



Утверждено:
 Заведующий МА ДОУ
 «Детский сад № 8 «Полынка»
 Е.И. Гаврилова

ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 на 2022-2023уч.г.

Прием пищи	Наименование блюд	НЕТТО	
		от 1 года до 3 лет	С 3 до 7 лет
День 1			
Завтрак 25%	Суп молочный с вермишелью	200	200
	Кофейный напиток	150	200
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/10	40/5/15
	Энергет. ценность (ккал)	427,3	516,9
Завтрак 2	Сок яблочный	100	100
	Энергет. ценность (ккал)	50	50
Обед 35%	Овощная нарезка	30	50
	Суп из овощей с фасолью	150	200
	Соус сметан. с томатом	20	20
	Макаронны отварные	110	130
	Оладьи из печени	50	70
	Компот из с/фруктов	200	200
	Хлеб ржаной	40	50
	Энергет. ценность (ккал)	590,87	670,9
Уплотненный полдник 30%	Омлет натуральный	150	200
	Булочка (сдоба)	75	75
	Чай с сахаром	150	200
	Хлеб пшеничный	20	30
	Энергет. ценность (ккал)	468,25	590
Энергет. ценность за день (ккал)		1396,42	1778,8
День 2			
Завтрак 25%	Капа пшеничная	200	200
	Какао с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/10
	Энергет. ценность (ккал)	399,5	592,75
Завтрак 2	Снежок	100	100
	Энергет. ценность (ккал)	87,75	87,75
Обед 35%	Икра кабачковая (морковь отв. с маслом)	30	50
	Суп картофельный с вермишелью	150	200
	Котлета рыбная	50	70
	Картофельное пюре	120	140
	Соус молочный	30	30
	Кисель	200	200
	Хлеб ржаной	40	50
	Энергет. ценность (ккал)	520,91	696,8
Уплотненный полдник 30%	Суп молочный с крупой	200	250
	Чай с сахаром и лимоном	150	200

	Печенье	30	50
	Хлеб пшеничный	25	40
	Энергет.ценность (ккал)	415,7	568
Энергет.ценность за день (ккал)		1403,8	1887,58
Прием пищи	Наименование блюд	НЕТТО	
		от 1 года до 3лет	С 3 до 7 лет
День 3			
Завтрак 25%	Каша кукурузная	200	200
	Чай с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/10	40/5/15
	Энергет.ценность (ккал)	363	492,5
Завтрак 2	Фрукт	100	100
	Энергет.ценность (ккал)	40	40
Обед 35%	Икра овощная (огурец)	30	50
	Борщ белорусский	150	200
	Рулет картофельный с мясом	200	200
	Напиток из кураги	200	200
	Хлеб ржаной	40	50
	Энергет.ценность (ккал)	563,71	733,8
Уплотненный полдник 30%	Рагу из овощей (вареники с картошкой)	150	150
	Чай с сахаром	150	200
	Ватрушка с творогом	100	100
	Хлеб пшеничный	25	40
	Энергет.ценность (ккал)	541,85	615,6
Энергет.ценность за день (ккал)		1506,56	1841,9
День 4			
Завтрак25%	Омлет натуральный с зел.горошком	120/30	150/50
	Кофейный напиток	150	200
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/10	40/10
	Энергет. ценность (ккал)	450,75	548
Завтрак 2	Яблоко	100	100
	Энергет.ценность (ккал)	42	42
Обед 35%	Морковь отв. с маслом	30	50
	Уха (из консервы)	150	200
	Плов с курицей (мясом)	150	200
	Напиток лимонный (апельсиновый)	200	200
	Хлеб ржаной	40	50
	Энергет. ценность (ккал)	560,26	705
Уплотненный полдник 30%	Суп –лапша домашняя	200	200
	Молоко	200	200
	Блины (сдоба)	100	100
	Хлеб пшеничный	20	20
	Энергет.ценность (ккал)	515	515
Энергет.ценность за день (ккал)		1568	1800
Прием пищи	Наименование блюд	НЕТТО	

		от 1 года до 3 лет	С 3 до 7 лет
День 5			
Завтрак 25%	Каша геркулесовая (жидкая)	150	200
	Какао с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	40/10
	Энергет.ценность (ккал)	423,5	518,5
Завтрак 2	Сок	100	100
	Энергет.ценность (ккал)	50	50
Обед 35%	Огурец соленый	30	50
	Солянка домашняя (суп картофельный с макаронами)	200	200
	Капуста тушёная с мясом	50/80	70/100
	Картофельное пюре	70	100
	Напиток яблочный	200	200
	Хлеб ржаной	40	50
	Энергет.ценность (ккал)	530,41	661,8
Уплотненный полдник 30%	Пудинг творожный со ст.молоком	150/20	150/20
	Банан (сдоба)	100	100
	Чай с лимоном	200	200
	Хлеб пшеничный	25	25
	Энергет.ценность (ккал)	545,8	545,8
Энергет.ценность за день (ккал)		1548,71	1776,1
День 6			
Завтрак25%	Каша манная	150	200
	Кофейный напиток	150	200
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	40/10
	Энергет. ценность (ккал)	416	517
Завтрак 2	Сок	100	100
	Энергет.ценность (ккал)	50	50
Обед 35%	Овощная нарезка	30	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200
	Тефтели мясные	50	70
	Соус сметанный с томатом	20	20
	Картофельное пюре	130	150
	Напиток из шиповника	200	200
	Хлеб ржаной	40	50
	Энергет. ценность (ккал)	541,68	641,4
Уплотненный полдник 30%	Макароны с сыром (суп-лапша)	150	200
	Чай с сахаром	200	200
	Ватрушка с повидлом (вафля)	100(50)	100(50)
	Хлеб пшеничный	20	50
	Энергет.ценность (ккал)	455,5	642
Энергет.ценность за день (ккал)		1463,19	1830

Прием пищи	Наименование блюд	НЕТТО
------------	-------------------	-------

		от 1 года до 3лет	С 3 до 7 лет
День 7			
Завтрак 25%	Каша пшеничная	200	200
	Какао с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/5	40/10
	Энергет.ценность (ккал)	405,6	453,1
Завтрак 2	Йогурт	100	100
	Энергет.ценность (ккал)	100	100
Обед 35%	Овощная нарезка (помидор соленый)	30	50
	Суп крестьянский	150	200
	Рыба тушёная с овощами	50/40	70/70
	Рис отварной (перловая каша)	100	100
	Соус сметанный с томатом	20	20
	Компот из с/фруктов	150	200
	Хлеб ржаной	40	50
	Энергет. ценность (ккал)	539,77	672,9
	Уплотненный полдник 30%	Рогу из овощей (вареники с картофелем)	150
Напиток из кураги		200	200
Печенье (сдоба)		50	50
Хлеб пшеничный		25	40
Энергет.ценность (ккал)		424,62	568,9
Энергет.ценность за день (ккал)		1469,89	1794,2
День 8			
Завтрак25%	Каша гречневая на молоке	150	200
	Чай с молоком	200	200
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	40/10
	Энергет. ценность (ккал)	351	400
Завтрак 2	Фрукт	100	100
	Энергет.ценность (ккал)	40	40
Обед 35%	Огурец (икра овощная)	30	50
	Борщ с капустой и картофелем	150	200
	Котлета мясная	50	70
	Соус сметанный с томатом	20	20
	Картофель запеченный (картофельное пюре)	100	130
	Напиток яблочный	150	200
	Хлеб ржаной	40	50
	Энергет. ценность (ккал)	566	720,9
Уплотненный полдник 30%	Суп молочный с крупой (пшено)	200	200
	Напиток лимонный (апельсиновый)	200	200
	Блины (сдоба или батон)	50	50
	Хлеб пшеничный	20	30
	Энергет.ценность (ккал)	544	627
Энергет.ценность за день (ккал)		1503,01	1798,9

Прием пищи	Наименование блюд	НЕТТО
------------	-------------------	-------

		от 1 года до 3 лет	С 3 до 7 лет
День 9			
Завтрак 25%	Каша рисовая (Дружба)	200	200
	Какао с молоком	150	200
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/15	40/10/15
	Энергет.ценность (ккал)	444,8	520,5
Завтрак 2	Сок	100	100
	Энергет.ценность (ккал)	40	40
Обед 35%	Икра кабачковая (морковь отв. с маслом)	30	50
	Рассольник ленинградский	150	200
	Гуляш	50/25	70/50
	Макароны отварные	110	130
	Компот из с/фруктов (изюма)	200	200
	Хлеб ржаной	40	50
	Энергет. ценность (ккал)	547,71	674
Уплотненный полдник 30%	Ленивые вареники со сгущ.молоком	150/15	200/30
	Чай с сахаром	200	200
	Пряник	25	50
	Хлеб пшеничный	25	40
	Энергет.ценность (ккал)	465,68	663,8
Энергет.ценность за день (ккал)		1498,19	1730
День 10			
Завтрак25%	Омлет натуральный	200	200
	Кофейный напиток	150	200
	Хлеб пшеничный со сгущ.молоком	40/10	40/10
	Энергет. ценность (ккал)	531	607,5
Завтрак 2	Фрукт	100	100
	Энергет.ценность (ккал)	40	40
Обед 35%	Огурец (кукуруза консервированная)	30	50
	Суп картофельный с бобовыми	150	200
	Голубцы с мясом (ленивые)	80	160
	Картофель отварной	110	130
	Кисель	200	200
	Хлеб ржаной	40	50
	Энергет. ценность (ккал)	523,15	695,65
Уплотненный полдник 30%	Жаркое п-домашнему	220	250
	Молоко	200	200
	Печенье (сдоба)	50	100
	Хлеб пшеничный	25	40
	Энергет.ценность (ккал)	413,8	624,44
Энергет.ценность за день (ккал)		1507,95	1968,59