

**Основное (организованное) цикличное меню рациона  
питания детей дошкольного возраста (3-7 лет) для  
МАДОУ д/с «Улыбка»**

# Основное десятидневное меню МАДОУ д/с "Улыбка" весенне - летнее

Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>8.9</b>	<b>13.2</b>	<b>41.8</b>	<b>321</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок абрикосовый	100	0.5	0	12.7	52.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.4</b>	<b>0.2</b>	<b>20.8</b>	<b>90.6</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>37.4</b>	<b>21</b>	<b>83.4</b>	<b>671.3</b>
<b>Полдник</b>						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-1гн	Чай без сахара	150	0.1	0	0	0.5
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>290</b>	<b>15.4</b>	<b>11.7</b>	<b>20.9</b>	<b>250.1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>63.1</b>	<b>46.1</b>	<b>166.9</b>	<b>1333</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>16.7</b>	<b>15.5</b>	<b>78.9</b>	<b>521.9</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.7</b>	<b>0.6</b>	<b>26.1</b>	<b>112.6</b>
<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	30	0.8	3	3.1	42.9
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.7	348.8

54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	7.4	31.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>26.5</b>	<b>23</b>	<b>83.4</b>	<b>646.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.1	0	0	0.7
54-14в	Ватрушка с повидлом	80	5	2.2	51.8	247.1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>5.1</b>	<b>2.2</b>	<b>51.8</b>	<b>247.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>49</b>	<b>41.3</b>	<b>240.2</b>	<b>1529.2</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>10.9</b>	<b>16.1</b>	<b>49.8</b>	<b>387.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок ананасовый	100	0.3	0.1	11.8	49.3
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.7</b>	<b>0.4</b>	<b>22.1</b>	<b>94.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-22хн	Кисель из вишни	100	0.1	0	6.5	26.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>665</b>	<b>29.9</b>	<b>18.1</b>	<b>82.1</b>	<b>611</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1т	Запеканка из творога	100	19.8	7.1	14.9	202.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>20</b>	<b>7.1</b>	<b>21.5</b>	<b>230</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1605</b>	<b>61.5</b>	<b>41.7</b>	<b>175.5</b>	<b>1323</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>14.1</b>	<b>12.5</b>	<b>92.5</b>	<b>538.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.9</b>	<b>0.5</b>	<b>19.9</b>	<b>87.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.3	2.3	22.8
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-3м	Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6

54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>20.3</b>	<b>18.4</b>	<b>79.1</b>	<b>563.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	80	6.2	5.4	40.6	235.9
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>12.3</b>	<b>9.9</b>	<b>50.5</b>	<b>340.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>47.6</b>	<b>41.3</b>	<b>242</b>	<b>1529.9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>12.8</b>	<b>18.4</b>	<b>61.7</b>	<b>463.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2.2</b>	<b>0.6</b>	<b>34.2</b>	<b>151</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	30	0.3	3.1	2.1	37.1
54-18с	Свекольник	200	1.7	2.6	10.6	72.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>20</b>	<b>21.1</b>	<b>85.4</b>	<b>609.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6г	Сырники	80	15.7	4.6	16.5	170.7
54-1гн	Чай без сахара	150	0.1	0	0	0.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>18</b>	<b>7.2</b>	<b>33.2</b>	<b>269.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>53</b>	<b>47.3</b>	<b>214.5</b>	<b>1493.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>11.2</b>	<b>14.6</b>	<b>43.6</b>	<b>350.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок морковный	100	1.1	0.1	12.6	55.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0.3</b>	<b>20.7</b>	<b>93.5</b>
	<b>Обед</b>					

54-18з	Салат из свеклы с черносливом	30	0.4	1.6	3.9	31.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>28.9</b>	<b>26.6</b>	<b>76.1</b>	<b>660.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.1	0	4.9	20.4
Пром.	Пирожки с картофелем	100	6.7	2	55.9	267.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6.8</b>	<b>2</b>	<b>60.8</b>	<b>288.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>48.9</b>	<b>43.5</b>	<b>201.2</b>	<b>1392.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>10.3</b>	<b>16</b>	<b>56.4</b>	<b>410.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.7</b>	<b>0.4</b>	<b>26.3</b>	<b>111.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	50	9.5	2.2	6.7	84.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>27.3</b>	<b>17.4</b>	<b>99.5</b>	<b>662.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
54-15в	Творожник песочный	80	9.6	10.3	32.3	260.1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>10.9</b>	<b>11.3</b>	<b>40</b>	<b>305.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>49.2</b>	<b>45.1</b>	<b>222.2</b>	<b>1489.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	180	4.5	5.3	21.6	152
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10.1</b>	<b>15.2</b>	<b>46.3</b>	<b>362.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					

Пром.	Сок сливовый	100	0.3	0.1	15.2	62.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1.1</b>	<b>0.3</b>	<b>22.7</b>	<b>97.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-14м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	150	0.3	0.1	10.7	44.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>25.7</b>	<b>29.4</b>	<b>82.2</b>	<b>695.5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>15.3</b>	<b>25.5</b>	<b>22.8</b>	<b>382.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>52.2</b>	<b>70.4</b>	<b>174</b>	<b>1537.7</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная (вариант 2)	200	6	6.3	27.2	189.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>8.7</b>	<b>14</b>	<b>54.2</b>	<b>377.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	100	0.3	0	17.5	71.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1.2</b>	<b>0.2</b>	<b>25.6</b>	<b>109</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	40	0.4	4.1	2.9	49.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	60	7.7	4.8	7.6	104.2
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-2хн	Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>21</b>	<b>22.5</b>	<b>89.5</b>	<b>643.8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-5в	Кекс "Творожный"	70	8	10.7	29.5	246.5
Пром.	Молоко 3.2%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>13.2</b>	<b>15.2</b>	<b>38.1</b>	<b>342.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>44.1</b>	<b>51.9</b>	<b>207.4</b>	<b>1472.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					

<b>Завтрак</b>						
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>12.9</b>	<b>14.8</b>	<b>49.9</b>	<b>384.9</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>94.5</b>
<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5	4.8	67.9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
Пром.	Сок абрикосовый	100	0.5	0	12.7	52.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>600</b>	<b>30.1</b>	<b>27.2</b>	<b>73</b>	<b>656.3</b>
<b>Полдник</b>						
54-14в	Ватрушка с повидлом	100	6.2	2.8	64.7	308.9
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>12.3</b>	<b>7.3</b>	<b>74.6</b>	<b>413.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>56.8</b>	<b>49.8</b>	<b>218.5</b>	<b>1549.2</b>

### Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	435.5	11.7	15	57.5	411.7
Второй завтрак	190	1.2	0.4	23.9	104.3
Обед	679.5	26.7	22.5	83.4	642.1
Полдник	277	12.9	9.9	41.4	306.9
Среднее значение за период	1582	52.5	47.8	206.2	1465