

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №38»



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ №38

Ю.А. Николаева Ю.А. Николаева

8 сентября 2016 года

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

0,679	0,007	12,15	16,27	35,3	50,02	682	1202	0,32	0,33
-------	-------	-------	-------	------	-------	-----	------	------	------

День недели: вторник
Неделя: первая

наименования блюда	№ карты	масса блюд		продукты	ясли 1.5-3 лет		сад 3-7 лет		белки		жиры		углеводы		калории	
		я	с		брутто	нетто	брутто	нетто	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак																
Каша пшённая с маслом	182/183	150	200	масло сливочное	5	5	5	5								
				молоко	100	100	100	100								
				пшено	20	20	25	25								
				сахар	3	3	5	5								
Итого									3,17	4,23	2,7	3,61	21,8	29,2	110,2	146,9
хлеб с маслом	168\169	30	35	хлнб	25	25	30	30								
				масло сливочное	5	5	5	5	0,018	0,03	1,8	3,13	0,02	0,04	14,22	23,7
Кофейный напиток с молоком	20/21	150	200	кофе	1	1	2	2								
				сахар	10	10	15	15								
				молоко	100	100	100	100								
Итого									1,5	2,01	0,75	2,39	17,2	20,3	23,9	31,87
второй завтрак																
сок	100	100		сок	100	100	100	100	0,5	0,5			11,4	11,4	45	45
обед																
Салат из свежей моркови с изюмом	260/259	40	60	морковь	60	45	80	60								
				сахар	2	2	3	3								
				изюм	3	3	5	5								
Итого									0,75	1	7,65	9,26	4,65	6,2	76,08	101,4
Суп гороховый со сметаной-сад	59/58	150	250	горох			60	60								
				картофель	100	60	80	50								
				морковь	15	10	20	15								

с зеленым горошком				лук	5	4	10	9									
с сметаной и сливками				масло растительное	3	3	5	5									
				зеленый горошек	60	48											
				сметана	9	9	11	11									
Итого										1,15	2,33	3,51	3,88	7,55	11,3	58,14	66,29
Запеканка картофельная с мясом	133/132	180	220	картофель	140	90	160	100									
				лук	5	4	10	9									
с молочным соусом				масло растительное	2	2	3	3									
				масло сливочное	5	5	5	5									
				молоко свежее	30	30	50	50									
				мука пшеничная	3	3	5	5									
				яйцо	0,25	0,25	0,25	0,25									
				мясо говядина	96	67	109	76									
Итого				яйцо						12,3	15,6	14,59	16,6	34,1	38,1	354,4	385,6
Кисель	27/26	150	200	кисель	15	15	20	20									
				сахар	5	5	10	10									
Итого													14,7	19,6	51,15	68,2	
полдник																	
снежок		150	200	снежок	150	150	200	200	3,8	4,6	2,5	3,01	6,08	7,3	78,6	94,31	
Гренки с сыром	226/227	40	50	батон	40	30	50	40									
				сыр	11	10	16	15									
банан		150	180	банан	120	120	130	130									
Итого										3,1	5,76	0,42	0,64	22,2	28,6	146,1	162,3
ужин																	
Вареники	79/78	140	180	творог	80	80	110	110									
ленивые				сахар	10	10	15	15									
с маслом				мука	15	15	20	20									
				манка	5	5	5	5									
				масло сливочное	6	6	8	8									
				молоко свежее	10	10	10	10									
				яйцо	0,116	0,116	0,116	0,116									
Итого										12,4	13,26	12,7	14,2	31,3	33,1	278,2	382,1
Чай	7/8	150	200	заварка	0,5	0,5	0,6	0,6									
с сахаром				сахар	10	10	15	15									
Итого										0,09	0,12			5,7	10	34,48	48,64
Хлеб на весь день				хлеб пшеничный	60	60	80	80	4,56	6,84	4,08	6,12	29,2	43,7	142,8	214,2	
				хлеб ржанной	40	40	50	50	1,41	1,88	0,3	0,4	13,2	17,6	62,7	83,6	
всего										44,75	58,16	51	63,3	219	276	1476	1854

				молоко свежее	100	100	150	150								
				морковь	30	23	40	30								
Итого									6,26	10,82	15,2	17,6	29,2	32,5	260	280
Гранки				хлеб белый	30		40									
Чай с лимоном	11	150	200	заварка	0,5	0,5	0,6	0,6								
				лимон	7	7	8	8								
				сахар	10	10	15	15								
Итого									0,09	0,12			5,7	10	34,48	48,64
Хлеб на весь				хлеб пшеничный	60	60	80	80	4,51	6,84	4,08	6,12	29,2	43,7	142,8	214,2
день				хлеб ржаной	40	40	50	50	1,41	1,88	0,3	0,4	13,2	17,3	62,7	83,6
Всего									45,49	55,89	48,87	63,1	217	268	1439	1952

		ВИТАМИНЫ мг				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА мг			
B1		B2		C		Ca		Fe	
я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
0,609	0,813	14,81	18,64	61	77,3	906	1174	6,325	8,315

День недели: четверг
неделя: первая

наименования блюда	№ карты	масса блюд		продукты	ясли 1.5-3 года		сад 3-7 лет		белки		жиры		углеводы		калории	
					брутто	нетто	брутто	нетто	я	с	я	с	я	с	я	с
завтрак																
Каша гречневая	86	150	200	крупа гречневая	15	15	20	20								
с маслом				масло сливочное	4	4	5	5								
				сахар	5	5	6	6								
				молоко свежее	150	150	150	150								
				масло сливочное	5	5	5	5								
Итого									3	3,94	6,2	6,21	19,6	25,1	156,1	146,2
Кофейный	252	150	200	кофе	1	1	1,2	1,2								
напиток				сахар	12	12	15	15								
с молоком				молоко свежее	100	100	120	120								
Итого									1,5	2,01	0,75	2,39	17,2	20	23,9	31,87
Батон с маслом	168\169	30	35	батон	25	25	30	30								
сыр		10	15	масло сливочное	5	5	5	5	0,05	0,05	3,13	3,13	0,04	0,04	23,7	23,7
					11	10	16	15	0,2	0,3	0,2	0,3			3,001	4,001

код	100	100	код	100	100	100	100	0,5	0,5			11,3	11,3	46	46	
обед																
Салат	50/207	40	40	капуста свежая	60	45	80	65								
Пит.минерал				масло растительное	2	2	3	3								
				яблоко												
				сахар	2	1	3	2								
Итого									1,14	1,52	6,02	7,09	4,75	5,01	74,25	99,01
Рассольник со сметаной	30	150	250	огурцы солёные	30	20	30	20								
				картофель	100	60	120	72								
				лук	5	4	10	9								
				морковь	15	10	20	14								
				сметана	9	9	11	11								
				масло растительное	3	3	5	5								
				крупа перловая	5	5	10	10								
Итого									1,2	2,08	3,78	4,32	6,37	10,6	46,68	77,8
голубцы ленивые со сметанным соусом.	125/124	180	220	капуста	160	120	180	135								
				масло растительное	1	1	2	2								
				масло сливочное	4	4	5	5								
				мука	5	5	5	5								
				мясо	96	67	109	76								
				рис крупа	5	5	7	7								
				сметана	9	9	11	11								
				яйцо	0,25	0,25	0,25	0,25								
Итого									9,12	11,7	8,02	12,1	30,2	38,7	378	483,2
Компот из смеси сухофруктов	25/24	150	200	сухофрукты	10	10	10	10								
				сахар	10	10	15	15								
Итого									0,43	0,56			15,5	19,9	73,7	94,2
полдник																
Кефир		130	150	кефир	130	130	150	150	4,2	5,04	3,7	5,7	6,08	7,3	78,5	94,2
Булочка домашняя	179/178	60	80	мука пшеничная	35	35	45	45								
				сахар	5	5	5	5								
				масло сливочное	2	2	3	3								
				масло растительное	5	5	5	5								
				молоко свежее	20	20	30	30								
				яйцо	0,125	0,125	0,125	0,125								
				дрожжи	1	1	1	1								
Итого									4,5	3,5	3,02	5,04	23,4	24,3	215,8	167,8
Ужин																
Рыба в яйцо	17176	160	220	лук	5	4	10	9								

				молоко стуженое	20	20	25	25								
				рис крупа	5	5	10	10								
				сахар	5	5	10	10								
				яйцо	0,25	0,25	0,25	0,25								
Итого									3,68	4,6	9,36	11,7	35,4	44,3	283,3	351,5
Чай с молоком.	10//9	150	200	заварка	0,5	0,5	0,6	0,6								
				молоко	80	80	100	100								
				сахар	10	10	10	10								
Итого									0,09	0,12			5,7	10	34,48	48,64
Хлеб на весь				хлеб пшеничный	60	60	80	80	4,56	6,84	4,08	6,12	29,2	43,7	142,8	214,2
день				хлеб ржаной	40	40	50	50	1,41	1,88	0,3	0,4	13,2	17,6	62,7	83,6
всего									43,86	56,51	51,57	68,7	227	297	1433	1860

витамины мг						Минеральные вещества, мг			
B1		B2		C		Ca		Fe	
я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
1,54	1,54	14	14	4,1	4,1	73,4	73,4	0,97	0,97

День недели: вторник
Неделя: вторая

наименования	№	масса блюд	продукты	ясли 1.5-3 лет	сад 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	калории
--------------	---	------------	----------	----------------	-------------	-------	------	----------	---------

блюда	карты	я	с		брутто	нетто	брутто	нетто	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак																
Каша манная с маслом	30/31	150	200	крупа манная	15	15	20	20								
				молоко свежее	150	150	150	150								
				масло сливочное	5	5	5	5								
				сахар	3	3	5	5								
Итого									3,17	4,23	2,7	3,61	21,8	29,2	110,2	146,9
батон с маслом	168\169	30	35	батон	25	25	30	30								
				масло сливочное	5	5	5	5	0,018	0,03	1,8	3,13	0,02	0,04	14,22	23,7
Кофейный напиток с молоком	21/20	150	200	кофе	1	1	2	2								
				сахар	10	10	15	15								
				молоко	100	100	100	100								
Итого									1,5	2,01	0,75	2,39	17,2	20,3	23,9	31,87
второй завтрак																
сок	100	100		сок	100	100	100	100	0,5	0,5			11,4	11,4	45	45
обед																
Суп	71/70	150	250	картофель	60	40	80	50								
Свекольник со сметаной				лук	5	4	10	9								
				масло растительное	3	3	5	5								
				морковь	15	10	20	15								
				свекла	120	90	140	100								
				сметана	9	9	11	11								
				томатная паста	2	2	3	3								
Итого									2,4	3,03	7,58	9,3	7,42	12,4	71,5	119,3
Пюре картофельное	101/102	120	150	картофель	140	90	160	100								
				масло сливочное	5	5	5	5								
				молоко	30	30	50	50								
Итого									1,45	2,19	3,7	4,06	8,8	13,3	106,9	160,4
суфле из кури	161	60	80	кура	96	56	109	74								
				молоко	10	10	15	15								
				масло растительное	1	1	2	2								
				лук	7	6	10	9								
Итого									8,6	10,3	8,3	9,62	3,3	4,39	159	207,9
Кисель	27/26	150	200	кисель	15	15	20	20								
				сахар	5	5	10	10								
Итого													14,7	19,6	51,15	68,2
полдник																
Снежок	5/4	150	200	Снежок	150	200	150	200	3,8	4,6	2,5	3,01	6,08	7,3	78,6	94,31

пирожок с капустой	60	80	дрожжи	1	1	1	1													
			капуста свежая	50	30	60	40													
			лук	3	2	5	4													
			масло растительное	5	5	5	5													
			масло сливочное	2	2	3	3													
			молоко свежее	20	20	30	30													
			мука пшеничная	30	30	35	35													
			сахар	2	2	5	5													
			яйцо	0,25	0,25	0,25	0,25													
Итого								1,09	2,19	2,03	4,06	11,6	15,3	100,2	122,5					
ужин																				
Лапшевник с творогом	83/82	180	200	лапша	25	25	30	30												
				масло сливочное	6	6	8	8												
				молоко свежее	30	30	50	50												
				сахар	5	5	10	10												
				творог	60	60	70	70												
				яйцо	0,375	0,375	0,375	0,375												
Итого								13,06	15,19	9,2	11,1	43,1	45,4	342,2	367,2					
Чай с сахаром	8/7	150	200	заварка	0,5	0,5	0,6	0,6												
				сахар	10	10	15	15												
Итого								0,09	0,12			5,7	10	34,48	48,64					
Хлеб на весь день				хлеб пшеничный	60	60	80	80	4,56	6,84	4,08	6,12	29,2	43,7	142,8	214,2				
Фрукты		120	130	хлеб ржанной апельсин	40 120	40 120	50 130	50 130	1,41	1,88	0,3	0,4	13,2	17,6	62,7	83,6				
всего									42,8	55,44	46,45	60,6	201	261	1401	1800				

витамины мг						минеральные вещества мг			
B1		B2		C		Ca		Fe	
я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
1,575	1,403	12,38	14,63	40,75	57,17	925	1166	4,85	7,05

				стандарт	0	0	11	11								
				томатная паста	2	2	3	3								
Итого									9,53	10,83	13,65	14,3	10,1	12,6	262,5	271,8
Компот из смеси	25/24	150	200	сухофрукты	10	10	10	10								
сухофруктов				сахар	10	10	15	15								
Итого									0,43	0,56			15,5	19,9	73,7	94,2
полдник																
кефир		150	200	кефир	150	200	150	200	3,8	4,6	2,5	3,01	6,08	7,3	78,6	94,31
Пирожок с изюмом	194/193	60	80	држи	1	1	1	1								
				изюм	15	15	20	20								
				масло растительное	5	5	5	5								
				масло сливочное	2	2	3	3								
				молоко свежее	20	20	30	30								
				мука пшеничная	30	30	40	40								
				сахар	5	5	7	7								
				яйцо	0,125	0,125	0,125	0,125								
Итого									6,86	7,82	2,27	2,92	37,5	38,1	194,2	204,8
Ужин																
Рыба запечёная с	192/191	180	220	картофель	120	80	140	90								
картофелем по				лук	5	4	10	9								
русски				масло растительное	2	2	3	3								
				масло сливочное	5	5	5	5								
				мука пшеничная	3	3	5	5								
				рыба свежая	100	70	120	80								
Итого									8,7	10,6	7,89	8,8	18,2	22,7	247,3	307,6
Чай	8/7	150	200	заварка	0,5	0,5	0,6	0,6								
с лимоном				лимон	7	7	8	8								
				сахар	10	10	15	15								
Итого									0,09	0,12			5,7	10	34,48	48,64
Хлеб на весь				хлеб пшеничный	60	60	80	80	4,51	6,84	4,08	6,12	29,2	43,7	142,8	214,2
день				хлеб ржаной	40	40	50	50	1,41	1,88	0,3	0,4	13,2	17,3	62,7	83,6
Всего									47,05	60,22	44,2	56,5	194	253	1355	1845

		витамины мг				минеральные вещества м			
B1		B2		C		Ca		Fe	
я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
0,539	0,731	1,124	1,461	33,53	45,8	793	1032	6,505	8,54

				яйцо	0,26	0,26	0,26	0,26									
				мясо говядина	71	56,8	81	64									
Итого									11,5	13,25	10,09	12,4	32,3	39	213,7	245,6	
пюре картофельное		120	150	картофель	140	90	160	80									
				молоко свежее	30	30	50	50									
				масло сливочное	5	5	5	5									
Итого									2,56	2,78	4,84	5,26	15,3	17,8	18,3	21,4	
Компот из смеси сухофруктов	25/24	150	200	сухофрукты	10	10	10	10									
				сахар	10	10	15	15									
Итого									0,43	0,56			15,5	19,9	73,7	94,2	
Полдник																	
кефир	251/252	150	180	кефир					3,8	4,6	2,5	3,01	6,08	7,3	78,6	94,31	
печенье		15	40	печенье					1,09	2,19	2,03	4,06	7,6	15,3	80,2	122,5	
Ужин																	
Вареники ленивые с маслом с маслом	88	140	180	творог	80	80	110	110									
				сахар	10	10	15	15									
				мука	15	15	20	20									
				манка	5	5	5	5									
				масло сливочное	6	6	8	8									
				яйцо	0,116	0,116	0,116	0,116									
				молоко свежее	10	10	10	10									
Итого									12,4	13,26	12,7	14,2	31,3	33,1	278,2	382,1	
Чай с сахаром	8/7	150	200	заварка	0,5	0,5	0,6	0,6									
				сахар	10	10	15	15									
Итого									0,09	0,12			5,7	10	34,48	48,64	
Хлеб на весь день				хлеб пшеничный	60	60	80	80	5,32	7,6	4,76	6,8	34	48,6	166,6	238	
				хлеб ржаной	40	40	50	50	1,41	1,88	0,3	0,4	13,2	17,6	62,7	83,6	
Фрукты		120	130	яблоко	120	120	130	130									
всего									46,68	57,2	51,88	66,8	216	272	1470	1910	

ВИТАМИНЫ МГ						МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА МГ			
B1		B2		C		Ca		Fe	
я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
0,583	0,892	3,038	3,866	32,52	53,27	768,9	1047	6,91	9,84

Итого									15,74	16,76	16,25	16,76							
Компот из смеси сухофруктов	241	150	200	сухофрукты	10	10	10	10											
				сахар	10	10	15	15											
Итого									0,43	0,56			15,5	19,9	73,7	94,2			
полдник																			
Кефир	3//2	150	200	кефир	150	150	200	200	4,2	5,04	3,7	5,7	6,08	7,3	78,5	94,2			
Булочка домашняя	272	60	80	мука пшеничная	35	35	45	45											
				сахар	3	3	5	5											
				масло сливочное	2	2	3	3											
				масло растительное	5	5	5	5											
				яйцо	0,125	0,125	0,125	0,125											
				дрожжи молоко	1 20	1 20	1,2 30	1,2 30											
Итого									5,3	6,91	2,15	2,77	23	29,6	123,6	160			
Ужин																			
Омлет с сыром	209/208	130	175	масло сливочное	1	1	2	2											
				молоко свежее	80	80	100	100											
				сыр	11	10	10	15											
				яйцо	1	1	1,5	1,5											
Итого									3,16	3,88	10,1	12,7	13,7	17,2	172	216			
Чай с сахаром	0/77	100	100	сахар	0,5	0,5	0,5	0,5											
				сахар	10	10	15	15											
Итого									0,00	0,12			6,7	10	34,48	40,64			
Хлеб пшеничный				хлеб пшеничный	60	60	60	80	4,66	6,84	4,00	6,12	20,2	43,7	142,6	214,2			
Хлеб ржаной				хлеб ржаной	40	40	50	50	1,41	1,88	0,3	0,4	13,2	17,0	62,7	83,0			
Итого									43,66	66,32	63,92	72,8	220	200	1410	1824			

витамины				Mг		минеральные вещества				Mг	
B1		B2		C		Ca		Fe			
я	с	п	с	п	с	п	с	п	с		
0,646	95,010	1,01	1,410	60,07	73,60	763,1	980	6,80	0,1		