Утверждаю:

Согласовано:

Заведующий МКДОУ

Начальник ТОУ Роспотребнадзора

«Детский сад «Ласточка»

по РД в Ботлихском районе

_____ К.М. Камилгаджиева

М.Р. Таймасханов

«___»_____20__ г

«___»_____20__ г

Примерное цикличное меню на 10 дней

по МКДОУ «Детский сад «Ласточка»

весенне-летний 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	B_2	С	Са	Fe
Азбука питания	**Завтрак**										
	Каша манная молочная	200 г.	6,2	8,05	31,09	222,02	-	-	-	-	-
	Фрукты свежие	75	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	0,18
	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.	Bi	$в_2$	С	Са	Fe
Азбука питания	**Завтрак**										
	Каша пшеничная молочная	200 г.	7,44	8,07	35,28	243,92	-	-	-	-	-
	Фрукты свежие	75	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	0,18
	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
	Овощи свежие (нарезка)	30	0,318	3,03	1,115	33,04	0,006	0,006	2,87	4,05	0,11
	Хлеб	70,0 г.	5,81	0,91	33,67	158,9	0,05	0,035	-	18,9	1,33
	Компот из свежих фруктов	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.	Bi	B_2	C	Ca	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										
	Овощи свежие (нарезка)	30	0,318	3,03	1,115	33,04	0,006	0,006	2,87	4,05	0,11
	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.	Bi	B_2	C	Ca	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
	Фрукты свежие	75	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	0,18
	Чай сладкий	200г.	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	-
	Обед										
	Овощи свежие (нарезка)	30	0,318	3,03	1,115	33,04	0,006	0,006	2,87	4,05	0,11
	Борщ на кур./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
	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 пшенная 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 вермишеловый 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
	Овощи свежие (нарезка)	30	0,318	3,03	1,115	33,04	0,006	0,006	2,87	4,05	0,11
	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.	Bi	$в_2$	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.	Bi	$в_2$	C	Ca	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	-	-	-	-	-
	Фрукты свежие	75	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	0,18
	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.	Bi	$в_2$	С	Са	Fe
Азбука Питания	**Завтрак**										
	Каша пшенная 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	-	-	-	-	-
	Овощи свежие (нарезка)	30	0,318	3,03	1,115	33,04	0,006	0,006	2,87	4,05	0,11
	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.	Bi	$в_2$	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
	Фрукты свежие	75	0,3	0	8,48	34,5	0,007	0,022	4,875	12	0,18
	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
	Овощи свежие (нарезка)	30	0,318	3,03	1,115	33,04	0,006	0,006	2,87	4,05	0,11
	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.***	***Bi***	***B_2***	***C***	***Ca***	***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 кур./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
	Овощи свежие (нарезка)	30	0,318	3,03	1,115	33,04	0,006	0,006	2,87	4,05	0,11
	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