



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Муслюмкинский детский сад»
/Хайрутдинова Л.Г.

**Примерное циклическое 10-дневное меню
воспитанников
МБДОУ «Муслюмкинский детский сад»
Чистопольского муниципального района
Республики Татарстан**

Возрастная категория: 3-7 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
	Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом	200/5	6	13,74	29,3	265	0,22	4	ТТК
	Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,3	0,39	2	397
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/10	2,2	9,2	14,5	149			
	Сыр порционно	15	3,48	4,43	-	54	0,11		7
	2-й завтрак								
	Сок фруктовый	200	0,81	0,16	26,2	110	40		
	Обед								
	Суп лапша домашняя с курицей	200	4,16	5,8	19,63	143,94	7,88		135
	Курица в соусе с томатом	70	7,5	9,8	2,65	110,25	1,59		179
	Картофельное пюре	150	2,76	6,33	25,21	169	9,0		206
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	0,46		241
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,35	24	124,7	-		
	Полдник								
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	9,01	4,04	40,36	84	2,11		144
	Капуста тушеная	150	3	4,6	9,02	102,33	25,7		200
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		292
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	124,7	-		
	Свежий фрукт, яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	47		
	ИТОГО		49,65	62,68	289,01	1799,22	134,46		

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
	Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6	7	28	199	0.22	9	ТТК № 9
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/10	2,2	9,2	14,5	149			
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		395
	2-й завтрак								
	Кисель	180	0	0	30	129	0		233
	Обед								
	Щи из свежей капусты, картофелем, со сметаной	200/6	3,68	7,07	8,58	118	19,41		56
	Плов с мясом	200	21,83	17	30,67	363	0		380
	Салат из репчатого лука	40	0.7	3.09	3.89	46.05	5.7		
	Чай с сахаром	180	0.06	0,02	9,99	40	0.03		392
	Хлеб пшеничный	50	4.1	1.35	24	124.7	-		
	Полдник								
	Омлет натуральный с маслом	150	13,4	12,7	11,2	235,5	0.7		110
	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288	0	60	279
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9,99	40	0,03		392
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,55	20.5	124.7	-		
	ИТОГО		62,97	69,17	253,23	1950,95	27,26		

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
	Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,26	5,23	17,99	139,5	0,9	39	44
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/10	2,2	9,2	14,5	149			
	Сыр порционнно	15	3,48	4,43	-	54	0,11		7
	Чай с молоко	180	0,8	1,0	13,5	56	0,65		261
	2-й завтрак								
	Кисломолочный напиток, кефир	180	5,4	0,08	6,8	54	1,4		530,531
	Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,8	6,85	22	180	6,1		36
	Рис отварной с овощами	150	3,86	7	25,6	212	5,95		191
	Тефтели рыбные	80	9,2	6	41,7	124,57	1,49		146
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39		228
	Компот из сухофруктов	180	0.51	0	24,23	99	0.46		241
	Хлеб пшеничный	50	4.1	1.35	24	124.7	-		
	Полдник								
	Пудинг творожный паровой со сметаной	180	27.06	17.45	41.62	370.86	0,34		327
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9,99	40	0,03		392
	Свежий фрукт, банан	100	1,5	0,5	21	96	10		
	Кондитерское изд. вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0		
	ИТОГО		74,32	62,71	304,57	1907,63	27,82		

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
	Завтрак								
	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	5,89	5,42	25,84	176	0,21	2	ТТК 2
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/10	2,2	9,2	14,5	149			
	Сыр порционно	15	3,48	4,43	-	54	0,11		7
	Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,3	0.39	2	397
	2-й завтрак								
	Кисломолочный напиток, кефир	180	5,4	0,08	6,8	54	1,4		530,531
	Обед								
	Суп картофельный с клецками	200/15	5,2	7,1	19,09	169,09	5,35		37
	Капуста тушенная с мясом	220	3,36	7,06	13,73	139,92	26,23		200
	Чай с сахаром	180	0.06	0,02	9,99	40	0.03		392
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,55	20.5	124.7	-		
	Полдник								
	Запеканка из творога	180	26,31	18,09	25,73	370,5	0,36		237
	кисель	180	0	0	30	129	0		233
	Сок фруктовый	200	0,81	0,16	26,2	110	40		
	Конд.изд.,пряник	50	2.8	2.5	38.15	181			
	Итого		61,23	57,19	244,14	1784,51	74,08		

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
	Завтрак								
	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,7	7,8	28	205	0,21	8	ТТК
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/10	2,2	9,2	14,5	149			
	Ксфейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		395
	Кондитерское изд. печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0		
	2-й завтрак								
	Молоко кипяченое	180	5,16	4,28	8,41	95,34	2,42		
	Обед								
	Борщ со св.капустой с мясом и со сметаной	200/6	3,52	5,98	9,78	117	9,74		27
	Макаронные изд. отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95		195
	Гуляш из говядины	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8		152
	Компот из сухофруктов	180	0.51	0	24,23	99	0.46		241
	Хлеб пшеничный	50	4.1	1.35	24	124.7	-		
	Полдник								
	Котлеты рыбные	80	9,98	2,49	4,82	81,62	0,59		357,448
	Рагу из овощей	150	3,8	5,08	14,44	126	8,43		57
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		392
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	124.7	-		
	ИТОГО		56,27	58,62	244,15	1829,66	28.97		

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
	Завтрак								
	Каша «Геркулесовая» молочная с маслом	200/5	6,7	5,5	23	168	0,23	5	5 ТТК
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/10	2,2	9,2	14,5	149			
	Сыр порционно	15	3,48	4,43	-	54	0,11		7
	Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,3	0,39	2	397
	2-й завтрак								
	Кисель	180	0	0	30	129	0		233
	Обед								
	Суп лапша домашняя с курицей	200	4,16	5,8	19,63	143,94	7,88	135	47
	Ленивые голубцы с отварным мясом	160	13,63	13,25	5,63	228,29	19,87	88	382
	Свекла отварная порционная	60	1,59	0,19	8,59	42	2,4		564
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		392
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	124,7	-		
	Полдник								
	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	63	209
	Булочка «Домашняя»	60	6,4	5,6	43,7	249,9	0,2		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		392
	Сок фруктовый	200	0,81	0,16	26,2	110	40		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,35	24	124,7	-		
	ИТОГО		54,01	53,25	249,64	1753,83	71,14		

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
	Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5	8,2	30,3	215	0,22	6	ТТК № 6
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/10	2,2	9,2	14,5	149			
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		395
	Кондитерское изд. печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0		
	2-й завтрак								
	Сок фруктовый	200	0,81	0,16	26,2	110	40		
	Обед								
	Суп шахтерский с мясом и со сметаной	200	4,15	6,04	19,67	144	7,87		101
	Картофельное пюре	150	2,76	6,33	25,21	169	9,0		206
	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173	0	94	391,119
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39		228
	Компот из сухофруктов	180	0.51	0	24,23	99	0.46		241
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,55	20.5	124.7	-		
	Полдник								
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	4,22	1,73	9,44	67,82	10,18	2,19	45
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9,99	40	0,03		392
	Хлеб пшеничный	50	4.1	1.35	24	124.7	-		
	Свежий фрукт, банан	100	1,5	0,5	21	96	10		
	ИТОГО		47,82	52,14	291,33	1842,72	79,32		

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	5,89	5,42	25,84	176	0,21	2	ТТК № 2
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/10	2,2	9,2	14,5	149			
	Сыр порционно	15	3,48	4,43	-	54	0,11		7
	Чай с молоком	180	0,8	1,0	13,5	56	0,65		261
2-й завтрак									
	Кисломолочный напиток, кефир	180	5,4	0,08	6,8	54	1,4		530,531
Обед									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/15	4,5	8,3	24,72	163	8,35		38
	Пюре из гороха с маслом	130	24,85	4,09	51,51	344,13	0		427,428
	Котлеты рыбные	80	9,98	2,49	4,82	81,62	0,59		357,448
	Соус белый основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,39		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		392
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,35	24	124,7	-		
Полдник									
	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3		289,314
	Свекла тушеная в молочном соусе	180	2,5	5,8	13,2	160	5,66		214
	Кисель	180	0	0	30	129	0		233
	Свежий фрукт, банан	100	1,5	0,5	21	96	10		
	ИТОГО		71,55	48,93	267,45	1840,75	27,69		

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
	Завтрак								
	Каша «Дружба» молочный с маслом	200/5	5,2	7,1	23,2	177,5	0,21	7	ТТК № 7
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/10	2,2	9,2	14,5	149			
	Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,3	0,39	2	397
	2-й завтрак								
	Кисломолочный напиток, кефир	180	5,4	0,08	6,8	54	1,4		530,531
	Обед								
	Суп картофельный с клецками	200/15	5,2	7,1	19,09	169,09	5,35		37
	Запеканка картофельная с мясом	200	8,2	10,8	25,3	259,3	3,96	131	157
	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,1	36,84	3,8		11
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	0,46		241
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,35	24	124,7	-		
	Полдник								
	Сырники из творога со сметаной	130/30	11,53	13,7	35,1	364,2	0,37		130
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		392
	Кондитерское изд. печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0		
	ИТОГО		49,1	59,3	236,12	1769,43	15,97		

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты	№ рецептуры
			Ж	Б	У				
	Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	1		44
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/10	2,2	9,2	14,5	149			
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		395
	2-й завтрак								
	Молоко кипяченое	180	5,16	4,28	8,41	95,34	2,42		255
	Обед								
	Свекольник на м.к.б со сметаной	200/6	4,22	6,5	13,77	145	9,95		34
	Жаркое по домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	9,59		153
	Свекла отварная порционная	60	1,59	0,19	8,59	42	2,4		564
	Компот из сухофруктов	180	0.51	0	24,23	99	0.46		241
	Хлеб пшеничный	50	4.1	1.35	24	124.7	-		
	Полдник								
	Омлет натуральный с маслом	150	13,4	12,7	11,2	235,5	0,7		110
	Блинчики с повидлом	75/10	6,24	8,1	34,31	234	1,03		265
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9,99	40	0,03		392
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,55	20.5	124.7	-		
	Свежий фрукт, банан	100	1,5	0,5	21	96	10		
	ИТОГО		63,44	62,92	242,35	1861,24	37,75		