин	200	0,9	0,30	4,80	57,00	0,02	0,03	6,00	4,80	0,36			
	Запеканка рыбная													
	Пюре картофельное	180	11,402	9,426	17,653	202	0,153	0,173	14,91	131	1,303			
	Чай с сахаром	140	2,77	3,9	22,05	40,43	0,08	0,06	9,98	25,66	0,59			
	Хлеб пшеничный	180	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1			
	Всего в Ужин	60	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54			
	Всего в 1 неделю понедельник	560	44,122	14,196	54,853	332,86	52,181	0,304	24,89	203,76	2,533			
			106,66	47,82	230,53	1511,64	104,56	0,707	47,03	433,32	12,96			

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe						
	Завтрак																
	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31						
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43						
	Хлеб с маслом	35	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3						
	Всего в завтрак	415	11,4	17,64	53,98	422,1	0,15	0,21	3,12	304,82	0,73						
	Витаминный завтрак																
	Сок	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4						
	Всего в Витаминный завтрак	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4						
	Обед																
	Салат с морковкой	60	0,468	3,050	4,697	46,940	0,030	0,030	2,325	12,600	0,330						
	Суп борщ на мясном \б со сметаной	250	4,92	3,82	20,71	136,9	0,065	0,12	29,75	78,87	1,9						
	Тефтели мясные (говядина)	80	19,33	8,18	6,04	175,1	0,055	0,1	1	11,3	1,87						
	Пшеничка отварная с маслом	140	4,40	2,92	23,51	142,47	0,07	0,00	0,00	0,81	1,62						
	Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54						
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0,00	17	1,9						
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9						
	Всего в Обед	820	34,878	19,45	110,67	760,18	0,316	0,311	33,355	152,48	9,06						
	Полдник																
	Фрукты	200	0,9	0,30	4,80	57,00	0,02	0,03	6,00	4,80	0,36						
	Всего в Полдник	200	0,9	0,30	4,80	57,00	0,02	0,03	6,00	4,80	0,36						
	Ужин																
	Королевская ватрушка	200	38,91	14,91	24	276,01	0,04	0,25	0,27	146,9	0,59						
	Чай с сахаром	180	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1						
	Всего в Ужин	380	66,61	14,91	24	289,01	51,94	0,35	0,27	187,1	0,69						
	Всего в 1 неделю вторник		114,288	52,3	203,46	1570,51	52,436	0,911	44,745	656,2	12,24						

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
	Каша геркулесовая молочная	200	10,83	10,53	33,16	168,91	0,96	1,21	1,94	195,1	0,91	
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43	
	Хлеб	35	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54	
	Всего в завтрак	415	16,75	14,59	64,13	353,34	1,058	1,395	3,37	339	1,88	
	Витаминный завтрак											
	Сок	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Всего в Витаминный завтрак	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Обед											
	Салат с луком	60	0,055	0,434	0,410	5,657	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040	
	Суп харчо на мясном \б со сметаной	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	0,12	9,11	45,30	1,26	
	Овощное рагу с мясом	80	3,89	7,26	18,79	284,94	0,071	0,064	27,21	43,89	0,88	
	Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0,00	17	1,9	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9	
	Всего в Обед	680	18,35	17,574	89,26	716,617	0,315	0,246	37,1	139,64	5,52	
	Полдник											
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
	Кондитерские изделия	60	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	8,7	0,6	
	Всего в Полдник	260	5,15	5,31	36,66	216,1	0,04	0,14	1,17	121,9	0,72	
	Ужин											
	Пудинг творожный	200	17,54	12,05	17,15	247,00	0,05	0,26	0,24	147,30	0,69	
	Чай с сахаром	180	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1	
	Всего в Ужин	380	45,24	12,05	17,15	260	51,95	0,36	0,24	187,5	0,79	
	Всего в 1 неделю среда		85,99	49,524	217,3	1588,2777	53,373	2,151	43,88	795,04	10,31	

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
	Завтрак													
	Каша кукурузная молочная	200	10,83	10,53	33,16	168,91	0,96	1,21	1,94	195,1	0,91			
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12			
	Хлеб с маслом	48	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3			
	Всего в завтрак	428	16,02	20,7	62,05	399,01	1,03	1,36	3,11	317,3	1,33			
	Витаминный завтрак													
	Сок	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4			
	Всего в Витаминный завтрак	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4			
	Обед													
	Салат винегрет	60	2,62	4,5	7,68	82	0,32	0,38	80,90	27,32	7,27			
	Суп щи на мясном \ б со сметаной	250	8,38	12,46	11,05	190	0,09	0,1	15,4	58,44	1,43			
	Плов с мясом	200	21,47	19,69	35,69	406	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03			
	Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54			
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0,00	17	1,9			
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9			
	Всего в Обед	800	38,23	38,13	110,14	936,77	0,811	0,651	97,59	174,96	14,07			
	Полдник													
	Кисель	180	1,06		9,99	116				0,19	0,03			
	Кондитерское изделие	50	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33			
	Всего в Полдник	230	2,31	1,87	13,82	279	0,01	0,03		4,72	0,36			
	Ужин													
	Котлета (рыбная)	180	9,50	4,40	12,60	128	0,07	0,110	0,30	48	0,90			
	Макаронные изделия отварные	140	4,69	8,69	29,5	213,09	0,07	0,012	0,00	7,6	0,63			
	Хлеб	60	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54			
	Чай с сахаром	180	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1			
	Всего в Ужин	560	44,14	13,96	57,25	431,52	52,088	0,237	0,3	102,7	2,17			
	Всего в 1 неделю среда		101,2	74,66	253,36	2088,52	53,949	2,288	103	606,68	19,33			

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
	Запеканка с макаронами и сыром	150	12,40	28,20	50,40	200,39	409	0,09	0,30	211	1,60	
	Чай с сахаром	180	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1	
	Всего в завтрак	330	40,1	28,2	50,4	213,39	460,9	0,19	0,3	251,2	1,7	
	Витаминный завтрак											
	Сок	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Всего в Витаминный завтрак	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Обед											
	Салат с капустой	60	0,73	2,23	4,11	39	0,01	0,02	7,7	21,11	0,25	
	Суп шахтерский на мясном \б со сметаной	250	3,5	5,41	23,7	158	0,11	0,08	8,26	30,91	1,13	
	Котлета (говядина)	80	0,85	2,11	4,77	41	0,01		0,36	8,21	0,29	
	Крупа пшеничная отварная с маслом	130	4,40	2,92	23,51	142,47	0,07			0,81	0,62	
	Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0,00	17	1,9	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9	
	Всего в Обед	810	15,24	14,15	111,81	639,24	0,341	0,161	16,6	109,94	5,63	
	Полдник											
	Кисель	180	1,06		9,99	116				0,19	0,03	
	Кондитерские изделия	50	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33	
	Всего в Полдник	230	2,31	1,87	13,82	279	0,01	0,03		4,72	0,36	
	Ужин											
	Рыба тушеная	55	12,72	6,18	3,67	121	0,06	0,12	1,66	38,31	0,79	
	Картофельное пюре	100	2,03	3,12	13,37	90	0,08	0,06	6,92	27,16	0,7	
	Чай с сахаром	180	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1	
	Хлеб	60	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54	
	Всего в Ужин	395	44,7	10,17	32,19	301,43	52,088	0,295	8,58	112,57	2,13	
	Всего в 1 неделю среда		102,85	54,39	218,32	14,75,28	513,34	0,686	27,48	485,43	11,22	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
	Каша пшеничная молочная	200	7,56	6,67	31,96	218	0,15	0,17	0,69	154,48	10,99	
	Бутерброд с сыром	50	8,54	11,34	23,73	231	0,13	0,09	0,83	292,61	4,21	
	Кофейный напиток	180	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1	
	Всего в завтрак	330	43,8	18,01	55,69	462	52,18	0,36	1,52	487,29	15,3	
	Витаминный завтрак											
	Сок	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Всего в Витаминный завтрак	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Обед											
	Салат с морковкой	60	0,88	0,06	8,6	44	0,03	0,04	2,74	20,45	0,5	
	Суп свекольник на мясном \б со сметаной	250	4,22	6,5	13,77	145	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64	
	Гуляш (говяжий)	55	7,86	7,51	2,33	108	0,02	0,06	0,62	9,57	1,15	
	Гречка Отварная с маслом	140	5,29	4,31	27,54	170	0,06	0,03	-	7,22	1,04	
	Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0,00	17	1,9	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9	
	Всего в Обед	820	24,01	19,86	12191,63	725,77	0,341	0,251	13,59	133,65	7,67	
	Полдник											
	Ряженка	180	5,8	6,4	8	117,33	0,06	0,34	1,4	240	0,2	
	Кондитерские изделия	50	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33	
	Всего в Полдник	200	7,05	8,27	11,83	280,33	0,07	0,37	1,4	244,53	0,53	
	Ужин											
	Пудинг творожный со ступенным молоком	150	14,84	12,53	33,06	220,06	0,08	0,23	0,9	285,46	1,0	
	Чай с сахаром	180	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1	
	Всего в Ужин	380	42,54	12,53	33,06	233,06	51,98	0,33	0,9	325,66	1,1	
	Всего в 1 неделю среда		117,9	58,67	12302	1743,38	104,58	1,321	19,41	198,13	26	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
	Завтрак												
	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31		
	Бутерброд с маслом	50	8,54	11,34	23,73	231	0,13	0,09	0,83	292,61	4,21		
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43		
	Всего в завтрак	330	18,42	22	64,64	530	0,26	0,32	4,21	612,23	4,95		
	Витаминный завтрак												
	Сок	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4		
	Всего в Витаминный завтрак	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4		
	Обед												
	Салат со свеколой	60	0,75	0,05	8,392	36,96	0,01	0,02	5	0,82	18,512		
	Суп рассольник на мясном \ б со сметаной	250	1,89	2,52	15,49	93,28	0,064	0,069	9,55	22,36	0,65		
	Рыба тушеная	55	12,72	6,18	3,67	121	0,06	0,12	1,66	38,31	0,79		
	Макаронные изделия отварные	140	4,69	8,69	29,5	213,09	0,07	0,012	0,00	7,6	0,63		
	Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54		
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0,00	17	1,9		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9		
	Всего в Обед	820	25,81	18,92	112,77	723,1	0,345	0,282	16,49	117,99	23,922		
	Полдник												
	Кофейный напиток	180	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1		
	Кондитерские изделия	50	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33		
	Всего в Полдник	200	28,95	1,87	3,83	176	5,91	0,13	0	44,73	0,43		
	Ужин												
	Треугольники с мясом	80	8,28	10,11	25,16	224,78	0,62	0,19	5,72	32,07	1,74		
	Чай с сахаром	180	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1		
	Хлеб	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54		
	Всего в Ужин	380	38,23	10,98	40,31	315,21	52,568	0,305	5,72	79,17	2,38		
	Всего в 1 неделю среда		119,91	53,77	231,65	1786,53	59,093	1,047	28,42	861,12	33,082		

Меню на 2 неделию четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак											
	Каша кукурузная молочная	200	10,83	10,53	33,16	168,91	0,96	1,21	1,94	195,1	0,91	
	Бутерброд с маслом	50	8,54	11,34	23,73	231	0,13	0,09	0,83	292,61	4,21	
	Кофейный напиток	180	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1	
	Всего в завтрак	330	47,07	21,87	56,89	412,91	52,99	1,4	2,77	527,91	5,22	
	Витаминный завтрак											
	Сок	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Всего в Витаминный завтрак	200	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Обед											
	Салат с луком	60	0,055	0,434	0,410	5,657	0,003	0,001	0,500	1,550	0,040	
	Суп Домашняя лапша на мясном \б	250	13,0	3,9	64,5	354	0,23	0	0	35,09	1,65	
	Плов с мясом	200	21,47	19,69	35,69	406	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03	
	Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	0,00	17	1,9	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9	
	Всего в Обед	820	40,285	25,504	156,32	1024,427	0,634	0,172	1,79	125,84	7,06	
	Полдник											
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43	
	Кондитерские изделия	50	1,25	1,87	3,83	163	0,01	0,03		4,53	0,33	
	Всего в Полдник	200	4,92	5,06	19,65	270	0,06	0,2	1,43	141,53	0,76	
	Ужин											
	Королевская ватрушка	200	38,91	14,91	24	276,01	0,04	0,25	0,27	146,9	0,59	
	Чай с сахаром	180	27,7	0,0	0,0	13,0	51,9	0,1	0,0	40,2	0,1	
	Всего в Ужин	380	66,61	14,91	24	289,01	5,94	0,35	0,27	187,1	0,69	
	Всего в 1 неделюю среда	159,385	67,344	266,96	2038,567	59,634	2,132	8,26	989,38	15,13		

