

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 221 «Росинка»
Фрунзенского района г. Саратова**

410071, г. Саратов, ул. Шелковичная, 224. Электронная почта: mdou221rosinka@bk.ru
Тел. (8452) 56-36-65

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 221
«Росинка»

Курицына Т.П.
Приказ от 09.04.2024г.

10 – дневное циклическое меню по технологическим картам

МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 221 «Росинка»

на 2024 год

2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры)
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	6,44	10,02	30,28	243,92	25
	Булка, масло сливочное, сыр	37	3,06	9,1	10,6	62,3	66
	Какао на молоке	200	2,7	4,2	18,95	153,92	38
2 завтрак	Фрукты свежие	180	0,8	0	7,9	40,0	65
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,14	5,12	7,14	88,4	3
	Гуляш мясной	60	16,56	22,4	5,77	283,79	7
	Отварные макароны с маслом	160	3,9	5,47	26,4	178,6	35
	Солёный огурец	30	0,008	0,001	0,017	0,13	76
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	20,89	113,79	37
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	70,62	77
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	18,1	106	78
Полдник:	Кисломолочные продукты	180	4,2	7,2	9,2	121	79
	Сливочные вафли	30	3,42	7,18	28,6	216,2	26
Ужин:	Биточки рыбные	70	8,36	11,93	6,49	85,93	41
	Картофельное пюре	180	3,19	8,05	18,29	160,45	11
	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,96	4,7	59,4	48
	Кисель со свежемороженными ягодами	180	1,36	0	2,02	116,19	36
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	70,62	77
Итого за первый день		2077	61,73	104,83	240,14	2171,26	
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная / пшеничная молочная	200	6,44	10,2	30,08	243,92	25
	Булка, масло сливочное, сыр	37	3,06	9,1	10,6	62,3	66
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	4,2	18,95	118,69	39
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,46	0	7,96	51,75	62
Обед	Суп картофельный с бобами (горох, фасоль с гречками на м/к бульоне	200	9,91	4,11	22,7	93,5	89
	Плов с мясом	230	19,8	19,4	20,1	338,04	10
	Салат из отварной свеклы	60	0,558	3,69	1,9	44,52	90
	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	17,8	92,0	72
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	70,62	77
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	18,1	106	78
Полдник	Кисломолочные продукты	180	1,45	0	19,8	84,5	63
	Булочка сдобная домашняя	70	0,1	-	11,02	43,64	70
Ужин	Запеканка творожно-морковная под сладким соусом	215	16,0	19,1	18,0	238,5	49
	Хлеб пшеничный	35	3,1	5,7	31,1	194	45
	Чай	180	2,7	4,2	18,95	153,92	38
Итого за второй день		2087	71,93	90,61	279,17	2038,2	

День 3							
Завтрак	Каша молочная «Геркулес» с изюмом	200	6,44	10,7	25,49	207,38	24
	Булка, повидло вишневое	35	3,1	5,7	31,1	194	45
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	4,2	18,95	118,69	39
2 завтрак	Фрукты свежие	115	0,46	0,34	11,0	48,3	64
Обед	Свекольник/ рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	3,1	5,0	11,2	83,2	6
	Овощное рагу с мясом	240	16,2	25,2	58,3	85,93	67
	Соленый огурец	30	0,008	0,001	0,017	0,13	76
	Компот из кураги	200	0,56	0	20,89	113,79	37
	Хлеб пшеничный	25	2,3	2,4	11,26	70,62	77
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	18,1	106	78
Полдник	Кисломолочные продукты	180	4,7	6,5	7,3	118,4	57
	Печенье «Юбилей»	30	2,5	7,1	16,3	148,0	61
Ужин	Картофельное пюре	180	3,19	8,05	18,29	160,45	11
	Сельдь с луком	35	3,1	5,8	0,78	68,0	74
	Свекла отварная	60	0,9	0,06	5,28	23,08	44
	Хлеб пшеничный	30	2,3	2,4	12,4	70,62	77
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	12,31	61,62	40
Итого за третий день		2010	52,25	88,86	298,76	1774,51	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая с молоком	200	7,9	8,2	35,1	241,1	22
	Булка, масло сливочное, сыр	37	3,06	9,1	10,6	62,3	66
	Какао на молоке	180	2,7	4,2	18,95	153,92	38
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	0	7,9	40,0	65
Обед	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	200	3,3	2,8	13,54	86,1	5
	Котлеты куриные под соусом	70	8,68	14,72	5,4	158,3	91
	Картофельное пюре	130	3,19	8,05	18,29	160,45	11
	Салат из свежей капусты с яблоком	50	0,72	3,96	5,2	60,5	86
	Компот из сухофруктов	180	1	0,2	17,8	92,0	72
	Хлеб пшеничный	25	2,3	2,4	11,26	70,62	77
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	18,1	106	78
Полдник	Кисломолочная продукция	180	4,2	7,2	9,2	121	79
	Ватрушка со свежими яблоками	60	4,37	7,07	36,8	219,07	87
Ужин	Рыба, запеченная под омлетом	190	12,2	19,9	8,4	248,12	9
	Отварная свекла	60	1,5	2,6	9,25	66,0	84
	Хлеб пшеничный	25	2,3	2,4	11,26	70,62	77
	Кисель со свежемороженными ягодами	180	1,36	0	2,02	116,19	36
Итого за четвертый день		2017	60,18	98,2	239,07	2072,29	

День 5							
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	180	5,7	10,41	10,17	78,2	52
	Булка, масло сливочное, сыр	37	3,06	9,1	10,6	62,3	66
	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	4,2	18,95	118,69	39
2 завтрак	Фрукты свежие	120	0,8	0	7,9	40,0	65
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	200	1,16	5,12	7,16	119,8	2
	Котлеты из говядины под соусом	65	8,68	14,72	5,4	158,3	8
	Отварной рис с маслом	130	2,4	3,5	25,8	144,0	68
	Салат из отварной моркови	60	0,558	3,69	1,9	44,52	90
	Компот из кураги	180	0,56	0	20,89	113,79	37
	Хлеб пшеничный	25	2,3	2,4	11,26	70,62	77
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	18,1	106	78
Полдник	Кисломолочные продукты	180	3,8	4,9	16,44	142,2	82
	Печенье «Юбилей»	30	2,5	7,1	16,3	148,0	61
Ужин	Вареники «ленивые»	210	32,4	9,8	33,2	351,20	18
	Хлеб пшеничный	35	3,1	5,7	31,1	194	45
	Чай	200	2,7	4,2	18,95	153,92	38
Итого за пятый день		1882	73,47	90,24	262,08	2097,29	
День 6							
Завтрак	Каша манная молочная	188	6,18	10,37	28,3	214,08	21
	Булка, масло сливочное, сыр	37	3,06	9,1	10,6	62,3	66
	Какао на молоке	180	2,7	4,2	18,95	153,92	38
2 завтрак	Фруктовый сок	200	0,8	0	7,9	40,0	65
Обед	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	180	1,16	5,12	7,16	119,8	2
	Жаркое «по домашнему с мясом»	220	15,02	26,45	23,45	304,2	34
	Солёный огурец	30	0,008	0,001	0,017	0,13	76
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0	20,89	113,79	37
	Хлеб пшеничный	25	2,3	2,4	11,26	70,62	77
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	18,1	106	78
Полдник	Кисломолочная продукция	180	4,2	7,2	9,2	121	79
	Вафли сливочные	30	3,49	7,21	30,0	219,07	71
Ужин	Рыба, тушёная с овощами	200	14,5	8,03	7,01	160,2	28
	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,96	4,7	59,4	48
	Хлеб пшеничный	25	2,3	2,4	11,26	70,62	77
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	12,31	61,62	40
Итого за шестой день		1745	61,25	99,9	252,09	2143,60	

День 7							
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	6,44	10,2	30,08	243,92	25
	Булка, повидло вишневое	35	3,1	5,7	31,1	194	45
	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	4,2	18,95	118,69	39
2 завтрак	Свежие фрукты	115	0,46	0	7,96	51,75	62
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,13	10,3	8,51	226	33
	Голубцы «ленивые» с мясом под томатно-сметанным соусом	200	16,2	26,2	11,02	212	32
	Компот из кураги	180	1	0,2	17,8	92,0	72
	Хлеб пшеничный	25	2,3	2,4	11,26	70,62	77
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	18,1	106	78
Полдник	Кисломолочная продукция	180	1,45	0	19,8	84,5	63
	Булочка домашняя	60	1,76	2,91	19,71	102,3	83
Ужин	Пудинг творожный запеченный под сметанным соусом	200	24,3	8,3	39,75	330,8	17
	Хлеб пшеничный	37	3,06	9,1	10,6	62,3	66
	Чай	180	2,7	4,2	18,95	153,92	38
Итого за седьмой день		1822	75,85	92,8	276,51	2136,96	
День 8							
Завтрак	Каша молочная сборная «Дружба»	200	6,5	8,3	35,1	241,1	42
	Булка, масло сливочное, сыр	37	3,06	9,1	10,6	62,3	66
	Какао на молоке	200	2,7	4,2	18,95	153,92	38
2 завтрак	Фруктовый сок	200	0,46	0,34	11,0	48,3	64
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	200	2,1	4,9	10,8	115,2	53
	Бефстроганов под сметанным соусом	70	14,01	20,6	3,2	294,2	31
	Отварные макароны с маслом	130	3,9	5,47	26,4	178,6	35
	Отварная свекла	30	0,35	0,06	1,46	7,32	59
	Компот из свежемороженой ягоды	180	0,56	0	20,89	113,79	37
	Хлеб пшеничный	25	2,3	2,4	11,26	70,62	77
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	18,1	106	78
Полдник	Кисломолочные продукты	180	3,8	4,9	16,44	142,2	82
	Печенье «Юбилей»	30	2,5	7,1	16,3	148,0	61
Ужин	Омлет, зеленый горошек	150	10,2	12,5	5,0	173,46	13
	Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,72	3,96	5,2	60,5	86
	Хлеб пшеничный	25	2,3	2,4	11,26	70,62	77
	Чай	180	1,36	0	2,02	116,19	36
Итого за восьмой день		1747	57,88	91,63	231,94	2154,07	

День 9							
Завтрак	Каша молочная «Геркулес»	200	6,44	10,7	25,49	207,38	24
	Булка, повидло вишневый	35	3,1	5,7	31,1	194	45
	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	4,2	18,95	118,69	39
2 завтрак	Фрукты свежие	115	0,8	0	7,9	40,0	65
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	9,91	4,11	22,7	93,5	6
	Гуляш из курицы	60	4,52	3,74	0,75	94,1	
	Картофельное пюре	130	3,19	8,05	18,29	160,45	11
	Салат из вареной моркови	60	0,558	3,69	1,9	44,52	80
	Компот из сухофруктов	180	1	0,2	17,8	92,0	72
	Хлеб пшеничный	25	2,3	2,4	11,26	70,62	77
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	18,1	106	78
Полдник	Кисломолочные продукты	180	1,45	0	19,8	84,5	63
	Ватрушка с творогом	60	2,5	7,1	16,3	148,0	61
Ужин	Котлеты из говядины под соусом	60	6,6	16,8	0	180,0	20
	Каша гречневая с маслом	130	7,9	8,2	35,1	241,1	22
	Хлеб пшеничный	25	2,3	2,4	11,26	70,62	77
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	12,31	61,62	40
Итого за девятый день		1870	56,32	82,7	292,74	2157,27	
День 10							
завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5,7	7,06	40,4	258,9	19
	Булка, повидло вишневое	35	3,1	5,7	31,1	194	45
	Какао на молоке	180	2,7	4,2	18,95	153,92	38
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,8	0	7,9	40,0	65
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	200	3,1	5,0	9,2	83,2	6
	Зразы рисовые с мясом по соусом	180	27,32	17,16	10,54	345,82	50
	Салат из свежей/ тушеной капусты с морковью	60	1,0	3,96	3,0	52,2	85
	Компот из свежих фруктов	180	0,56	0	20,89	113,79	37
	Хлеб пшеничный	25	2,3	2,4	11,26	70,62	77
	Хлеб ржаной	50	0,6	5,4	18,1	106	78
Полдник	Кисломолочные продукты	200	4,2	7,2	9,2	121	79
	Мармелад фруктовый	40	3,42	7,18	28,6	216,2	26
Ужин	Котлеты рыбные под соусом	70	8,95	5,94	9,1	121,07	29
	Картофельное пюре	130	3,19	8,05	18,29	160,45	11
	Солёный огурец	30	0,008	0,001	0,017	0,13	76
	Хлеб пшеничный	25	2,3	2,4	11,26	70,62	77
	Кисель со свежемороженными ягодами	180	1,36	0	2,02	116,19	36
Итого за десятый день		1985	68,30	79,25	238,56	2153,49	
итого за весь период		19182,0	639,16	919,02	2611,06	20898,94	
среднее значение за период		19182,0	63,91	91,9	261,1	2089,89	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,33	22,04	62,62		