



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №1

«Светлячок» р.п.Кузоватово

Хлебцова /О.А.Хлебцова

Приказ №59 от 01.06.2022

**ЦИКЛИЧНОЕ
МЕНЮ
(10-ти дневное)**

Первый день

Наименование блюд	нормы			
	1,5-3 года		3-7 лет	
	ВЫХОД	КАЛЛ.	ВЫХОД	КАЛЛ.
<u>Завтрак:</u>				
1. Каша пшениная молочная со сливочным маслом	150	220,2	200	293,6
2. Кофейный напиток	150	106,5	180	142
3. Хлеб пшеничный	30	91	30	91
<u>Второй завтрак:</u>				
1. Кисломолочный продукт(йогурт)	100	78	100	78
<u>Обед:</u>				
<u>Салат овощной</u>				
1. Суп на мясокостном бульоне с гречневой крупой	30 150	18,4 79,2	50 180	27,6 95,4
2. Голубцы ленивые с мясом под сметано томатным соусом	120\30	129,5/12,7	160\30	172,6/12,7
3. Кисель	150	74,9	180	89,8
4. Хлеб ржаной	40	103,6	60	155,4
<u>Уплотнённый полдник:</u>				
1. Рожки с маслом и сыром	110\5\10	154/33/36	150\5\10	210/33/36
2. Молоко	150	92,5	180	111
3. Хлеб пшеничный	30	91	50	151
		1320,5		1699,1

Второй день

Наименование блюд	нормы			
	1,5-3 года		3-7 лет	
	выход	калл.	выход	калл.
<u>Завтрак:</u>				
1. Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	188,7	200	251,6
2. Какао с молоком	150	87,8	180	105,3
3. Хлеб пшеничный масло	30\5	91/33	30\5	91/33
<u>Второй завтрак:</u>				
1. Сок	100	46	100	46
<u>Обед:</u>				
<u>Салат весенний</u>				
1. Щи на мясокостном бульоне со сметаной	30 150/10	37,5 62,5/20	50 180/10	62,5 75/20
2. Макароны с отварным мясом	150	226,5	180	271,8
3. Компот из свеж. фруктов	150	32,5	180	39
5. Хлеб ржаной	40	103,6	60	155,4
<u>Уплотнённый</u>				
<u>полдник:</u>				
1. Рыбные котлеты с соусом томатным	80 50	90,2 67	100 60	112,8 80,4
2. Чай с печеньем	150\20	59,7/92,2	180\30	71,6/138,3
3. Хлеб пшеничный	30	91	30	91
		1329,2		1644,7

Третий день

Наименование блюд	нормы			
	1,5-3 года		3-7 лет	
	ВЫХОД	КАЛЛ.	ВЫХОД	КАЛЛ.
<u>Завтрак:</u>				
1. Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	152,5	200	203,4
2. Чай сладкий	150	59,7	180	71,6
3. Хлеб пшеничный с сыром	30/7	91/25	30/10	91/36
<u>Второй завтрак:</u>				
1. Кисломолочный продукт(ряженка)	100	60	100	60
<u>Обед:</u>				
Салат овощной	40	22	50	27,5
1. Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	150/10	92,1/20	180/10	110,5/20
2. Котлета мясная гороховое пюре с маслом	50\100	113,7/167	70\150	159,2/250,5
3. Компот из сухофруктов	150	61,95	180	74,34
4. Хлеб ржаной	40	103,6	60	155,4
<u>Уплотнённый полдник:</u>				
1. Творожная запеканка со сгущенным молоком	100\20	210,1/66	150\30	315/99
2. Молоко	150	92,5	180	111
хлеб	30	91	30	91
		1428,05		1875,44

Четвёртый день

Наименование блюд	нормы			
	1,5-3 года		3-7 лет	
	выход	калл.	выход	калл.
<u>Завтрак:</u>				
1. Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	206,2	200	275
2. Какао с молоком	150	87,8	180	105,3
3. Хлеб с маслом	30/5	91/33	30/5	91/33
<u>Второй завтрак:</u>				
1. Кисломолочный продукт (йогурт)	100	78	100	78
<u>Обед:</u>				
Салат витаминный	30	45	50	75
1. Суп вермишелевый на мясо костным бульоне	150	63,9	180	76,7
2. Жаркое по домашнему с мясом	150	162	180	194,4
3. Компот из кураги	150	90	180	108
4. Хлеб ржаной	40	103,6	60	155,4
<u>Уплотнённый полдник:</u>				
1. Манные биточки со сгущенным молоком	100/20	138,1/66	150/30	207,15/99
2. Молоко	150	92,5	180	111
3. Хлеб пшеничный	30	91	40	121
		1384,3		1778,14

Пятый день

Наименование блюд	нормы			
	1,5-3 года		3-7 лет	
	выход	калл.	выход	калл.
<u>Завтрак:</u>				
1.Каша манная молочная со сливочным маслом	150	169,8	200	226,4
2.Чай сладкий	150	59,7	180	71,6
3.Хлеб с сыром	30/7	91/25	30/10	91/36
<u>Второй завтрак:</u>				
1.Фрукты	100	56	100	56
<u>Обед:</u>				
Огурец порционно	30	4,5	50	7,5
1.Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150/10	62,5/20	180/10	75/20
2.Котлета мясная, каша гречневая вязкая с маслом	50/100	113,7/122,5	70/150	159,2/183,7
3.Кисель	150	74,9	180	89,8
4.Хлеб ржаной	30	103,6	60	155,4
<u>Уплотнённый полдник:</u>				
1.Выпечка	70	256,9	80	293,6
2.Молоко	150	92,5	180	111
		1252,6		1576,2

Шестой день

Наименование блюд	нормы			
	1,5-3 года		3-7 лет	
	выход	калл.	выход	калл.
<u>Завтрак:</u>				
1. Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	150	225,5	200	300,6
2. Чай с молоком	150	45,6	180	54,7
3. Хлеб пшеничный	30	91	30	91
<u>Второй завтрак:</u>				
1. Кисломолочный продукт(ряженка)	100	60	100	60
<u>Обед:</u>				
Салат витаминный	30	45	50	75
1. Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	150/10	86,5/20	180/10	103,8/20
2. Котлета мясная гороховое пюре с маслом	50/100	113,7/167	70/130	159,2/217,1
3. Кисель	150	74,9	180	84,8
4. Хлеб ржаной	40	103,6	60	155,4
<u>Уплотнённый полдник:</u>				
1. Омлет	50	92	80	147,2
2. Молоко	150	92,5	180	111
3. Хлеб пшеничный	40	121	50	151,6
		1338,3		1731,4

Седьмой день

Наименование блюд	нормы			
	1,5-3 года		3-7 лет	
	ВЫХОД	КАЛЛ.	ВЫХОД	КАЛЛ.
<u>Завтрак:</u>				
1. Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	152,5	200	203,4
2. Кофейный напиток	150	106,5	180	142
3. Хлеб с маслом	30/5	91/33	30/5	91/33
<u>Второй завтрак:</u>				
1. Сок	100	46	100	46
<u>Обед:</u>				
Салат из капусты	30	11,49	50	19,15
1. Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	81,45	180	97,74
2. Гуляш из говядины	30	32,7	40	43,6
Макароны отварные с маслом	100	148,3	130	192,8
3. Компот из сухофруктов	150	61,95	180	74,34
4. Хлеб ржаной	40	103,6	60	155,4
<u>Уплотнённый полдник:</u>				
1. Рыбная котлета соус томатный	80	90,2	100	112,8
	40	53,6	50	67
2. Чай сладкий	150	59,7	180	71,6
3. Печенье	30	138,3	30	138,3
4. Хлеб пшеничный	30	91	30	91
		1301,29		1579,13

Восьмой день

Наименование блюд	нормы			
	1,5-3 года		3-7 лет	
	ВЫХОД	калл.	ВЫХОД	калл.
<u>Завтрак:</u>				
1. Каша ячневая молочная с маслом	150	175	200	233,4
2. Какао с молоком	150	87,8	180	105,3
3. Хлеб с сыром	30/7	91/25	30/10	91/36
<u>Второй завтрак:</u>				
1. Кисломолочный продукт(ряженка)	100	60	100	60
<u>Обед:</u>				
Салат овощной	30	16,53	50	27,55
1. Борщ на курином бульоне со сметаной	150/10	55,2/20,6	180/10	66,24/20,6
2. Плов с отварной курицей	150	259,5	180	311,4
3. Компот из кураги	150	59,7	180	71,64
4. Хлеб ржаной	40	103,6	60	155,4
<u>Уплотнённый полдник:</u>				
1. Выпечка	70	256,9	80	293,6
2. Молоко	150	92,5	180	111
		1303,33		1583,13

Девятый день

Наименование блюд	нормы			
	1,5-3 года		3-7 лет	
	ВЫХОД	КАЛЛ.	ВЫХОД	КАЛЛ.
<u>Завтрак:</u>				
1. Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	206,25	200	275
2. Чай с молоком	150	45,6	180	54,7
3. Хлеб с маслом	30/5	91/33	30/5	91/33
<u>Второй завтрак:</u>				
1. Фрукты	100	56	100	56
<u>Обед:</u>				
Салат капустный с зеленым горошком	40	25,6	60	38,4
1. Суп вермишелевый на мясо костным бульоне	150	91,35	180	109,62
2. Котлета паровая с картофельное пюре	50/100	99,3/75,6	60/150	119,16/113,4
3. Кисель	150	74,9	180	89,8
4. Хлеб ржаной	40	103,6	60	155,4
<u>Уплотнённый полдник:</u>				
1. Запеканка из творога с повидлом	100/20	299,7/38	150/20	449,5/38
2. Молоко	150	92,5	180	111
3. Хлеб пшеничный	30	91	30	91
		1423,4		1824,98

Десятый день

Наименование блюд	нормы			
	1,5-3 года		3-7 лет	
	выход	калл.	выход	калл.
<u>Завтрак:</u>				
1. Суп лапша молочная со сливочным маслом	150	154,2	200	205,6
2. Чай сладкий	150	59,7	180	71,6
3. Бутерброд с сыром	30/7	91/25	30/10	91/36
<u>Второй завтрак:</u>				
1. Кисломолочный продукт (йогурт)	100	78	100	78
<u>Обед:</u>				
Свежий огурец порционно	30	4,5	50	7,5
1. Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	129	180	154,8
2. Каша перловая с маслом гуляш из говядины	100/30	61,1/32,7	130/40	79,43/43,6
3. Компот из сухофруктов	150	61,95	180	74,34
4. Хлеб ржаной	40	103,6	60	155,4
<u>Уплотнённый полдник:</u>				
1. Выпечка	70	256,9	80	293,6
2. Молоко	150	92,5	180	111
		1150,15		1401,87

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

И листов

Заведующий МБДОУ

д/с №1 «Светлячок»

р.п. Кузоватово

Кузоватова А.А. Хлебцова

