**Примерное 10-дневное цикличное тематическое меню**

**для МБДОУ д/с№63 города Костромы**

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: ясли / детский сад**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | витамин  С | |
| 1-3л | 3-7л | Б | | Ж | | У | |
| Завтрак | 168  397  1 | Каша овсяная молочная с  маслом  Какао с молоком  Хлеб пшеничный с маслом | 153  150  20/5 | 203  200  40/5 | 1,7  3,1  1,7 | 2,6  3,7  3,0 | 3,8  2,7  5,3 | 3,9  3,2  9,4 | 10,3  12,7  10,9 | 16,5  15,8  17,8 | 81  89  100,3 | 110  107  162,2 | -  1,2  - | -  1,4  - |
| 2-й Завтрак |  | Сок-яблочный | 100 | 100 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 9,5 | 9,5 | 40,1 | 40,1 | 3,0 | 3,6 |
| Обед | 20  53  67  282  313  376  1 | Салат из свежей капусты до 1 03  Икра кабачковая  Щи из свежей капусты с мясом со сметаной  Биточки мясные  Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 40  40  150  60  100  150  34 | 60  60  250  70  150  200  43 | 0,8  0,4  1,0  8,9  2,4  1,8  2,6 | 1,2  0,5  1,7  11,9  3,6  2,4  3,2 | 1,8  1,9  2,9  6,7  3,6  0,1  0,3 | 2,7  2,8  4,8  8,8  5,4  0,1  0,4 | 3,7  2,4  5,1  8,9  24,4  31,0  16,8 | 5,5  3,5  5,1  8,9  24,4  31,0  16,8 | 34,0  27,9  35,0  132,0  140,0  128,0  82.0 | 51,0  41,8  85,0  173,0  210.0  171,0  102,6 | 13,0  27,9  11,1  -  -  0,3  - | 19,5  41,8  18,4  -  -  0,4  - |
| Полдник | 401 | Бифилайф  Печенье | 200  10 | 250  20 | 3,8  1, 3 | 4,2  2, 6 | 3,2  1, 8 | 3,7  3, 5 | 5,2  14. 5 | 6  28, 9 | 65  78, 2 | 75  156, 4 | 1,0  0,01 | 1,3  0,02 |
| Ужин | 269  322  392  1 | Пудинг рыбный  Картофельно-морковное пюре с маслом  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 60  100  150  20 | 70  150  200  40 | 9.0  2,0  0,04  1,4 | 10,5  3,0  0,06  2,8 | 3,6  3,2  0,01  0,1 | 4,9  4,8  0,02  0,3 | 5,2  13,6  6,9  9,5 | 6,0  20,4  9,9  19,0 | 82,4  92,0  28,0  46.0 | 96,1  138,0  40,0  92,0 | 0,2  12,1  0,02  - | 0,3  18,1  0,03  - |
| **ИТОГО** | | | | | 41,9 | 57,8 | 41,1 | 51,8 | 190,6 | 245 | 1281 | 1851,2 | 69,8 | 104,8 |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: ясли/детский сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | витамин  **С** | |
| 1-3л | 3-7л | Б | | Ж | | У | |
| Завтрак | 168  396  2 | Каша пшённая молочная с маслом сливочным  Кофейный напиток с молоком сгущённым  Хлеб пшеничный с джемом | 150/3  150  20/15 | 200/3  200  40/15 | 3,7  2,3  2,4 | 4,4  2,85  3,0 | 3,9  2,0  3,9 | 4,0  2,4  4,8 | 15,9  10,2  20,9 | 27,1  14,3  25,7 | 166,0  70,0  128,4 | 221,3  91,0  157,7 | -  1,0  0,08 | -  1,2  0,1 |
| 2-й завтрак | 368 | Фрукты (банан) | 100 | 100 | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21,0 | 21,0 | 89,3 | 89,3 | 10,0 | 10,0 |
| Обед | 13  57  284  321  376  1 | Огурец свежий  Борщ с мясом со сметаной  Тефтели из печени тушеные в сметанном соусе  Картофельное пюре с маслом сливочным  Компот из чернослива  Хлеб ржаной | 40  150  60/30  100  150  34 | 60  250  70/50  150  200  43 | 0,3  1,1  7,1  1,9  0,3  2,6 | 0,5  1,8  9,3  2,8  0,4  3,2 | 1,8  2,9  2.0  3,1  0,01  0,3 | 2,8  4,9  3.0  4,6  0,02  0,4 | 2,4  7,6  7,5  12,0  20,8  16,8 | 3,5  12,7  10.0  18,0  27,8  21,0 | 27,9  61,5  77,0  83,0  84,7  82,1 | 41,8  102,5  103,0  125,0  1113,0  102,6 | 3,8  6,1  0.2  10,5  0,3  - | 5,7  10,2  0,3  15.7  0,4  - |
| Полдник | 401  473 | Кефир  Вафля | 200  20 | 250  40 | 6,7  1,45 | 7,7  2,9 | 4,3  2,5 | 5,0  5,0 | 11,5  10,7 | 13,2  21,5 | 109,0  71,7 | 125,1  147 | 1,0  - | 1,3  - |
| Ужин | 240  354  393  1 | Пудинг из творога  Соус сметано-молочный  Чай с лимоном и сахаром  Хлеб пшеничный | 120  30  150  20 | 150  50  200  40 | 21,0  0,4  0,1  1,4 | 26,3  0,7  0,1  2,8 | 14,5  1,2  0,01  0,1 | 18,1  2,0  0,02  0,3 | 20,6  1,8  7,1  9,5 | 25,7  2,9  10,2  19,0 | 296  22,2  29,0  46.0 | 372  37,0  41.0  92,0 | 0,3  0,01  1,4  - | 0,4  0,02  2,8  - |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 54,2 | 70,2 | 43 | 57,8 | 196,1 | 273,6 | 1443,8 | 2961,3 | 34,6 | 48,1 |

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: ясли/ детский сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) | | Витамин  С | |
| 1-3л | 3-7л | Б | | Ж | | У | |
| Завтрак | 12  215  395  3 | Кукуруза консервированная  Омлет натуральный с маслом сливочным  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с сыром | 30  80/3  150  20/15 | 40  100/4  200  40/15 | 1,1  7,5  2,7  2,4 | 1,7  9,3  3,6  2,9 | 2,5  13,5  2,7  3,9 | 3,7  18,0  3,6  4,7 | 3,1  1,6  17,1  20,9 | 4,7  1,9  18,3  25,7 | 35,7  157,0  78,0  128.0 | 55,4  193,0  117,0  157,0 | 3,7  0,1  1,0  0,08 | 5,5  0,2  1,2  0,1 |
| 2-й завтрак | 368 | Фрукт (яблоко) | 100 | 100 | 0.4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | 10,0 | 10,0 |
| Обед | 28  58  87  290  317  376  1 | Салат из варённой свёклы с черносливом с растительным маслом  Суп картофельный с рыбными консервами  Пудинг мясной  Макароны отварные с маслом сливочным  Компот из кураги  Хлеб ржаной | 40  150  60  100  150  34 | 60  250  70  150  200  43 | 0,6  5,16  14,4  3,7  1,8  2,6 | 0,9  8,6  18,8  5,5  2,4  3,2 | 0,2  5,04  5,7  3,0  0,1  0,3 | 0,4  8,4  6,2  4,6  0,1  0,4 | 7,9  8,5  0,7  17,6  31,4  16,8 | 11,8  14,33  0,9  26,4  41,4  21,0 | 52,6  100,02  112,0  112,0  128,0  82,1 | 78,9  167  134,0  168,0  171,0  102,6 | 3,4  5,4  0,1  -  0,3  - | 5,2  9,11  0,2  -  0,4  - |
| Полдник | 401 | Ряженка  Пряник | 200  20 | 250  40 | 6,7  0,8 | 7,7  1,6 | 4,3  6,1 | 5,0  12,2 | 11,5  12,5 | 13,2  25,0 | 108,9  108,4 | 125,1  216,8 | 0,4  0,01 | 0,5  0,02 |
| Ужин | 255  126  392  1 | Котлета рыбная  Картофель тушеный в молоке  Чай с повидлом  Хлеб пшеничный | 60  100  130/20  20 | 70  150  180/2040 | 7,6  2,4  2,0  1,4 | 10,1  3,2  2,67  2,8 | 2,4  11,3  1,75  0.1 | 3,3  17,4  2,34  0.3 | 5,3  13,6  10,7  9.5 | 6,8  18,2  14,3  19.0 | 74,0  166,0  66,7  46.0 | 97,0  242,0  89  92,0 | 0,1  8,3  -  - | 0,2  11,6  -  1,2  - |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 63,3 | 85,3 | 63,3 | 91 | 198,5 | 272,73 | 1602,4 | 2252,8 | 32,9 | 45,4 |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: ясли/детский сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | витамин  С | |
| 1-3л | 3-7л | Б | | Ж | | У | |
| Завтрак | 168  397  3 | Каша пшеничная молочная с маслом  Какао с молоком  Хлеб пшеничный с маслом | 150/3  150  20/5 | 200/3  200  40/7 | 3,7  3,1  1,7 | 4,4  3,7  3,0 | 3,9  2,7  5,3 | 4,0  3,2  7,39,4 | 15,9  13,0  10,9 | 27,1  15,8  17,8 | 166,0  89,0  100,3 | 221,3  107,0  162,0 | -  1,2  - | -  1,4  - |
| 2-й завтрак |  | Сок яблочный | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | - | - | 10,6 | 10,6 | 44,0 | 44,0 | 3,0 | 3,6 |
| Обед | 41  282  384  383  176  1 | Салат из моркови с сахаром  до 01. 03  Помидор свежий  Рассольник на курином бульоне со сметаной  Котлета мясная  Капуста тушеная  Компот из изюма  Хлеб ржаной | 40  40  150  60  100  150  34 | 60  60  250  70  150  200  43 | 0,5  0,4  1,0  8,9  3,1  0,3  2,6 | 0,7  0,7  1,6  11,9  12,0  0,4  3,2 | 0,04  0,08  3,4  6,7  5,6  0,01  0,3 | 0,05  0,1  5,1  8,8  7,4  0,02  0,4 | 4,6  1,5  6,5  8,9  14,4  20,8  16,8 | 7,0  2,3  10,9  11,6  18,9  27,8  21,0 | 20,9  9,2  62,0  132,0  120,0  84,7  82,0 | 31,4  13,8  104,0  173,0  158,0  113,0  107,6 | 1,9  10,0  4,5  -  25,0  0,3  - | 2,9  15,0  7,5  -  32,7  0,4  - |
| Полдник | 401  469 | Бифилайф  Булочка домашняя | 150  60 | 180  70 | 3,8  3,7 | 4,2  4,4 | 3,2  4,1 | 3,7  4,8 | 5,2  17,9 | 6  20,9 | 65  125,1 | 75  146 | 1,0  - | 1,3  - |
| Ужин | 25  394  1 | Салат картофельный с зелёным горошком  Чай с молоком  Хлеб пшеничный | 150  150  20 | 200  200  40 | 1,9  2,6  1,4 | 3,8  2,7  2,8 | 3,08  2,3  0,1 | 4,62  2,4  0,3 | 12  11,3  9,5 | 18  14,3  19,0 | 83  77,0  46,0 | 124  89,0  92,0 | 10,4  0,02  - | 15,7  0,03  - |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 39,2 | 60 | 40,8 | 52,3 | 179,8 | 249 | 1306,2 | 1761 | 57,3 | 80,5 |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: ясли / детский сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая**  **ценность (ккал)** | | **Витамин**  С | |
| 1-3л | 3-7л | Б | | Ж | | У | |
| Завтрак | 168  392  2 | Каша «Дружба» вязкая  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный с джемом | 150/3  150  20/15 | 200/300  40/15 | 4,2  1,7  1,47 | 5,6  3,0  2,94 | 5,5  -  2,32 | 7,35  -  4,64 | 23,0  10,9  8,19 | 30,79  13,6  16,38 | 164,5  42,0  92 | 219,35  52,0  184 | 0,84  0,02  - | 1,13  0,3  - |
| 2-й завтрак | 368 | Фрукт ( груша) | 100 | 100 | 0.4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | 10,0 | 10,0 |
| Обед | 20  97  305  315  306  1 | Салат из свежей капусты, моркови до 01.03/  Суп молочный с овощами  Котлеты рубленные из птицы  Рис отварной с маслом сливочным  Компот из свежих яблок  Хлеб ржаной | 40  40  150  60  100  150  34 | 60  60  250  70  150  200  43 | 0,8  0,4  3,3  10,3  2,4  0,1  2,6 | 1,2  0,5  6,6  12,07  3,6  0,2  3,2 | 1,8  1,8  3,2  10,8  3,6  0,1  0,3 | 2,7  2,8  5,4  12,63  5,4  0,1  0,4 | 3,7  2,4  9,9  10,8  24,4  17,9  16,8 | 5,5  3,5  16,4  12,6  36,7  23,5  21,0 | 34,0  27,9  82  181,7  140  73,2  82,0 | 51,0  41,8  137  212  210  97,6  107,6 | 1,9  2,2  5,8  0,45  -  1,3  - | 2,9  3,3  9,6  0,53  -  1,7  - |
| Полдник | 401 | Кефир  Печенье | 200  10 | 250  20 | 6,7  1,3 | 7,7  2,6 | 4,3  1,8 | 5,0  3,5 | 11,5  14,5 | 13,2  28,6 | 108,9  78,2 | 125,1  156,4 | 1,0  0,01 | 1,3  0,02 |
| Ужин | 238  396  1 | Запеканка из творога с морковью  Кофейный напиток с молоком сгущённым  Хлеб пшеничный | 120  150  20 | 150  200  40 | 17,49  2,37  1,4 | 26,23  3,16  2,8 | 15,42  2,0  0,1 | 19,27  2,67  0,3 | 35,67  11,9  9,5 | 44,5  15,9  19,0 | 357  75,8  46,0 | 446,25  101,1  92,0 | 1,05  0,97  - | 1,31  1,3  - |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 58,9 | 84,2 | 53,19 | 72,09 | 215,5 | 306,7 | 1611,2 | 2260,3 | 24,7 | 32,2 |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: ясли / детский сад**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | | **витамин**  **С** | |
| 1-3л | 3-7л | Б | | Ж | | У | |
| Завтрак | 168  393  1 | Каша овсяная молочная с маслом  Чай с сахаром, лимоном  Хлеб пшеничный с сыром | 150/3  150  20/9 | 200/3  200  40/12 | 1,7  0,1  2,8 | 2,6  0,1  6,4 | 3,8  0,01  4,5 | 3,9  0,02  7,3 | 10,3  7,1  10,9 | 16,5  10,2  17,8 | 81  29,0  100,3 | 100  41,0  162,2 | -  1,4  0,06 | -  2,8  0,1 |
| 2-й завтрак |  | Сок яблочный | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | - | - | 10,6 | 10,6 | 44,0 | 44,0 | 3,0 | 3,6 |
| Обед | 10  68  282  313  376  1 | Салат из зелёного горошка  Суп крестьянский с тушёнкой  Котлета мясная  Каша гречневая с маслом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 40  150  60  100  150  34 | 60  250  70  150  200  43 | 0.4  1,4  8,9  4,8  1,8  2,6 | 0,6  2,32  11,9  5,7  2,4  3,2 | 2,12  4,6  6,7  3,8  0,1  0,3 | 3,11  7,73  8,8  4,6  0,1  0,4 | 1,27  9,2  9,0  19,1  31,0  16,8 | 1,91  15,42  11,6  22,9  41,4  21,0 | 33,3  84,0  132,0  132,0  128,0  82,1 | 50  140,58  173,0  158,0  171,0  107,6 | 4,4  11,0  -  -  0,3  - | 6,6  18,4  -  -  0,4  - |
| Полдник | 401 | Бифилайф  печенье | 200  10 | 250  20 | 3,8  1,3 | 4,2  2,6 | 3,2  1,8 | 3,7  3,5 | 5,2  14,5 | 6  28,6 | 65  78,2 | 75  156,4 | 1,0  0,01 | 1,3  0,02 |
| Ужин | 9  137  395  1 | Сосиска (колбаса)  Рагу овощное  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный | 100  150  20 | 60  150  200  40 | 2,4  2,7  1,4 | 7,6  3,2  3,6  2,8 | 11,5  2,7  0,1 | 13,3  17,4  3,6  0,3 | 13,6  17,1  9,5 | 0,9  18,3  18,3  19,0 | 166,0  78,0  46,0 | 154  242,0  117,0  92,0 | -  8,3  1,0  - | -  11,1  1,2  - |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 45,4 | 62,7 | 58,0 | 81,2 | 198,6 | 274,7 | 1490,4 | 2103,2 | 31,3 | 46,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: вторник** | | |  | |  | | | | | |  | | | |
| **Неделя: вторая** | | |  | |  | | | | | |  | | | |
| **Возрастная категория: ясли/детский сад** | | |  | |  | | | | | |  | | | |
| **Прием пищи** | **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | | **витамин**  **С** | |
| 1-3л | 3-7л | Б | | Ж | | У | |
| Завтрак | 168  394  3 | Каша рисовая молочная с маслом  Чай с молоком  Хлеб пшеничный с джемом | 153  150  20/15 | 203  200  40/15 | 1,5  2,6  1,47 | 1,8  2,7  2,94 | 3,8  2,3  2,32 | 3,9  2,4  4,64 | 14,6  9,5  8,19 | 17,5  19,0  16,38 | 98,6  77,0  92,0 | 110,0  89,0  184,0 | -  1,1  - | -  1,2  - |
| 2-й завтрак | 368 | Фрукты (банан) | 100 | 100 | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21,0 | 21,0 | 89,3 | 89,3 | 10,0 | 10,0 |
| Обед | 41  13  57  255  321  306  1 | Салат из моркови с сахаром до 01. 03/  Огурец свежий  Борщ с мясом  Котлета рыбная  Картофельное пюре с маслом  Компот из свежих яблок  Хлеб ржаной | 40  40  150  60  100  150  34 | 60  60  250  70  150  200  43 | 0.5  0,3  1,1  7,6  2,0  0,1  2,6 | 0,7  0,5  1,8  10,1  3,1  0,2  3,2 | 0,04  0,04  2,9  2,4  3,2  0,1  0,3 | 0,05  0,05  4,9  3,3  4,8  0,2  0,4 | 4,6  1,2  7,6  5,6  13,6  17,9  16,8 | 7,0  15,4  12,7  20,4  23,5  21,0 | 20,9  22,0  61,5  74,0  92,0  73,2  82,1 | 31,4  33,0  102,5  97,0  138,0  97,6  102,6 | 1,9  4,0  6,1  0,1  12,1  1,3  - | 2,9  6,0  10,2  0,2  18,1  1,7  - |
| Полдник | 401  473 | Кефир  Пряник | 180  60 | 200  70 | 6,7  0,8 | 7,7  1,6 | 4,3  6,1 | 5,0  12,2 | 11,5  12,5 | 13,2  25 | 109,0  108,4 | 125,1  216,8 | 1,0  0,01 | 1,3  0,02 |
| Ужин | 237  354  397  1 | Запеканка творожная  Соус сметано-молочный  Какао с молоком  Хлеб пшеничный | 120  30  150  20 | 150  50  200  40 | 21,0  0,4  3,1  1,4 | 26,3  0,7  3,7  2,8 | 14,5  1,2  2,7  0,1 | 18,1  2,0  3,2  0,3 | 20,6  1,8  12,9  9,5 | 25,7  2,9  15,8  19,0 | 296  22,2  89,0  46,0 | 372  37,0  107,0  92,0 | 0,3  0,01  1,2  - | 0,4  0,02  1,4  - |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 54,6 | 70,9 | 47,1 | 65,9 | 254,9 | 275,5 | 1453,2 | 2024,3 | 39,1 | 53,4 |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: ясли/детский сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетическая**  **ценность(ккал)** | | **Витамин**  **С** | |
| 1-3л | 3-7л | Б | | Ж | | У | |
| Завтрак | 168  392  2 | Каша ячневая молочная с маслом  Чай с повидлом  Хлеб пшеничный с маслом | 153  130/20  20/5 | 203  180/20  40/5 | 3,2  2,0  1,7 | 4,0  2,67  3,0 | 6,4  1,75  5,3 | 8,2  2,34  7,39 | 12,3  10,7  10,9 | 18,2  14,3  17,8 | 124,0  66,7  100,3 | 178,0  89,0  162,0 | -  -  - | -  -  - |
| 2-й завтрак | 368 | Фрукт (яблоко) | 100 | 100 | 0.4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | 10,0 | 10,0 |
| Обед | 20  81  315  376  176  1 | Салат из квашеной капусты  Суп гороховый на мясном бульоне  Печень по-строгановски  Рис отварной с маслом  Компот из изюма  Хлеб ржаной | 40  150  60  100  150  34 | 60  250  70  150  200  43 | 0,6  3,3  7,7  2,4  0,3  2,6 | 0,8  5,5  10,3  3,6  0,4  3,2 | 2,4  3,0  6,2  3,6  0,01  0,3 | 3,6  5,3  8,1  5,4  0,02  0,4 | 3,6  9,8  1,9  24,4  20,8  16,8 | 5,4  16,3  2,6  36,7  27,8  21,0 | 35,0  81,0  94,5  140,0  84,7  82,1 | 52,0  135,0  125,0  210,0  113,0  102,6 | 13,0  3,5  0,3  14,7  -  - | 19,5  5,8  0,5  22,0  -  - |
| Полдник | 401 | Ряженка  Булочка домашняя | 200  20 | 250  40 | 6,7  0,8 | 7,7  1,6 | 4,3  6,1 | 5,0  12,2 | 11,5  12,5 | 13,2  25,0 | 108,9  108,4 | 125,0  216,8 | 0,4  0,01 | 0,5  0,02 |
| Ужин | 45  137  395  1 | Винегрет  Кофейный напиток с молоком сгущённым  Хлеб пшеничный | 110  150  20 | 150  200  40 | 2,16  2,37  1,4 | 3,24  3,16  2,8 | 11,57  2,0  0,1 | 17,36  2,67  0,3 | 12,17  11,9  9,5 | 18,26  15,9  19,0 | 161,3  75.8  46,0 | 242  101,1  92,0 | 0,97  - | 1,3  - |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 45,5 | 62,8 | 58,0 | 81,2 | 198,6 | 274,7 | 1490,4 | 2103,2 | 31,3 | 46,6 |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: ясли/детский сад**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая  ценность(ккал) | | Витамин  С | |
| 1-3л | 3-7 | Б | | Ж | | У | |
| Завтрак | 168  392  3 | Каша кукурузная молочная с маслом  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный с сыром | 15/3  150  20/9 | 20/3  200  40/12 | 4,5  0,04  2,8 | 6,21  0,06  6,4 | 3,96  0,01  4,5 | 5,28  0,02  7,3 | 20,92  6,9  10,9 | 27,90  9,9  17,8 | 138  28,0  100,3 | 184  40,0  162,2 | -  0,02  0,06 | -  0,03  0,1 |
| 2завтрак |  | Сок -яблочный | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 11,0 | 11,0 | 46,0 | 46,0 | 3,0 | 3,6 |
| обед | 53  77  286  132  372  1 | Икра кабачковая  Суп картофельный с курой  Тефтели мясные  Капуста тушеная  Компот из кураги  Хлеб ржаной | 40  150  60 100  150  34 | 60  250  70  150  200  43 | 0,4  1,4  8,9  3,1  0,3  2,6 | 0,5  2,3  11,9  4,0  0,4  3,2 | 1,9  1,7  6,7  5,6  0,01  0,3 | 2,8  2,8  8,8  7,4  0,02  0,4 | 2,4  10,0  9,0  14,3  20,8  16,8 | 3,5  16,7  11,6  19,0  27,8  21,0 | 27,9  61,0  132,0  120,0  84,7  82,0 | 41,8  101,0  173,0  158,0  113,0  102,6 | 27,9  7,2  -  25,0  0,3  - | 41,8  12,0  -  32,7  0,4  - |
| полдник | 401 | Бифилайф  Вафля | 200  20 | 250  40 | 1,45 | 2,9 | 2,5 | 5,0 | 10,7 | 21,5 | 71,7 | 143 | - | - |
| Ужин | 240  354  392  1 | Пудинг творожный с яблоком  Соус сметано-молочный  Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный | 120  30  150  20 | 150  50  200  40 | 8,8  0,4  2,7  1,4 | 11,11  0,7  3,6  2,8 | 3,05  1,2  2,7  0,1 | 3,82  2,0  3,6  0,3 | 1,79  1,8  17,1  9,5 | 2,24  2,9  18,3  19,0 | 65,5  22,2  78,0  46,0 | 82  37,0  117,0  92,0 | 0,20  0,01  1,0  - | 0,26  0,02  1,2  - |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 39,1 | 56,5 | 34,5 | 49,8 | 163,9 | 230,1 | 1103,3 | 1592,6 | 64,7 | 92,1 |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: ясли / детский сад**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | витамин  С | |
| 1-3л | 3-7л | Б | | Ж | | У | |
| Завтрак | 168  392  2 | Каша манная молочная с  маслом  Чай с сахаром, лимоном  Хлеб пшеничный с джемом | 153  150  20/15 | 203  200  40/15 | 1,7  0,1  1,47 | 2,6  0,1  2,94 | 3,8  0,01  2,32 | 3,9  0,02  4,64 | 10,3  7,1  8,19 | 16,5  10,2  16,38 | 81  29,0  92,0 | 110  41,0  184,0 | -  1,4  0,06 | -  2,8  0,1 |
| 2-й Завтрак | 368 | Фрукт ( груша) | 100 | 100 | 0.4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | 10,0 | 10,0 |
| Обед | 20  53  110  306  125  376  1 | Салат из свежей капусты до 1 03  Икра кабачковая  Бульон с лапшой  Биточки куринные  Картофель отварной  Компот из свежих яблок  Хлеб ржаной | 40  40  150  60  100  150  34 | 60  60  250  80  150  200  43 | 0,8  0,4  2,1  8,45  2,73  0,1  2,6 | 1,2  0,5  3,5  11,35  4,10  0,2  3,2 | 1,8  1,9  0,24  8,88  5,28  0,1  0,3 | 2,7  2,8  0,41  12,13  7,92  0,1  0,4 | 3,7  2,4  12,4  5,30  21,49  17,9  16,8 | 5,5  3,5  20,54  7,23  32,24  23,5  21,0 | 34,0  27,9  60,6  135  144  73,2  82,0 | 51,0  41,8  101  183  216  97,6  102,6 | 13,0  27,9  2,14  0,24  0,2  1,3  - | 19,5  41,8  3,57  0,32  0,4  1,7  - |
| Полдник | 401 | Кефир  Печенье | 200  10 | 250  20 | 6,7  1, 3 | 7,7  2, 6 | 4,3  1, 8 | 5,0  3, 5 | 11,5  14. 5 | 13,2  28, 9 | 108,9  78, 2 | 125.1  156, 4 | 1,0  0,01 | 1,3  0,02 |
| Ужин | 249  379  1 | Рыба запеченная в омлете  Какао с молоком  Хлеб пшеничный | 120  150  20 | 160  200  40 | 28,6  3,1  1,4 | 29,0  3,6  2,8 | 29,1  2,7  0,1 | 35,2  3,2  0,3 | 3,4  13,0  9,5 | 4,1  15,8  19,0 | 374,0  89,0  46,0 | 454,0  107,0  92,0 | 0,8  1,2  - | 1,0  1,4  - |
| **ИТОГО** | | | | | 61.95 | 75.79 | 63.03 | 82.62 | 167.28 | 247.39 | 1501.8 | 2109.5 | 59.25 | 83.91 |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Костромы «Детский сад №63»

Утверждаю для применения

Заведующий Ю.В.Губочкина

09.01.2018

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**