


 Утверждено
 Приказом МБДОУ
 Пильнинский детский сад № 2 «Колосок»
 от 10.01.2022 № 2 о.д.

**Циклическое десятидневное меню для воспитанников
 Муниципального дошкольного образовательного учреждения Пильнинский детский сад № 2
 «Колосок»**

Наименование блюда и продукта	Выход блюда		1,5 – 3 года Кол-во (гр)		3-7 лет Кол-во (гр)		Химический состав						калории		№ рецеп туры
	1,5-3 г	3-7	Брутто	нетто	брутто	1,5-3г	белки		жиры		углеводы		1,5-3г	3-7л	
							1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			
День 1 завтрак-1															
Суп молочный с крупой	150	200					4.32	5.76	4.97	6.63	13.71	18.28	117	156	43
молоко			135	135	140	140									
вода			23	23	30	30									
Крупа кукурузная или перловая или пшено			9	9	12	12									
сахар			1.5	1.5	2	2									
масло сливочное			0.75	0.75	1	1									
Какао с молоком	180	200					4,65	6,2	4,65	6,2	19	25,34	135,9	181,18	22

Вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
сметана			10	10	15	15									
Рис отварной с овощами	100	150					2.57	3.86	4.67	7	17	25.6	141.33	212	191
Рис			30	30-	45	45									
Масло сливочное			2	2	3	3									
Морковь до 1 января			20	16	30	24									
Морковь с 1 января			21	16	32	24									
Лук			10	8	14	12									
Томатная паста			1.2	1.2	2	2									
Кисель из сока	180	200					0.50	0.56	0.05	0.06	27.18	30.2	111.24	123.6	382
сок			54	54	60	60									
сахар			21.6	21.6	24	24									
крахмал			9	9	10	10									
вода			126	126	140	140									
Полдник															
Сырники из творога	100/20	130/30					8.87	13.3	10.53	15.8	27	40.5	280.13	420.2	130
творог			91	90	118	117									
мука			13	13	17	17									
яйцо			1/13 шт	3	1/10шт	4									
Соль															
Масло сливочное			2	2	3	3									
Молоко сгущенное			20	20	30	30									
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.10	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.04	145.2	193.6	
Итого за 3 день							52.82	67.97	56.65	69.2	155.2	212.61	1475.32	1936.08	

сухофруктов															
сахар			12	12	14	14									
вода			143	143	181	181									
Полдник															
Ватрушка	с	60	70				4.8	5.6	3.7	4.3	20.9	24.4	156.3	182.3	289.31
творогом											8				4
Мука пшеничная			29	29	34	34									
сахар			1.7	1.7	2	2									
Масло сливочное			1.7	1.7	2	2									
яйцо			1/24	1.7	1/20	2									
соль															
Дрожжи пресованные			1.2	1.2	1.4	1.4									
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
Вода или молоко			12	12	14	14									
Фарш творожный	24	28													
творог			23	22	26	25									
яйцо			1/24	1.7	1/20	2									
сахар			1.7	1.7	2	2									
мука			1.7	1.7	2	2									
ванилин			0.02	0.02	0.03	0.03									
Масло раст.для смазки листов			1	1	1	1									
Яйцо для смазки ватрушек			1/24 шт	1.7	1/20шт	2									
Молоко	180	200	158	150	210	200	5.49	6.1	4.8	5.4	9.09	10.1	102	113.3	400
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.10	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.04	145.2	193.6	
Всего за 4день							39.08	47.85	35.22	43.78	163.37	202.38	1212.61	1476.22	
День -5															
Завтрак- 1															
Каша овсяная	160	210					3.46	4.59	4.57	4.90	24.70	31.26	154	187	199

овсянка			23	23	31	31									
молоко			79	79	106	106									
вода			53	53	70	70									
сахар			4	4	5	5									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
Масло сливоч															
Какао с молоком	180	200					4.65	6.2	4.65	6.2	19	25.34	135.9	181.18	
Какао порошок			2	2	2	2									
сахар			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									
Завтрак 2															
Фрукты(яблоко)	95	100					0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	46	368
Обед															
Салат из свеклы с зел.горошком	45	60					0.85	1.13	3.42	4.56	3.07	4.09	48	64	53
Свекла до 1 января			35	27	46	36									
Свекла с 1 января			37	27	49	36									
Горошек зелен.консер			27	27	36	36									
Масло растительное			15	15	20	20									
Рассольник ленинградский	180	200					1.5	1.68	3.69	4.1	11.95	13.28	86.94	96.6	76
Крупа рис			3.6	3.6	4	4									
Картофель			72	54	80	60									
Морковь			9	7.2	10	8									
Лук			4.32	3.6	4.8	4									
Огурец соленый			12.06	10.8	13.4	12									
вода			135	135	150	150									
Масло растительное			3.6	3.6	4	4									
Сметана															
Суфле из рыбы	70	80					4.55	9.58	7.44	12.1	13.3	8.06	135.89	179.8	146

										6				9	
Рыба минт.потр б/г			73	60	88	69									
Или горбуша			77	60	88	69									
хлеб			9	9	10	10									
яйца			1/7шт	6	1/6шт	7									
молоко			15	15	17	17									
Масло сливоч			2.6	2.6	3	3									
Массап/ф				88		101									
Масса готов.изд.				70		80									
Соус сметанный	20	30					0.3	0.45	3.37	5.06	1.08	1.62	30	45	226
мука			0.7	0.7	1	1									
Масло сливочное			0.7	0.7	1	1									
вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
сметана			10	10	15	15									
Картофельное пюре	120	150					2.45	3.06	3.84	4.80	16.35	20.45	110	137	340
картофель			136.8	106	171	128									
молоко			18.9	18	23.7	22.5									
масло сливочное			4.2	4.2	5.2	5.2									
Сок	180	200					0.9	1	0	0	18.18	20.2	76.8	85.3	399
Полдник															
Манник со сгущ.молоком	50/10	60/15					4.29	4.29	8.22	8.22	24.07	24.07	145.3	145.3	274
Масло сливочное			1.7	1.7	2	2									
сахар			3	3	4	4									
яйцо			1/8шт	5	1/7шт	6									
сметана			15	15	18	18									
мука			12	12	14	14									
Крупа манная			20	20	24	24									
молоко			5	5	6	6									
Масло растительное			1	1	1.2	1.2									
Молоко сгущеное			10	10	15	15									
Ряженка	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.56	8.4	91.2	101.3	180

Масса готовых овощей				110		140									
Кисель из сока	180	200					0.50	0.56	0.05	0.06	27.18	30.2	111.24	123.6	382
Сок			54	54	60	60									
сахар			21.6	21.6	24	24									
крахмал			9	9	10	10									
вода			126	126	140	140									
Полдник															
Пирог с капустой и яйцом	70	80					4.51	5.15	5.04	5.76	28.47	32.54	189	216	294.302
Мука пшеничная			32	32	37	37									
сахар			2	2	2.3	2.3									
Масло сливочное			4	4	6	6									
яйцо			1/10 шт	4	1/7шт	6									
Дрожжи пресованные			1.3	1.3	1.5	1.5									
Или сухие			0.3	0.3	0.5	0.5									
Вода или молоко			8	8	9	9									
Фарш из св капусты с яйцом	29	33													
Капуста свежая			43	34	49	39									
Масло растительное			0.8	0.8	0.9	0.9									
Масса готовой капусты				25		28									
Мука на подпыл			1	1	1	1									
Масло для смазки листов			0.2	0.2	0.3	0.3									
Яйцо для смазки пирогов			1/27	1.5	1/24	1.7									
Сок	180	200					0.9	1	0	0	18.18	20.2	76	76	399
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.10	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.04	145.2	193.6	

Всего за бдень							57.78	74.12	33.49	47.99	224.36	275.64	1503.31	1988.8	
День 7															
Завтрак 1															
Каша «дружба»	150/5	200/5					2.55	3.38	4.19	4.4	18.3	24.41	122	151	ттк
Крупа рис			12	12	16	16									
Крупа пшено			12	12	16	16									
молоко			79	79	106	106									
вода			53		70										
сахар			4	4	5	5									
Масло сливочное			5	5	5	5									
Чай с молоком	150	180					2.65	2.67	2.33	2.34	14.31	17.3	89	101	394.391
чай			0.8	0.8	0.9	0.9									
сахар			10	10	13	13									
вода			92	92	92	92									
молоко			40	40	60	60									
Завтрак 2															
Фрукты (груши)	95	100					0.38	0.4	0.28	0.3	9.78	10.3	43.7	46	368
Обед															
Салат из белокочанной капусты	40	60					0.56	0.84	2.03	3.045	3.60	5.41	34.96	52.44	21
Капуста свежая			39.4	31.6	59.16	47.3									
морковь			5	4	7.5	6									
Л/кислота			0.12	0.12	0.18	0.18									
Вода кипяченая			3.88		5.8										
сахар			2	2	3	3									
Масло растительное			2.	2.	3.	3.									
Суп картофельный с	180	200					3.69	4.1	3.85	4.28	11.61	12.9	95.94	106.6	81

Масло сливочное			4	4	5	5									
Соль				0.2		0.25									
Компот из сухофруктов	150	200					0.42	0.51	0	0	20.45	24.23	83	99	241
сахар			12	12	14	14									
изюм			19	19	23	23									
вода			143	143	181	181									
Полдник															
Пирожок печеный с изюмом	60	70					3.39	3.96	2.13	2.14	28.5	33.3	152.8	178.3	294
Мука пшеничная			28	28	32	32									
Сахар			1.7	1.7	2	2									
Масло сливочное			3	3	4	4									
Яйцо			1/13	3	1/10	4									
Дрожжи пресован			1.2	1.2	1.4	1.4									
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
Молоко			7	7	8	8									
Мука на подпыл			0.9	0.9	1	1									
Фарш				25		29									
Масло для смазки лист			0.9	0.9	1	1									
Яйцо для смаз.пирож.			1/31	1,3	1/27	1,5									
кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.10	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.04	145.2	193.6	
Всего за 8 день							51.5	62.48	46.12	58.4	179.8	218.98	1348.05	1675.41	
День 9															
Завтрак 1															
Каша гречневая	160	210					4.67	6.21	4.86	5.28	25.83	32.79	166.	203	182

До 1 января			30	24	36	29									
С 1 января			34	24	39	29									
лук			14	12	17	14									
Капуста св.			38	30	45	36									
Вода			79	79	95	95									
Масло слив.			5	5	6	6									
Фрикадельки из цыплят	60	80					9.03	12.14	6.95	9.34	5.85	7.77	121	196	308
Цыпленок потрош			77	44	104	59									
Хлеб пшен.			11	11	15	15									
Молоко			14	14	18	18									
Соус сметанный	20	30					0.3	0.45	3.37	5.06	1.08	1.62	30	45	226
Мука			0.7	0.7	1	1									
Масло сливоч			0.7	0.7	1	1									
Вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
сметана			10	10	15	15									
Сок	180	200					0.9	1	0	0	18.18	20.2	76	76	399
Полдник															
Пудинг творожный сгущ.молоком	100/1 5	120 /20					13.7 8	16.78	18.23	22.1 9	29.39	35.7 8	346.64	422	128
Творог			76	75	91	90									
Яйца			1/5шт	8	1/4шт	10									
Сахар			10	10	12	12									
Крупа манная			8	8	9	9									
Изюм			10	8	12.2	10									
Масло сливочное			2.5	2.5	3	3									
Масса п/ф				112		134									
Молоко сгущ.			15	15	20	20									
Ряженка	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.56	8.4	91.2	101.3	180
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	

Блинчики с джемом	75/10	75/10					6.24	6.24	8.1	8.1	34.31	34.31	234	234	265
Мука			32	32	32	32									
Молоко			73	73	73	73									
Яйца			1/7шт	6	1/7шт	6									
Сахар			2	2	2	2									
Масло сливоч.			3	3	3	3									
Масса теста				116		116									
Масло растител.			3	3	3	3									
джем			10	10	10	10									
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401
зефир	25	50					0.24	0.40	0.03	0.05	23.94	39.9	97.5	162.5	
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.10	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.04	145.2	193.6	
Всего за 10 день							50.05	56.21	38.14	42.97	209.15	253.26	1421.96	1696.84	
Итого за весь период							482.55	596.41	441.24	550.48	1947.4	2451.5	14247.36	17722.5	
Среднее значение за период							48.3	59.64	44.12	55.05	194.74	245.15	1424.36	1772.25	

*Салаты из свежих овощей готовят с июля по 28 февраля.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575876

Владелец Ганина Наталья Витальевна

Действителен с 24.02.2022 по 24.02.2023