


Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Детский сад

№ 1 «Ласточка»

 Л.А. Лютова



Примерное цикличное 10 – дневное меню МАДОУ «Детский сад №1 «Ласточка»

**Г. Гурьевск
(осень – зима)**

2020г

Масло слив.			3	4	3	4								
Масло раст.			3	3	3	3								
Компот из сухофруктов с вит. С Т.к. №7	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			9	11	9	11								
Сахар			10	15	10	15								
Хлеб Т.к. №11	50	60					3,06	9,44	18,28	170	3,68	11,33	21,93	204,0
Полдник														
Печенье Т.к. №8	15	35					3,12	1,56	23,04	137,4	4,2	2,0	30,2	160,2
Какао Т.к. №9	150	180					4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Какао			1	1,2	1	1,2								
Молоко			100	110	150	180								
Сахар			8	10	8	10								
Кефир Т.к. № 66	50	70												
Ужин														
Каша манная молочная Т.к. №9	200	220					5,69	6,9	28,96	161,5	5,9	7,7	30,3	174
Крупа манная			15	20	15	20								
Молоко			180	200	180	200								
Сахар			5	5	5	5								
Масло слив.			3	4	3	4								
Чай Т.к. №10	180	200					4,28	4,8	22,0	143,7	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			8	10	8	10								
Хлеб Т.к. №11	20	30					1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
Итого:	1645	1995					54,52	61,98	230,95	1624,2	61,77	73,7	267,7	1973,25

свежемороженн ая														
Масло слив.			3	4	3	4								
Масло растит.			3	4	3	4								
Хлеб			10	10	10	10								
Лук			10	20	8	16								
Яйцо			1/8	1/8	1/8	1/8								
Мука пшен.			5	10	5	10								
Томат-паста			5	5	5	5								
Картофельное пюре Т.к. №16	120	150					4,7	10,4	17,9	185	5,4	14,0	20,7	198,8
Картофель			150	200	90	120								
Молоко			20	40	20	40								
Масло слив.			4	5	4	5								
Кисель Т.к. №17	150	200					-	-	21,2	84,6	-	-	23,1	92,7
Кисель			18	20	18	20								
Сахар			5	7	5	7								
Хлеб Т.к. №11	50	60					3,06	9,44	18,28	170	3,68	11,3 3	21,93	204,0
Полдник														
Сухарики Т.к. №18	20	50					1,23	3,78	7,31	68,0	1,84	5,66	10,96	102,0
Хлеб пшеничный			20	50	20	50								
Молоко Т.к. №19	130	150	180	200	180	200	5,22	4,5	8,64	97,2	5,6	6,4	9,4	116
Ряженка Т.к. 67	50	50												
Ужин														
Творожная запеканка со сгущенным молоком Т.к. №20	200	250					18,6	11,0	16,7	211,4	19,4	122	15,9	260,1
Творог			80	110	80	110								
Манка			4	5	4	5								
Молоко			10	19	10	19								
Сахар			3	5	3	5								
Яйцо			1/3	1/4	1/3	1/4								
Масло слив.			4	5	4	5								
Молоко сгущ.			30	40	30	40								
Изюм			9	11	9	11								
Какао Т.к. №9	200	200					4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Какао			1	1,2	1	1,2								
Молоко			150	180	150	180								
Сахар			8	10	8	10								
Итого:	1690	2030					58,51	69,38	202,11	1675,7	169,37	195, 67	216,43	1973,15

3 День: Вторник

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	Б	Ж	У	кКал
Завтрак														
Каша ячневая молочная Т.к. №21	180	200					4,4	10,2	26,7	212	5,4	12,1	32,1	268,1
Ячка			15	25	15	25								
Молоко			180	200	180	200								
Сахар			5	5	5	5								
Масло слив.			3	4	3	4								
Чай Т.к. №10	150	180					4,28	4,8	22,0	143,7	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			8	10	8	10								
Хлеб Т.к. №11	20	30					1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
10-00														
Сок или свежие фрукты	150	150					0,75	0,15	15,5	70,5	0,75	0,15	15,5	70,5
Обед														
Щи м/б со сметаной Т.к. №22	150	200					1,23	3,24	6,61	108,7	2,38	8,2	10,81	142,4
Говядина			30	30	22	22								
Картофель			32	50	22	35								
Капуста			50	60	40	48								
Лук - репчатый			10	20	8	16								
Морковь			20	30	16	24								
Томат - паста			5	5	5	5								
Масло слив.			4	4	4	4								
Масло растит.			3	3	3	3								
Сметана			9	11	9	11								
Гуляш из говядины Т.к. №23	60	80					11,1	9,5	16,04	226	11,0	15,3	25,2	331
Говядина			60	70	44	51								
Лук			15	20	13	17								
Томат-паста			5	5	5	5								
Мука			4	5	4	5								
Масло слив.			3	4	3	4								
Масло растит.			2	3	2	3								
Гречневый гарнир Т.к. №24	100	150					4,01	4,67	21,5	168	4,7	8,72	23,4	173
Гречка			30	45	30	45								
Масло слив.			4	5	4	5								
Напиток из	150	200					0,06	0,06	16,6	61,1	0,08	0,08	18,68	77,2

шиповника Т.к. №7														5
Шиповник			9	11	9	11								
Сахар			10	15	10	15								
Хлеб Т.к. №11	50	60					3,06	9,44	18,28	170	3,68	11,3 3	21,93	204, 0
Полдник														
Булочка заказная Т.к. №26	50	50					1,9	4,01	16,2	150,8	2,2	4,61	31,2	190, 8
Какао Т.к. №9	150	200					4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163, 9
Какао			1	1,2	1	1,2								
Молоко			100	110	150	180								
Сахар			8	10	8	10								
Йогурт Т.к. № 46	50	70												
Ужин														
Овощное рагу с курицей Т.к. №27	200	220					4,9	8,2	11,7	132,1	5,8	9,0	13,9	146, 1
Курица			40	40	36	36								
Картофель			130	140	91	98								
Капуста			80	90	64	72								
Лук			20	30	16	24								
Морковь			50	50	40	40								
Свекла			50	50	40	40								
Томат. паста			5	5	5	5								
Масло слив			4	5	4	5								
Масло растит.			4	4	4	4								
Кофейный напиток Т.к. №3	180	200					3,6	4,4	11,85	106,5	4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый			1	1,2	1	1,2								
Сахар			8	10	8	10								
Хлеб Т.к. №11	20	30					1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
Итого :	1660	2020					47,0 9	64,7 7	218,0 8	1796, 3	51,42	83,7 3	257,13	2137 ,2

Лук			10	20	8	16								
Морковь			20	30	16	24								
Томат-паста			5	5	5	5								
Масло слив.			5	5	5	5								
Масло растит.			3	5	3	5								
Мука			4	5	4	5								
Яйцо			1/4	1/4	1/4	1/4								
Компот из сух. кураги с вит. С Т.к. №7	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты (курага)			9	11	9	11								
Сахар			10	15	10	15								
Хлеб Т.к. №11	50	60					3,06	9,44	18,28	170	3,68	11,33	21,93	204,0
Полдник														
Пряник Т.к. №33	20	50					3,9	2,4	25,5	140,1	4,1	3,2	26,8	150,0
Молоко Т.к. №19	130	150					5,22	4,5	8,64	97,2	5,6	6,4	9,4	116
Кефир Т.к. №66	50	50												
Ужин														
Суп молочный с лапшой Т.к. №34	200	220					4,4	4,5	22,6	179,5	6,7	11,0	26,0	209,0
Лапша			15	20	15	20								
Молоко			180	200	180	200								
Масло слив.			4	5	4	5								
Сахар			5	5	5	5								
Чай Т.к. №10	180	200					4,28	4,8	22,0	143,7	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			8	10	8	10								
Хлеб Т.к. 11	20	30					1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
Итого:	1610	1930					48,12	61,47	201,77	1577,9	60,31	85,45	220,39	1933

Морковь			20	20	16	16								
Томат. паста			5	5	5	5								
Масло слив.			5	5	5	5								
Масло раст.			3	3	3	3								
Яйцо			1/3	1/4	1/3	1/4								
Мука			5	5	5	5								
Компот из сух. яблок с шиповником вит. С Т.к. №7	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты			6	7	6	7								
Шиповник			3	4	3	4								
Сахар			10	15	10	15								
Хлеб Т.к. №11	50	60					3,06	9,44	18,28	170	3,68	11,33	21,93	204,0
Полдник														
Сырники творожные с повидлом Т.к. №38	110	150					23,5	11,3	37,2	410	21,4	10,5	34,0	325
Творог			80	100	80	100								
Яйцо			1/3	1/4	1/3	1/4								
Сахар			5	5	5	5								
Мука			25	30	25	30								
Масло слив.			4	4	4	4								
Повидло			5	20	5	20								
Какао Т.к. №9	150	180					4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Какао			1	1,2	1	1,2								
Молоко			100	130	150	180								
Сахар			8	10	8	10								
Снежок Т.к. №68	50	50												
Ужин														
Рыба по-польки Т.к. №39	80	90					8,3	8,22	8,7	150,3	15,3	12,4	8,6	197
Рыба			80	90	76	86								
Молоко			70	74	70	74								
Яйцо			1/2	1/2	1/2	1/2								
Лук			10	20	8	6								
Масло слив.			3	4	3	4								
Масло растит.			2	3	2	3								
Сыр			5	12	4	11								
Картофель запечённый с маслом Т.к. №40	120	150					2,01	3,42	16,3	93,2	3,02	3,83	24,5	159,8
Картофель			170	200	119	140								
Лук			20	30	16	24								
Морковь			40	55	32	44								
Масло слив.			4	5	4	5								
Масло растит.			4	5	4	5								
Кофейный напиток Т.к. №3	180	180					3,6	4,4	11,85	106,5	4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый			1	1,2	1	1,2								

Сахар			8	10	8	10								
Хлеб Т.к. №11	20	30					1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
Итого:	1730	2030					70,96	74,8 3	242,1 7	2029, 4	88,9	86,8 8	268,37	2267,9

Капуста			120	140	96	112								
Лук			20	30	8	24								
Морковь			30	40	24	32								
Томат-паста			5	5	5	5								
Масло слив.			3	4	3	4								
Масло растит.			3	3	3	3								
Картофельное пюре Т.к. №16	120	150					4,7	10,4	17,9	185	5,4	14,0	20,7	198,8
Картофель			150	200	90	120								
Молоко			20	40	20	40								
Масло слив.			4	5	4	5								
Напиток из шиповника Т.к. №7	150	200					0,06	0,06	16,6	61,1	0,08	0,08	18,68	77,25
Шиповник			9	11	9	11								
Сахар			10	15	10	15								
Хлеб Т.к. №11	50	60					3,06	9,44	18,28	170	3,68	11,33	21,93	204,0
Полдник														
Йогурт Т.к. №46	180	200					4,5	5,0	18,2	130,2	5,6	6,5	19,6	156,9
Яблоко	50	70												
Ужин														
Каша рисовая молочная Т.к. №47	180	200					4,2	5,6	19,7	140,0	5,3	11,9	31,7	255,8
Рис			15	20	15	20								
Молоко			180	200	180	200								
Сахар			5	5	5	5								
Масло слив.			4	4	4	4								
Чай Т.к. №10	150	180					4,28	4,8	22,0	143,7	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			8	10	8	10								
Хлеб Т.к. №11	20	30					1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
Итого:	1695	2060					47,13	65,25	233,13	1639,4	59,43	88,33	285,91	2042,4

растит.														
Мука			5	5	5	5								
Сметана			9	11	9	11								
Гречневый гарнир Т.к. №24	100	150					4,2	4,32	25,45	170,34	5,3	6,4	41,6	203
Гречка			30	45	30	45								
Масло слив.			4	5	4	5								
Кисель	150	200					-	-	21,2	84,6	-	-	23,1	92,7
Кисель			18	20	9	11								
Сахар			5	7	5	7								
Хлеб	50	60					3,06	9,44	18,28	170	3,68	11,33	21,93	204,0
							Полдник							
Вафли Т.к. №8	15	35					3,12	1,56	23,04	137,4	4,2	2,0	30,2	160,2
Какао Т.к. №9	150	180					4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Какао			1	1,2	1	1,2								
Молоко			100	110	150	180								
Сахар			8	10	8	10								
Кефир Т.к. №66	50	70												
							Ужин							
Рыба тушеная в сметанном соусе Т.к. №52	80	90					5,3	1,24	5,8	69,7	10,9	2,6	10,7	139
Рыба свежеморож.			80	100	76	95								
Лук			20	30	16	24								
Морковь			30	40	24	32								
Масло слив.			3	4	3	4								
Масло раст.			2	4	2	4								
Мука			5	5	5	5								
Сметана			9	11	9	11								
Рисовый гарнир с овощами Т.к. №53	100	150					2,12	2,4	21,46	129	2,84	3,32	26,62	167
Рис			30	40	30	40								
Лук			20	20	16	16								
Морковь			30	30	24	24								
Масло слив.			4	5	4	5								
Кофейный напиток Т.к. №3	200	200					3,6	4,4	11,85	106,5	4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый			1	1,2	1	1,2								
Сахар			8	10	8	10								
Хлеб Т.к. №11	20	30					1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
Итого:	1585	1975					72,2	71,5	251,4	1888,14	84,7	84,5	289,46	2233,15

8 День: Вторник

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад			
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	Б	Ж	У	кКал
Завтрак														
Каша кукурузная молочная Т.к. №54	180	200					3,58	5,39	21,1	153	6,64	6,59	28,13	204
Крупа кукурузная			18	25	18	25								
Молоко			180	200	180	200								
Сахар			5	5	5	5								
Масло слив.			4	4	4	4								
Кофейный напиток Т.к. №3	150	180					3,6	4,4	11,85	106,5	4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый			1	1,2	1	1,2								
Сахар			8	10	8	10								
Хлеб Т.к. №11	20	30					1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
10-00														
Сок или свежие фрукты	150	150					0,75	0,15	15,5	70,5	0,75	0,15	15,5	70,5
Обед														
Салат «Витаминный» Т.к. №30	60	80					0,6	3,0	6,9	56	0,71	3,2	7,3	62
Капуста			60	80	48	64								
Лук			15	20	13	16								
Морковь			20	30	16	24								
Масло растительное			2	3	2	3								
Сахар			2	2	2	2								
Суп манный с сухариками на к/б Т.к. №55	150	200					1,5	4,35	13,58	68,5	2,0	6,35	18,1	91,3
Говядна			30	30	22	22								
Манка			5	10	5	10								
Картофель			42	60	30	42								
Лук			15	20	13	16								
Морковь			20	30	16	24								
Масло слив.			4	4	4	4								
Масло раст.			3	3	3	3								
Хлеб			15	20	15	20								
Котлета мясная в томатном соусе Т.к. №56	50	70					12,1	8,4	14,9	140,1	14,1	9,8	15,7	159

Говядина			100	110	73	80								
Хлеб			5	10	5	10								
Лук			25	30	20	24								
Масло растит.			3	4	3	4								
Молоко			14	18	14	18								
Яйцо			1/8	1/8	1/8	1/8								
Мука			5	5	5	5								
Картофельное пюре Т.к. №8	120	150					4,7	10,4	17,9	185	5,4	14,0	20,7	198,8
Картофель			150	200	90	120								
Молоко			20	40	20	40								
Масло слив.			4	5	4	5								
Компот из сух. груша с вит. С Т.к. №7	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты (груша)			9	11	9	11								
Сахар			10	15	10	15								
Хлеб Т.к. №11	50	60					3,06	9,44	18,28	170	3,68	11,33	21,93	204,0
Полдник														
Булочка заказная Т.к. №66	50	50					1,9	4,01	16,2	150,8	2,2	4,61	31,2	190,8
Молоко Т.к. №19	130	150					5,22	4,5	8,64	97,2	5,6	6,4	9,4	116
Снежок Т.к. № 68	50	50												
Ужин														
Солянка овощная с курицей Т.к. №57	200	220					13,7	15,6	25,68	295,1	17,64	22,8	27,37	380,75
Курица			50	50	45	45								
Картофель			160	170	112	119								
Капуста			120	130	96	104								
Лук			30	30	24	24								
Морковь			40	40	32	32								
Томат. паста			5	5	5	5								
Масло слив			4	5	5	6								
Масло растит.			4	5	4	5								
Чай Т.к. №10	180	200					4,28	4,8	22,0	143,7	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6								
Сахар			8	10	8	10								
Хлеб Т.к. №11	20	30					1,8	0,65	11,5	56	2,7	0,98	16,7	84
Итого:	1710	2020					59,99	75,74	236,43	1210,7	69,59	93,1	274,19	2152,6

Сахар			10	15	10	15								
Хлеб Т.к. №11	50	60					3,06	9,44	18,28	170	3,68	11,33	21,93	204,0
Полдник														
Гренки с яйцом Т.к. №60	45	50					3,8	2,4	11,3	82,5	4,1	2,8	16,8	110,5
Хлеб			20	30	20	30								
Яйцо			1/6	1/4	1/6	1/4								
Молоко			18	20	18	20								
Какао Т.к. №9	150	180					4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Какао			1	1,2	1	1,2								
Молоко			100	130	150	180								
Сахар			8	10	8	10								
Кефир Т.к. №66	50	70												
Ужин														
Ленивые вареники с сахаром Т.к. №61	200	250					19,5	10,3	33,2	310	21,4	11,5	34,0	335
Творог			60	80	60	80								
Мука			40	50	40	50								
Яйцо			1/6	1/4	1/6	1/4								
Масло слив.			4	6	4	6								
Сахар			18	18	18	18								
Кофейный напиток Т.к. №3	200	200					3,6	4,4	11,85	106,5	4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый			1	1,2	1	1,2								
Сахар			8	10	8	10								
Итого:	1680	2010					86,05	61,1	223,93	1743,2	102,04	74,95	237,32	1946,8

Масло растит.			4	5	4	5								
Компот из сух. чернослив с вит. С Т.к. №7	150	200					0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7
Сухофрукты (чернослив)			9	11	9	11								
Сахар			10	14	10	14								
Хлеб Т.к. №11	50	60					3,06	9,44	18,28	170	3,68	11,33	21,93	204,0
Полдник														
Пряник Т.к. №33	20	50					3,9	2,4	25,5	140,1	4,1	3,2	26,8	150,0
Молоко Т.к. №19	130	150					5,22	4,5	8,64	97,2	5,6	6,4	9,4	116
Снежок Т.к. №68	50	50												
Ужин														
Рыбное суфле Т.к. №65	165	200					15,9	13,1	9,0	192,0	23,6	17,1	13,6	271,1
Рыба свежеморож.			80	90	76	86								
Рис			5	10	5	10								
Молоко			40	50	40	50								
Яйцо			1/2	1/2	1/2	1/2								
Масло сливочное			4	4	4	4								
Мука			8	10	8	10								
Кофейный напиток Т.к. №3	200	200					3,6	4,4	11,85	106,5	4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый			1	1,2	1	1,2								
Сахар			8	10	8	10								
Бутерброд с сыром Т.к. №42	35	50					1,8	0,65	11,5	56	3,3	1,3	23,0	112
Хлеб			20	30	20	30								
Сыр			15	20	14	19								
Итого:	1640	1980					59,79	69,79	221,87	1714,3	82,6	82,37	261,59	2089,6

