

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко», г. Таруса Тарусского района Калужской области.



Утверждаю Ивлева Т.Г.
Заведующая МБДОУ д/с «Солнышко»

**Примерное цикличное (десятидневное) меню
МБДОУ д/с «Солнышко»
2022- 2023 год.**

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория 1.5-7 лет

Рецептура составлена на основе сборника технологических карт,
рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания.
Составители: Маннанова Н.А., Еникеева А.Р., Залиева И.В. - Уфа, 2013. - 336с.

День первый	День второй	День третий	День четвертый	День пятый
ЗАВТРАК				
Каша пшеничная молочная жидкая №186	Морковь тушённая с рисом №140	Каша рисовая молочная жидкая №184	Каша молочная Дружба №187	Пудинг творожный с киселем плягод. № 217
Какао с молоком № 270	Чай с сахаром №264	Кофейный напиток на молоке №268	Какао с молоком №270	Чай с молоком и сахаром №265
Бутерброд с сыром №3	Бутерброд с маслом № 1	Бутерброд с повидлом № 4	Бутерброд с маслом №1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Банан	Апельсин	Йогурт	Яблоко	Груша
ОБЕД				
Салат «Здоровье» №29	Салат из свёклы с солёными огурцами. № 30	Салат из св помидоров №11	Икра кабачковая №159	Салат из помидоров №11
Суп картофельный №54	Суп картофельный с бобовыми и гречками(фасоль) №59	Суп картофельный с клёцками №58	Рассольник Ленинградский №50	Суп-лапша домашняя №62
Тефтели из говядины с рисом №102 Капуста тушённая № 139	Гуляш №89 Каша гречневая рассыпчатая №164	Котлета рубленая из птицы №128 Рагу из овощей №145	Шницель №92 Макаронные изделия отварные №201	Жаркое по-домашнему №91
Напиток апельсиновый №276	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №281	Компот из свежих плодов №275	Сок фруктовый	Напиток из плодов шиповника №279
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Сырники из творога № 214 Сок виноградный <i>Трафик</i>	Суп молочный с макаронными изделиями №74 Напиток лимонный №276 Булочка Дом-няя №256	Рыба «Аппетитная» №83 Чай с сахаром ,лимоном №266 Хлеб пшеничный Пряник	Суфле куриное(паровое) № 264 Картофельное пюре №137 Чай с сахаром №264 Хлеб пшеничный	Каша пшённая молочная жидкая №186 Кофейный напиток на молоке №268 Бутерброд с сыром №3

День шестой	День седьмой	День восьмой	День девятый	День десятый
ЗАВТРАК				
Макаронные изделия с тертым сыром №203	Каша овсяная Геркулес №173	Каша манная молочная жидкая №181	Каша рисовая молочная жидкая №184	Каша молочная «Дружба» №187
Чай с лимоном, сахаром №266	Какао с молоком и сахаром №270	Чай с лимоном и сахаром №266	Какао с молоком №270	Чай с молоком и сахаром №265
Хлеб пшеничный	Бутерброд с сыром №3	Бутерброд с повидлом №4	Бутерброд с маслом №1	Бутерброд с сыром №3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Яблоко	Сок персиковый	Молоко кипячёное №262	Йогурт	Банан
ОБЕД				
Салат из св огурцов №12	Салат из св помидоров №11	Салат из белокочанной капусты №5	Салат из св помидоров и огурцов №13	Салат Здоровье №29
Борщ с капустой, картофелем №52	Щи из св капусты с картофелем №49	Уха рыбацкая №66	Свекольник №64	Суп картофельный с бобовыми и гречками №59
Запеканка картофельная с мясом №111	Бефстроганов №86 Картофельное пюре №137	Плов с курицей №131	Котлета, биточки, шницели 2 вариант №93 Каша гречневая рассыпчатая №164	Голубцы ленивые №118
Кисель из концентрата на плод. или ягод. экстрактах №281	Компот из смеси сухофруктов №274	Компот из апельсинов №273	Компот из свежих плодов №275	Компот из смеси сухофруктов №274
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Каша гречневая молочная вязкая №174	Вареники ленивые №213	Оладьи с гущённым молоком №232	Рыба запечённая с картофелем №84	Запеканка из творога №212
Кофейный напиток на молоке №268	Чай с сахаром №264 Апельсин	Кисель из концентрата на плод. Или ягод. Экстрактах №281	Чай с сахаром №264	Кофейный напиток на морлоке №268
Плюшка Новомоссковская №253	Печенье	Груша. печенье	Ватрушка французская №246	Вафли

Количество белков, жиров, углеводов , к/ калорий и витамина С употребленных детьми за 10 дней согласно меню.

Дни недели	Белки		Жиры		Углеводы		К кал		Витамин С	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
					217,69	198,57	1931	1377,3	60,41	41,85
1.	68,17	46,17	62,46	44,09	272,96	200,76	1969	1432	69,51	
2.	61,28	47,02	70,04	48,81	239,55	171,0	1944	1420	47,2	34,31
3.	70,55	52,51	79,73	58,33	249,96	183,49	1946	1430,4	38,77	28,73
4	64,31	47,46	75,43	65,66	290,6	202,9	1982	1404	118,32	91,67
5.	74,05	52,01	59,55	43,93	249,13	181,21	1804	1337	27,62	19,93
6.	60,54	47,19	62,53	42,41	245,0	197	1889	1403	101,04	57,81
7.	73,05	54,28	68,94	49,75	260,06	177,88	2048	1416	42,48	28,21
8.	73,25	50,51	79,53	56,06	277,05	204,44	2006	1457	17,92	11,84
9.	65,53	48,17	71,83	49,5	268,15	177,05	1932	1385	41,75	32,51
10.	80,34	61,5	60,86	46,75	2571,15	1993,3	19551,0	14061,7	566,3	415,2
Итого за 10 дней	691,07	505,82	691,19	505,29						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 128829377685347851711354378405712641339315541714

Владелец Ивлева Татьяна Геннадиевна

Действителен с 20.07.2023 по 19.07.2024