



Утверждено:  
приказом заведующего МАДОУ  
Детский сад «Созвездие»  
Р.В. Карпова

Примерное десятидневное циклическое меню  
для организации питания детей в  
МАДОУ «Детский сад «Созвездие»  
Зимне-весенний период

День - I, понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	в граммах			Ккал.
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	4,27	3,94	71,75	139,9
			5,13	4,73	85,50	165,54
	Чай	150/180	-	-	11,53	33,09
					13,84	39,71
Бутерброд с маслом	20/4 25/4	1,57	4,0	10,59	85,15	
		1,9	4,84	12,8	102,9	
Позавтрак	Сок/фрукты	100				1,9
Обед	Суп картофельный с бобовыми с гренками	150/200	1,23	2,4	5,35	129,27
			1,64	3,2	7,14	172,36
	Голубцы ленивые	120/140	11,22	11,44	8,42	181,2
			13,12	13,38	9,86	212,42
	Соус томатный	30	1,72	10,62	3,16	115,15
Напиток из сухофруктов	150/200	0,41	-	15,57	64,37	
		0,48		18,69	77,25	
Полдник	Кондитерские изделия (на сорбите)					
	Чай с молоком	150/180	0,04	0,008	7,73	33,41
			0,04	0,01	10,98	47,14

День - II, вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюдов	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
			в граммах			
Завтрак	Омлет с сыром	130/140	16,32	14,58	3,52	300,04
			17,57	15,70	3,79	323,12
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,38	-	6,92	39,75
			2,86		8,33	47,71
Бутерброд с маслом	20/4 25/4	1,57	4,0	10,59	85,15	
		1,9	4,84	12,8	102,9	
II завтрак	Кефир	100				
Обед	Борщ со сметаной	150/200	1,12	2,89	14,51	64,53
			1,51	3,86	19,34	86,05
	Биточек рыбный	60/70	8,87	1,65	5,81	73,55
			10,36	1,93	6,79	85,93
	Овощи отварные	110/130	1,23	4,12	6,84	73,06
			1,46	4,87	8,08	86,35
	Соус молочный	30	1,0	2,37	2,76	34,05
Напиток из сухофруктов	150/200	0,41	-	15,57	64,37	
		0,48		18,69	77,25	
Хлеб ржаной						
Полдник	Запеканка из моркови	120/150	5,36	15,43	28,72	275,21
			6,7	19,29	35,90	344,01
	Масло сливочное	5	0,79	0,03	4,12	33,0
	Кисель	150/180	1,0	-	14,29	57,89
1,33				19,06	77,19	
Хлеб						



День - III, среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюдо	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Завтрак	Омлет натуральный	130/140	11,2 12,06	17,4 18,73	3,03 3,23	212,0 228,0
	Какао с молоком	150/180	4,34 5,22	4,6 5,52	7,99 9,6	79,51 95,41
	Бутерброд с маслом	20/4 25/4	1,57 1,9	4,0 4,84	10,59 12,8	85,15 102,9
II завтрак	Сок/фрукты	100				
Обед	Суп из овощей со сметаной	150/200	0,92 1,23	2,38 3,18	3,86 5,15	97,68 130,24
	Шницель мясной	60/70	11,04 10,68	10,72 11,72	5,27 5,74	161,64 176,75
	Каша перловая вязкая	110/130	4,02 4,75	6,53 7,72	18,7 22,1	149,71 176,93
	Соус томатный	30	1,72	10,62	3,16	115,15
	Напиток из сухофруктов	150/200	0,41 0,48	-	15,57 18,69	64,37 77,25
	Хлеб ржаной					
Полдник	Свекла тушеная с яблоками	120/150	10,2 12,75	8,01 10,02	20,45 25,57	208,21 260,27
	Чай	150/180	-	-	11,53 13,84	33,09 39,71
	Хлеб					

День - IV, четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Завтрак	Каша молочная геркулес	150/180	4,27 5,13	3,94 4,73	71,75 85,5	139,9 165,54
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,38 2,86	-	6,92 8,33	39,75 47,71
	Бутерброд с маслом	20/4 25/4	1,57 1,9	4,0 4,84	10,59 12,8	85,15 102,9
II завтрак	Кефир	100				
Обед	Суп-лапша домашняя	150/200	1,32 1,76	2,64 3,52	7,51 10,02	59,06 78,75
	Суфле из кур	60/70	21,12 24,65	24,47 28,55	1,43 1,67	310,50 362,26
	Капуста тушеная	110/130	2,87 3,4	3,55 4,2	14,79 17,48	95,87 113,31
	Напиток из сухофруктов	150/200	0,41 0,48	-	15,57 18,69	64,37 77,25
	Хлеб ржаной					
Полдник	Пудинг творожный запеченный	120/150	19,41 24,26	6,65 8,31	31,8 39,75	264,65 330,81
	Чай с молоком	150/180	0,04 0,04	0,008 0,01	7,73 10,98	33,41 47,14
	Хлеб					



День - V, пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
			в граммах			
Завтрак	Омлет натуральный	130/140	11,2 12,06	17,4 18,73	3,0 3,23	212,0 228,0
	Какао с молоком	150/180	4,34 5,22	4,6 5,52	7,99 9,6	79,51 95,41
	Бутерброд с сыром	20/8 25/10	1,46 1,9	3,72 4,84	9,84 12,8	7,91 102,9
II завтрак	Сок	100				
	Икра овощная	50	0,9	2,84	4,16	46,0
Обед	Суп картофельный с рыбой	150/200	6,66 8,88	2,73 3,65	11,39 15,19	106,48 141,98
	Кнели мясные	60/70	10,78 12,61	12,91 15,11	3,96 4,63	175,15 204,93
	Каша гречневая вязкая	110/130	3,53 3,78	0,73 0,78	19,04 20,5	111,98 125,18
	Напиток из сухофруктов	150/200	0,41 0,48	-	15,57 18,69	64,37 77,25
	Хлеб ржаной					
Полдник	Кондитерские изделия (на сорбите)					
	Молоко кипяченое	150/180	4,2 5,04	5,31 6,38	6,72 10,08	80,08 120,12

## Пнеделя

День - VI, понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Завтрак	Каша молочная	150/180	4,91	6,24	26,31	180,83
	«Дружба»		6,55	8,33	35,09	241,11
	Чай	150/180	-	-	11,53	33,09
	Бутерброд с маслом		20/4	1,57	4,0	10,59
		25/4	1,9	4,84	12,8	102,9
II завтрак	Сок/фрукты	100				
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150/200	2,74	2,89	7,21	163,38
			3,65	3,86	9,62	217,84
	Тефтели мясные	60/70	10,98	12,50	7,44	186,18
			12,85	14,60	8,74	217,83
	Овощи отварные	110/130	1,23	4,12	6,84	73,06
			1,46	4,87	8,08	86,35
Соус томатный	30	1,72	10,62	3,16	115,15	
Напиток из сухофруктов	150/200	0,41	-	15,57	64,37	
Хлеб ржаной		0,48		18,69	77,25	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193,00
	Чай с молоком	150/180	0,04	0,008	7,73	33,41
			0,04	0,01	10,98	47,14



День - VII, вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Завтрак	Омлет натуральный	130/140	11,2 12,06	17,4 18,73	3,03 3,23	212,0 228,0
	Какао с молоком	150/180	4,34 5,22	4,6 5,52	7,99 9,6	79,51 95,41
	Бутерброд с сыром	20/8 25/10	1,46 1,9	3,72 4,84	9,84 12,8	7,91 102,9
II завтрак	Кефир	100				
Обед	Салат из свеклы с чесноком с маслом растительным	50	0,7	5,04	4,61	66,64
	Суп картофельный с рыбой	150/200	6,66 8,88	2,73 3,65	11,39 15,19	106,48 141,98
	Шницель мясной	60/70	11,04 12,88	10,71 12,5	5,27 6,15	161,64 188,58
	Пюре картофельное	110/130	2,25 2,66	4,66 5,51	10,32 12,2	146,36 165,01
	Напиток из сухо фруктов	150/200	0,41 0,48	-	15,57 18,69	64,37 77,25
	Хлеб					
Полдник	Пудинг морковный с яблоками	120/150	3,2 4,0	6,16 7,7	9,87 12,34	185,11 231,39
	Кисель	150/180	1,0 1,33	-	14,29 19,06	57,89 77,19
	Хлеб					



День - VIII, среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Каша пшенная молочная	150/180	3,71 4,94	4,54 6,06	13,96 18,62	111,4 148,54
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,38 2,86	-	6,92 8,33	39,75 47,71
	Бутерброд с маслом	20/4	1,46	3,72	9,84	7,91
		25/4	1,9	4,84	12,8	102,9
II завтрак	Сок/фрукты	100				
Обед	Суп геркулесовый со сметаной	150/200	0,86 1,15	2,73 3,65	9,20 12,27	64,93 86,58
		60/70	10,78 12,61	12,91 15,11	3,96 4,63	175,15 204,93
	Капуста тушеная	110/130	2,87 3,4	3,55 4,2	14,79 17,48	86,02 98,10
		150/200	0,41 0,48	-	15,57 18,69	64,37 77,25
	Хлеб ржаной					
Полдник	Винегрет овощной	120/150	1,51 1,89	12,16 15,21	9,98 12,48	155,11 193,89
		150/180	-	-	11,53 13,84	33,09 39,71
	Хлеб					

День - IX, четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	5,58	6,05	26,46	182,94
			7,44	8,07	35,28	243,92
	Какао с молоком	150/180	4,34	4,6	7,99	79,51
			5,22	5,52	9,6	95,41
Бутерброд с маслом	20/4 25/4	1,46	3,72	9,84	7,91	
		1,9	4,84	12,8	102,9	
II завтрак	Кефир	100				
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150/200	1,38	4,64	9,25	84,35
			1,85	6,19	12,34	112,47
	Биточек из кур	60/70	9,43	10,66	6,42	159,32
			11,02	12,45	7,52	186,09
	Каша перловая вязкая	110/130	4,02	6,53	18,7	149,71
4,75			7,72	22,1	176,93	
Напиток из сухо фруктов	150/200	0,41	-	15,57	64,37	
		0,48		18,69	77,25	
	Хлеб ржаной					
Полдник	Запеканка из творога	120/150	14,00	14,65	158,88	229,91
			17,5	18,32	29,1	272,8
	Соус молочный	30	1,0	2,37	2,76	34,05
	Чай с молоком	150/180	0,04	0,008	7,73	33,41
0,04			0,01	10,98	47,14	
	Хлеб					



День - X, пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
		в граммах				
Завтрак	Омлет натуральный	130/140	11,2 12,06	17,4 18,73	3,03 3,23	212 228
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,38 2,86	-	6,92 8,33	39,75 47,71
	Бутерброд с сыром	20/8	1,46	3,72	9,84	7,91
		25/10	1,9	4,84	12,8	102,9
II завтрак	Сок фрукты	100				
	Икра овощная	50	2,4	7,1	10,40	115,00
Обед	Щи со сметаной	150/200	1,25 1,67	4,21 5,06	6,38 8,51	69,47 86,25
		Котлета рыбная	60/70	8,87 10,36	1,65 1,93	5,81 6,79
	Макаронные изделия отварные		110/130	4,05 4,79	4,57 5,4	24,81 29,33
		Соус молочный	30	1,0	2,06	2,76
	Напиток из сухофруктов	150/200	0,41	-	15,57	64,37
			0,48		18,69	77,25
	Хлеб ржаной					
Полдник	Кондитерские изделия (на сорбите)					
	Молоко кипяченое	150/180	4,2	5,31	6,72	80,08
			5,04	6,38	10,08	120,12