

Утверждено и
Введено в действие
Заведующей МБДОУ
«Кубасский детский сад»
Приказ № 38
от 30 сентября 2022года
Д.З.Сабирзянова



**Примерное цикличное 10-дневное меню
приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Кубасский детский сад»
Чистопольского муниципального района
Республики Татарстан**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1 День 1 <i>завтрак</i>	Макароны с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218	17
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	30	3,38\0,84\1,77	3,77\0,99\1,41	35,79\23,19\22,5	190,17\106,7\109,8	47
	Кисель	180	0	0	28,8	139	37
<i>Итого за завтрак</i>		360	6,67	13,78	87,3	547,17	
<i>2й завтрак</i>	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	
<i>Обед</i>	Борщ с мясом и сметаной	200\10\6	9,89	7,27	13,73	160	5
	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	49
	Картофельное пюре	150	2,76	6,33	25,21	169	16
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	43
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28,27	99,5\137,5	
<i>Итого за обед</i>		715	31,81	28,66	127,99	888	
<i>Уплотненный полдник</i>	Суп молочный с крупой	180	5,19	5,96	16,45	140,4	7
	Пирожки с капустой	80	5,15	5,76	32,54	216	53
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	41
<i>Итого за полдник</i>		440	13,01	14,06	63,3	445,5	
<i>Итого за день</i>		1715	52,29	56,5	301,19	1947,67	
День 2 <i>завтрак</i>	Каша пшеничная молочная с маслом	200\5	4,5	7	28	194	34
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	21
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	36
<i>Итого за завтрак</i>		425	10,98	14,16	60,78	415,66	
<i>2й завтрак</i>	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне	180\12,5	4,94	4,18	16,64	102,46	1
	Жаркое по-домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	8
	Свекла отварная порционная	60	1,02	0,12	4,8	26,4	60
	Кисель	180	0	0	30	129	37
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28,27	99,5\137,5	
<i>Итого за обед</i>		737,5	25,29	17,76	118,62	724,86	

<i>Уплотненный полдник</i>	Сырники из творога со сметаной	150\30	17,48	15,43	35,67	351	24
	Молоко кипяченое	180	5,16	4,28	8,41	95,34	39
<i>Итого за полдник</i>		360	22,64	19,71	44,08	446,34	
<i>Итого за день</i>		1622,5	59,31	51,63	234,78	1632,86	
День 3 завтрак	Каша «Геркулесовая» молочная с маслом	200\5	6,7	5,5	23	168	30
	Бутерброд с сыром	40\15	6,29	8,40	16,96	168,66	22
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	38
<i>Итого за завтрак</i>		440	15,84	16,31	54,32	427,66	
<i>2й завтрак</i>	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	150	4,5\4,5	0,07\9,0	5,7\4,1	45\9,4	40
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	180\15	4,05	7,5	22,23	147	3
	Картофельная запеканка с мясом	170	23,31	27,63	18,91	302,5	59
	Соус томатный	35	0,37	1,3	2,43	23,41	60
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	42
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28,27	99,5\137,5	
<i>Итого за обед</i>		735	34,76	38,74	109,38	769,91	
<i>Уплотненный полдник</i>	Суфле рыбное	75	12,3	9,2	2,1	140	50
	Рис отварной	130	3,24	5,3	32,6	195,61	54
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	58
	Булочка «Домашняя» молочная	60	6,4	5,6	43,7	249,9	27
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	41
<i>Итого за полдник</i>		495	25,3	24,39	95,8	705,51	
<i>Итого за день</i>		1820	80,4	79,51	265,2	1948,08	
День 4 завтрак	Каша манная молочная с маслом	200\5	6	13,74	29,3	265	29
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,73	12,85	62,5	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	38
<i>Итого за завтрак</i>		410	10,7	16,88	56,51	418,5	
<i>2й завтрак</i>	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	
	Кондитерские изделия (печенье, вафли,	30	3,38\0,84\	3,77\0,99\	35,79\23,19\	190,17\106,7\	47

	пряники)		1,77	1,41	22,5	109,8	
<i>Итого за 2й завтрак</i>		230	4,18	3,77	58,39	257,17	
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	180\10\6	3,54	8,48	8,24	113,4	6
	Куры по-татарски	200	10	12	18	230	9
	Свекла отварная порционная	60	1,02	0,12	4,8	26,4	60
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	43
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28,27	99,5\137,5	
<i>Итого за обед</i>		741	21,94	22,75	105,19	705,8	
<i>Уплотненный полдник</i>	Творожная запеканка со сметаной	150\30	16,44	13,27	45,54	417,1	25
	Молоко кипяченое	180	5,16	4,28	8,41	95,34	39
<i>Итого за полдник</i>		360	21,6	17,55	53,95	512,44	
<i>Итого за день</i>		1741	58,42	60,95	274,04	1893,91	
День 5 <i>завтрак</i>	Каша рисовая молочная с маслом	200\5	5,7	7,8	29,85	204	50
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	21
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	36
<i>Итого за завтрак</i>		425	12,18	14,96	62,63	425,66	
<i>2й завтрак</i>	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	150	4,5\4,5	0,07\9,0	5,7\4,1	45\9,4	40
<i>Обед</i>	Суп лапша домашняя с курицей	200\15	4,96	3,6	14,44	109,8	4
	Котлеты из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	10
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	14
	Кисель	180	0	0	30	129	37
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28,27	99,5\137,5	
<i>Итого за обед</i>		720	23,99	21,96	108,65	746	
<i>Уплотненный полдник</i>	Рыба запеченная в омлете	150	24,51	8,19	4,82	192	52
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	30	3,38\0,84\1,77	3,77\0,99\1,41	35,79\23,19\22,5	190,17\106,7\109,8	47
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	45
<i>Итого за полдник</i>		360	27,95	11,98	50,6	422,17	
<i>Итого за день</i>		1655	68,65	48,97	227,58	1638,83	
Неделя 2 День 6	Каша гречневая молочная с маслом	200\5	5,89	5,42	25,84	176	28

<i>завтрак</i>	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,73	12,85	62,5	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	45
<i>Итого за завтрак</i>		410	7,8	6,17	48,68	278,5	
<i>2й завтрак</i>	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне	180\12,6	4,94	4,18	16,64	102,46	1
	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	49
	Картофельное пюре	150	2,76	6,33	25,21	169	16
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	43
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28,27	99,5\137,5	
<i>Итого за обед</i>		707,6	26,86	25,57	130,9	830,46	
<i>Уплотненный полдник</i>	Запеканка из творога со сметаной	150\30	22,55	16,07	22,05	317,6	23
	Молоко кипяченое	180	5,16	4,28	8,41	95,34	39
<i>Итого за полдник</i>		360	27,71	20,35	30,46	412,94	
<i>Итого за день</i>		1652,6	63,56	52,09	202,18	1588,9	
<i>День 7 завтрак</i>	Каша ячневая молочная с маслом	200\5	4,5	7	28,5	195	35
	Бутерброд с сыром	40\15	6,29	8,4	16,96	168,66	22
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	38
<i>Итого за завтрак</i>		426	13,64	17,81	59,82	454,66	
<i>2й завтрак</i>	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	150	4,5\4,5	0,07\9,0	5,7\4,1	45\9,4	40
<i>Обед</i>	Борщ с мясом и сметаной	200\10\6	9,89	7,27	13,73	160	5
	Бефстроганов	70	15,12	12,34	1,56	178	55
	Макароны отварные с маслом	150\5	5,73	4,39	38,39	172,36	18
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	45
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28,27	99,5\137,5	
<i>Итого за обед</i>		710	37,67	26,17	113,59	787,36	
	Картофель в молоке	200	4,68	4,97	26,32	168,8	15
	Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники)	30	3,38\0,84\1,77	3,77\0,99\1,41	35,79\23,19\22,5	190,17\106,7\109,8	47
	Молоко кипяченое	180	5,16	4,28	8,41	95,34	39
<i>Итого за полдник</i>		410	13,22	13,02	70,52	454,31	

<i>Итого за день</i>		1695	69,03	57,07	249,63	1741,33	
День 8 <i>завтрак</i>	Каша «Геркулесовая» молочная с маслом	200\5	6,7	5,5	23	168	30
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	21
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	41
<i>Итого за завтрак</i>		425	12,18	11,81	54,27	371,66	
<i>2й завтрак</i>	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	
<i>Обед</i>	Рассольник Ленинградский на м\к бульоне со сметаной	200\10\5	1,59	4,09	13,54	97,4	46
	Жаркое по-домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	8
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	42
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28, 27	99,5\137,5	
<i>Итого за обед</i>		720	21,08	17,71	96,61	624,4	
<i>Уплотнен ный полдник</i>	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	80\45	8,41	2,85	7,28	91,25	11
	Рис отварной	130	3,24	5,3	32,6	195,61	54
	Пирожки с картофелем	80	5,15	5,76	32,54	216	53
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	38
<i>Итого за полдник</i>		515	19,65	16,32	86,78	593,86	
<i>Итого за день</i>		1860	53,71	45,84	260,27	1656,92	
День 9 <i>завтрак</i>	Каша пшенная молочная с маслом	200\5	5	8,2	30,3	215	31
	Хлеб пшеничный	25	1,85	0,73	12,85	62,5	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	36
<i>Итого за завтрак</i>		410	10,52	12,12	58,97	384,5	
<i>2й завтрак</i>	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка)	150	4,5\4,5	0,07\9,0	5,7\4,1	45\9,4	40
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты со сметаной	180\10,6	3,54	8,48	8,24	113,4	6
	Плов из отварной птицы	200	12,53	12,49	34,7	296,81	56
	Икра свекольная	60	1,05	4,84	6,05	73,33	13
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	43
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28, 27	99,5\137,5	
<i>Итого за обед</i>		735,6	24,5	27,96	123,14	819,54	
<i>Уплотнен</i>	Омлет натуральный с	150	13,4	12,7	11,2	235,5	27

<i>новый полдник</i>	маслом						
	Ватрушки с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	26
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	38
<i>Итого за полдник</i>		400	21,85	19,41	50,04	508,8	
<i>Итого за день</i>		1695,6	61,37	59,56	237,85	1757,84	
День 10 завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200\5	5,7	7,8	29,85	204	50
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	21
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	36
<i>Итого за завтрак</i>		425	12,18	14,96	62,63	425,66	
<i>2й завтрак</i>	Сок фруктовый	200	0,8	0	22,6	67	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с клецками на м\к бульоне	180\18	5,83	5,83	9,29	121,6	2
	Шницели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	10
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	14
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,89	60	42
	Хлеб: ржаной, пшеничный	50\55	2,8\4,07	0,55\1,6	21,65\28,27	99,5\137,5	
<i>Итого за обед</i>		723	25,02	24,35	89,39	688,8	
<i>Уплотненный полдник</i>	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,9	8,1	8,4	192	57
	Булочка «Домашняя» молочная	60	6,4	5,6	43,7	249,9	27
	Чай с молоком	180	2,87	2,34	14,31	89	41
<i>Итого за полдник</i>		390	25,17	16,04	66,41	530,9	
<i>Итого за день</i>		1738	63,17	55,35	241,03	1777,7	