

Утверждаю:

Руководитель

с/п «детский сад «Росинка»



10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД
РАЦИОН САД (С 3 ДО 7 ЛЕТ)

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: осень

День 1

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная жидкая манная	200	5,5	10,3	39,4	272,0	199
	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	1
Итого за завтрак			11,38	19,38	76,54	543,7	
Завтрак 2	Кисель	100	0,05	0	14,5	58,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	50	0,9	3,5	4,2	53	320
	Суп из овощей с горошком зеленым на курином бульоне со сметаной	200	3,03	3,94	11,4	86,6	99
	Суфле куриное	70	12,25	16,45	12,45	205,0	285
	Гарнир из крупы (гречка)	130	3,9	4,7	21,8	144	3
	Соус томатный	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			25,76	31,02	102,94	731,6	
	Ватрушка с повидлом	80	4,48	1,49	45,9	215,4	437
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,09	-	14,6	58,5	411
Итого за полдник			4,57	1,49	60,5	273,9	
Итого за день			41,76	51,89	254,48	1607,6	

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: осень

День 2

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	21	9	35	311	251
	Кофейный напиток	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,14	136	3
Итого за завтрак			26,7	17,6	73,64	583,6	
Завтрак 2	Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,45	2,5	2,15	33	47
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне со сметаной	200	4,0	4,28	19,0	131,0	87
	Биточка куриная	70	10,8	11,08	15,7	205,8	327
	Картофель тушеный в молоке	130	3,12	11,44	22,35	204,88	337
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			23,51	30,15	110	792,18	
Полдник	Гренка молочная	55	4,2	3,8	18,5	121	456
	Молоко	180	5,2	5,9	8,9	109,8	420
Итого за полдник			9,4	9,7	27,4	230,8	
Итого за день			59,88	59,95	218,9	1644,46	

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: осень

День 3

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,9	16,6	114,2	100
	Какао с молоком	180	2,38	2,88	24,0	135,7	416
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом/сыром	20/7/10	3,9	8,9	8,8	116,2	1
			9,68	15,68	49,4	366,1	
Завтрак 2	Кисель	100	0,05	0	14,5	58,4	
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,45	5,5	47,5	47
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1,4	3,9	12,1	89,8	63
Итого за обед	Плов из птицы	200	19,8	25,3	32,1	436,0	321
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Полдник	Суфле рыбное	70	26,33	32,39	96,14	768,7	
	Чай с сахаром	200	12,02	5,6	2,92	111,1	283
	Хлеб пшеничный	20	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			13,73	5,86	26,24	213,8	
Итого за день			49,79	53,93	186,28	1407	

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: осень

День 4

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каши молочная вязкая из смеси круп (рис, пшено)	200	5,8	3,6	42,7	226,6	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	Бутерброд с маслом	30/7/10	4,8	9,09	13,14	147,6	3
Итого за завтрак			13,8	15,09	81,34	510,8	
Завтрак 2	Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	
Обед	Салат из свежely отварной	50	0,8	3,0	5,5	52,0	24
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	200	3,0	3,3	13,5	95,8	91
	Жаркое по домашнему с курицей	200	19,5	8,9	24,0	254,75	284
Итого за обед	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			28,44	16,07	93,8	620,05	
Полдник	Латшеник с творогом	150	13,31	11,66	31,2	283,0	226
	Кисель (соус)	30	1,22	0	3,38	14,3	517
	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,3	58,5	411
Итого за полдник			14,62	11,66	49,88	355,8	
Итого за день			57,4	42,82	235,12	1528,85	

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: осень

День 5

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая ячневая	200	8,5	13,4	62,7	405,8	182
	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,1	136,0	3
Итого за завтрак			14,38	22,48	99,8	677,5	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед							
	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	50	1,02	3,28	2,5	49,8	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	200	2,1	2,22	19,3	106,0	88
	Голубцы ленивые	200	16,9	15,8	12,8	261,2	315
	Соус томатный	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			25,7	23,73	87,69	660	
Полдник	Кондитерские изделия	70	5,5	4,6	38,4	242,0	263
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			5,59	4,6	53,0	300,5	
Итого за день			46,21	50,81	250,59	1680,2	

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: осень

День 6

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная вязкая рисовая	200	7,0	13,0	64,0	405,0	182
	Чай с сахаром	180	0,08	0	13,1	50,2	411
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	1
Итого за завтрак			9,58	19,2	90,24	599,5	
Завтрак 2	Кисель	100	0,05	0	14,5	58,4	
Обед	Икра кабачковая	50	0,56	1,92	3,4	33,2	445
	Щи из свежей капусты с картофелем и фасолью на курином бульоне со сметаной	200	1,28	3,9	9,2	77,4	73
	Птица отварная	70	10,7	11	15,6	205	299
	Макаронны отварные	130	4,68	5,46	31,72	195,0	199
	Соус томатный	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
			22,9	25,71	113,01	753,6	
Итого за обед							
Полдник	Рогалик с сахаром	80	6,3	10,56	48,72	313,6	424
	Молоко	180	5,2	5,9	8,9	109,8	420
Итого за полдник			11,5	16,5	56,9	423,4	
Итого за день			44,03	61,41	274,65	1834,9	

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: осень

День 7

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая овсяная	200	7,8	10,0	52,0	332,0	182
	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
	Бутерброд с маслом, сыром	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3
Итого за завтрак			15,98	21,98	89,1	615,3	
Завтрак 2	Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	
Обед	Свекла отварная	50	0,8	3	5,5	52	21
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200	1,6	4,0	16,4	109,0	82
	Котлета рубленая из птицы	70	11,34	16,94	10,92	242,20	327
	Картофель тушеный с овощами	130	2,86	9,88	24,7	198,9	312
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			21,74	34,69	108,32	819,6	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	22,1	14,66	28,89	336,0	456
	Джем	20	0,4	0	0,8	11,8	
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			22,59	14,66	44,29	206,3	
Итого за день			60,58	71,44	249,57	1879,08	

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: осень

День 8

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша молочная вязкая геркулесовая	200	8,9	15,9	60,4	421,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
Итого за завтрак							
	Бутерброд с маслом	20/07	3,9	8,9	8,8	116,2	1
			16,0	27,1	94,7	673,8	
Завтрак 2							
	Кисель	100	0,05	0	14,5	58,4	
Обед							
	Салат из репчатого лука	50	0,6	3,09	3,89	46,05	52
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1,4	3,9	12,1	89,8	83
	Кнели из кур с рисом	70	9,9	1,5	5,1	196,0	301
	Гороховое пюре	130	11,06	4,5	36	229	306
	Соус томатный	30	0,54	1,56	2,29	25,5	373
	Компот из фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед							
			27,29	13,73	103,53	756,25	
Полдник							
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	5,92	6,08	8,0	110,4	265
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,26	8,72	44,2	
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник							
			7,63	6,34	31,32	213,1	
Итого за день							
			50,97	47,17	244,05	1701,55	

Примерное цикличное меню

Рацион: сад

Сезон: осень

День 9

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая из гречневой крупы	200	8,2	11,2	50,9	336,0	182
	Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,0	135,7	416
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	30/7/10	4,8	9,1	13,1	147,6	3
			16,38	23,18	88	619,3	
Завтрак 2	Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	
Обед	Свежий из квашеной капусты	50	0,8	2,45	5,5	47,5	
	Суп картофельный с крупой (пишено) на курином бульоне со сметаной	200	1,8	2,24	19,5	105,8	63
	Котлета рыбная	70	9,94	1,96	6,02	81,0	271
	Картофельное пюре	130	3,12	11,44	22,35	204,88	337
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			20,8	16,51	98,67	656,68	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	9,22	6,48	29,18	230,0	226
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14,6	58,5	411
Итого за полдник			9,31	6,48	43,78	288,5	
Итого за день			46,76	46,28	238,31	1602,36	

Примерное циклическое меню

Рацион: сад

Сезон: осень

День 10

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Омлет натуральный	130	11,8	23,9	12,5	313,7	229
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136,6	414
	Бутерброд с маслом	30/7	2,5	6,2	13,14	136,0	3
Итого за завтрак			17,5	32,5	51,14	586,3	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	0,65	0,05	7,3	32,5	11
	Суп картофельный с крутой (рис) и томатной пастой на курином бульоне со сметаной	200	1,76	2,26	16,46	93,2	86
	Капуста тушеная с мясом птицы	200	4,0	7,2	21,2	166,0	354
	Компот из с/фруктов	180	0,07	0	19,6	78,8	394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,39	13,08	66,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,12	72,4	
Итого за обед			11,25	10,38	95,76	509,2	
Полдник	Кондитерские изделия	70	5,5	4,6	38,4	242,0	
	Чай с сахаром	200	0,09	0	14,6	58,5	420
Итого за полдник			5,59	4,6	53	300,5	
Итого за день			34,88	47,48	210	1438,2	