

Согласовано:
Начальник ТОУ Роспотребнадзора

по РД в Ботлихском районе
М.Р. Таймасханов

«__» _____ 20__ г

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Ласточка»

_____ К.М. Камилгаджиева

«__» _____ 20__ г

**Примерное цикличное меню на 10 дней
по МКДОУ «Детский сад «Ласточка»
осенне-зимний период**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

**День - понедельник
Неделя - первая**

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва				витамины			Минер, в- ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	Вх	В ₂	С	Са	Fe
Азбука питания	Завтрак										
	Каша манная молочная	200 г.	6,2	8,05	31,09	222,02					
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64					
	Обед										
	Суп гороховый на к/б	200г.	1,87	3,11	10,87	79,03	0,05	0,045	5,04	25,23	1,39
	Макароны отварные	130г.	4,79	4,59	30,62	182,95		0,027		13,6	0,6
	Гуляш из говядины	60/40 г.	18,56	20,82	5,77	283,8	0,2	0,23	3,87		
	Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
	Компот из кураги	200	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66
	Уплотнённый полдник										
	Каша рисовая молочная	200 г.	7,52	11,37	39,9	298,2		0,01		11,6	0,52
	Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200 г.	0,12		12,04	48,64					
	Печенье	30 г.	2,25	3,54	22,32	125,1					
	Итого			53,31	59,56	242,2	1706				

**День - вторник
Неделя - первая**

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва				витамины			Минер. в-ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
Азбука питания	Завтрак											
	Каша пшеничная молочная	200 г.	7,44	8,07	35,28	243,92	-	-				
	Яблоко	50,0	0,2		4,2	19,0			13,0			
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78	
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64						
	Обед											
	Суп картофельный с фасолью	200г.	3,00	2,63	13,47	89,55	0,065	0,04	8,79	10,5	0,41	
	Жаркое по -домашнему	220г.	22,54	17,33	22,13	334,0	0,33	0,32	16,3	29,5	4,36	
	Салат капустный с морковью	50 г.	0,66	4,03	4,25	53,9	0,08	0,041	6,49	22,5	0,5	
	Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33	
	Компот из кураги	200	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66	
	Уплотнённый полдник											
	Макароны отварные с творогом и маслом	200г.	4,79	4,59	30,62	182,95		0,027		13,6	0,6	
	Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02	-	12,3	0,78	
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64						
	Итого			70,5	75,0	268,1	1914					

День - среда
Неделя - первая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва				витамины			Минер. в- ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
Азбука питания	Завтрак											
	Каша рисовая молочная	200г.	7,52	11,37	39,9	298,2		0,01		11,6	0,52	
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2						
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64						
	Обед											
	Салат капустный с морковкой	50 г.	0,66	4,03	4,25	53,97						
	Суп перловый	200г.	2,09	4,21	16,32	108,51	0,085	0,05	10,09	9,05	0,41	
	Макароны отварные	130г.	4,79	4,59	30,62	182,95		0,027		13,6	0,6	
	Жаренная рыба	70 г.	10,36	1,93	6,79	85,93	0,07	1,01		40,93	0,49	
	Хлеб	70 г.	5,81	0,91	33,67	158,09	0,05	0,035		18,9	1,33	
	Яблочный компот	180 г.	0,72		21,0	90,0						
	Уплотнённый полдник											
	Оладьи с маслом	75/5 г.	4,67	4,31	40,69	220,31						
	Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02		12,3	0,78	
	Чай сладкий	200 г.	0,12		12,04	48,64		-				
	Итого			78,6	53,1	279,1	1899					

**День - четверг
Неделя - первая**

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				витамины			Минер. в- ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Азбука питания	Завтрак										
	Каша манная молочная с маслом	200 г.	6,2	8,05	31,09	222,02					
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Яблоко	50,0	0,2		4,2	19,0			13,0		
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64					
	Обед										
	Борщ на к/б	200г.	2,58	7,82	9,12	114,35	0,182	0,1	29,14	52,05	1,27
	Плов узбекский с курицей	200г.	3,11	8,5	32,43	216,5	0,112	0,15	5,04	6,3	0,052
	Помидор маринованный	60	-	-	1.8	8.0	13.8	0.36	0.012	-	2,6
	Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
	Компот из кураги	200	2,05	0,33	0	22,65	91,97	0,04	0,055	0,55	44,66
	Уплотнённый полдник										
	Чуду с творогом и маслом	200 г.	6,18	8,37	32,34	232,48					
	Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200 г.	0,12		12,04	48,64					
Итого			44,2	60,13	279,4	1806					

**День-пятница
Неделя - первая**

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				витамины			Минер, в- ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	Вх	в ₂	С	Са	Fe	
Азбука питания	Завтрак											
	Каша пшеничная молочная с маслом	200 г.	7,44	8,07	35,28	243,92	0,07	0,28	1,5	186	0,29	
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78	
	Яблоко	50,0	0,2		4,2	19,0			13,0			
	Чай сладкий	200г.	0,12		12,04	48,64						
	Обед											
	Суп вермишелевый на к/б	200г.	1,85	6,19	12,34	112,47						
	Голубцы с мясом	200г.	14,3	38,13	12,66	450,63	0,29	0,22	30,85	51,7	2,93	
	Каша гречневая с масл.	200 г.	8,01	8,69	30,72	232,8	0,22	0,35	1/5	18,68	0,55	
	Огурец маринов.	60	-	-	1.8	8.0	13.8	0.36	0.012	-	2,6	
	Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33	
	Яблочный компот	180 г.	0,72		21,0	90,0						
	Уплотнённый полдник											
	Суп молочный рисовый	200 г.	5,58	6,12	19,73	156,08	0,07	0,24	0,14	168,75	0,29	
	Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02	-	12,3	0,78	
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64	-					
	Мармелад	35	3,54	0	0	35,18	152,5	0	0	0	0	
	Итого			55,0	87,9	233,1	1917					

**День - суббота
Неделя - первая**

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				витамины			Минер. в-ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Азбука Питания	Завтрак										
	Каша манная молочная с маслом	200 г.	6,2	8,05	31,09	222,02	0,09	0,03	13	176,2	
	Хлеб	50г.	3,36	0,52	25,77	115,5					
	Какао на молоке	180г.	4,4	4,8	22,1	157,0	0,07	0,26	1/4	168	0,14
	Обед										
	Суп молочный, вермишелевый	200г.	5,58	6,12	19,73	156,08		-		-	
	Картофельное пюре	130г.	2,77	5,25	20,19	139,06	0,1	0,06	11,25	40,95	1,38
	Хлеб	70 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
	Компот из с/ф	200 г.	0,12		17,5	67,5					
	Уплотнённый полдник										
	Яйцо отварное	50 г.	6,35	5,75	0,35	78,5	0,035	0,08		16,5	0,75
	Хлеб с маслом	50 г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02	-	16,8	0,84
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64					
	Йогурт фруктовый	100 г.	2,7	12,0	179,0	94,0	-	-	-	-	
	Итого			55,5	61,5	260,5	1824				

**День - понедельник
Неделя - вторая**

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые в-ва				витамины			Минер, в- ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Азбука питания	Завтрак										
	Каша рисовая молочная с маслом	200г.	7,52	11,37	39,9	298,2		0,01		11,6	0,52
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64					
	Яблоко	50,0	0,2		4,2	19,0			13,0		
	Обед										
	Суп с картошкой с овощами	200г.	1,85	6,19	12,34	112,47		-		-	
	Котлеты из говядины	70 г.	10,68	11,72	5,74	176,75					
	Макароны отварные	130г.	4,79	4,59	30,62	182,95		0,027		13,6	0,6
	Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035	-	18,9	1,33
	Компот из с/ф	200 г.	0,12		17,5	67,5					
	Уплотнённый полдник										
	Сырники из творога	150 г.	10,24	12,50	5,0	173,46	0,112	1,2	4,56	100,8	1,33
	Хлеб с маслом	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64					
	Итого			56,2	69,35	252,8	1828				

**День - вторник
Неделя - вторая**

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				витамины			Минер. в-ва		
			Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
Азбука Питания	Завтрак											
	Каша пшеничная молочная с маслом	200 г.	7,44	8,07	35,28	243,92	0,07	0,28	1,5	186	0,29	
	Хлеб	50г.	3,36	0,52	25,77	115,5	-	-	-	-	-	
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	-	
	Обед											
	Суп карт, с мясными фрикадельками	130/25Г.	7,0	6,06	8,94	116,43	-	-	-	-	-	
	Каша гречневая молочная с маслом	200 г.	8,01	8,69	30,72	232,8	0,22	0,35	1/5	18,68	0,55	
	Хлеб	70 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035	-	18,9	1,33	
	Компот яблочный	200 г.	0,12	-	17,5	67,5	-	-	-	-	-	
	Салат капустный с морковкой	50 г.	0,66	4,03	4,25	53,97	-	-	-	-	-	
	Уплотнённый полдник											
	Яйцо отварное	50 г.	6,35	5,75	0,35	78,5	0,035	0,08	-	16,5	0,75	
	Хлеб с маслом	50 г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02	-	16,8	0,84	
	Чай сладкий	200 г.	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	-	
	Вафля	200	5,6	6,4	9,4	116,0	-	-	-	-	-	
	Итого			55,5	61,5	260,5	1824					

День - среда
Неделя - вторая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				витамины			Минер, в- ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	Ві	В ₂	С	Са	Fe
Азбука питания	Завтрак										
	Каша рисовая молочная	200 г.	7,52	11,37	39,9	298,2		0,01	-	11,6	0,52
	Хлеб с маслом	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200 г.	0,12		12,04	48,64					
	Обед										
	Суп гороховый	200г.	1,85	6,19	12,34	112,47					
	Перловая рассыпчатая	140 г.	3,04	4,5	27,44	163,0					
	Жаренная рыба	70 г.	10,36	1,93	6,79	85,93	0,07	1,01		40,93	0,49
	Огурец маринованный	60	-	-	1.8	8.0	13.8	0.36	0.012	-	2,6
	Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
	Компот из с/ф	200 г.	0,12		17,5	67,5					
	Уплотнённый полдник										
	Оладьи с маслом	75/5 г.	4,67	4,31	40,69	220,31					
	Хлеб	40,0 г.	3,32	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200 г.	0,12		12,04	48,64					
Итого			48,0	50,9	286,5	1772					

День - четверг
Неделя - вторая

№ рецептур	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				витамины			Минер, в- ва	
			Б	Ж	У	Ккал.	В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Азбука питания	Завтрак										
	Каша манная молочная с маслом	200 г.	6,2	8,05	31,09	222,02					
	Яблоко	50,0	0,2		4,2	19,0			13,0		
	Хлеб	50г.	3,12	8,29	20,02	165,2	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	150г.	1,82	1,92	12,84	72,74	0,03	0,13	0,7	8,4	0,07
	Обед										
	Суп вермишеловый на к/б	200г.	1,85	6,19	12,34	112,47					
	Плов из курицы	0,250	20,30	17,00	1,98	377	0,62	0,06	1,01	45,1	2,19
	Помидор маринованный	60	-	-	1.8	8.0	13.8	0.36	0.012	-	2,6
	Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035		18,9	1,33
	Компот из сухофруктов	200 г.	0,56		27,89	113,84					
	Уплотнённый полдник										
	Чуду с творогом и маслом	200 г.	6,18	8,37	32,34	232,48					
	Хлеб	40г.	30,42	0,52	19,24	90,8	0,028	0,02		12,3	0,78
	Чай сладкий	200 г.	0,12		12,04	48,64					
	Итого			59,2	52,8	2828	1806				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 137622854052821891335385229251363049582770235104

Владелец Камилгаджиева Калимат Мамалаевна

Действителен с 24.11.2023 по 23.11.2024