

Прошито
пронумеровано и
скреплено печатью
11 л.
Заведующий
Е.И.Брянцева



100	0,2	0,1	2,52	4,2
80	0,0		3,10	2,0
20	3,5	0,0		
100	0,0	0		
200	5,3	1,0		
20	4,1			
80	0,0			
100	0,2	0,1		

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад п. Садовый»

Б. И. Брянцева

Брянцева от 10.09.2021г.



10 – дневное меню МБДОУ «Детский сад п. Садовый»
Перволоцкого района Оренбургской области

Циклическое меню

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe		
	Завтрак												
44	Каша манная молочная	200	5,52	5,92	29,63	194,0	0,07	0,14	1,99	142,7	1,05		
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,6	50,4	0	0	0	10,8	0,7		
1	Бутерброд с маслом	40	1,71	9,34	18,27	170	0	0	0	1,2	0,01		
	Всего ккал за завтрак:					414,40							
4	2 завтрак												
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	7,0	1,4		
	Всего ккал за 2 завтрак					46,0							
5	Обед												
	Салат из капусты и моркови на растительном масле	60	0,99	4,3	2,96	54,7	0,02	0,02	15,5	28,0	0,35		
28	Суп картофельный со сметаной	250	2,34	2,82	16,6	101,3	0,13	0,08	12,0	25,9	1,2		
7	Гуляш из отварного мяса	11	0,47	2,64	0,19	28,1							
24	Гарнир рожки отварные	70	9,2	7,0	1,9	103,2	0,02	0,06	0,25	13,3	1,24		
9	Компот из сухофруктов	155	5,5	4,2	26,4	165,5	0,06	0,03	0	4,8	1,1		
	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	180	0,94	0	24,3	96,7	0,02	0,04	8,4	37,0	0,6		
	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17,0	1,9		
	Всего ккал за обед					632,06							
	Полдник												
72	Каша пшеничная молочная	200	4,39	4,2	33,19	188,0	0,08	0,03	0	37,2	0,82		
11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43		
77	Печенье	20	1,5	1,5	14,4	76,3	0,04	0	0	6,8	0,45		
	Всего ккал за полдник					371,30							
	Всего ккал за день					1463,76							

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
37	Завтрак												
2	Каша гречневая молочная	200	7,0	10,4	25,0	222,4	0,1	0,22	0,9	184,5	1,5		
1	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43		
	Бутерброд с маслом	40	1,71	9,43	18,27	170	0,001	0,012	0	1,2	0,01		
	Всего ккал за завтрак:					499,4							
4	2 завтрак												
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	7,0	1,4		
	Всего ккал за 2 завтрак					46,0							
	Обед												
39	Салат из моркови на растительном масле	60	0,7	4,29	4,7	60,5	0,02	0,02	11,4	25,2	0,6		
40	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250	3,9	2,2	6,8	81,2	0,07	0,84	12,5	73,9	1,1		
41	Жаркое по-домашнему	220	27,5	7,5	21,95	265,0	0,21	0,34	8,97	31,1	4,0		
24	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,02	0,04	8,4	37,0	0,6		
15a	Хлеб ржаной (или ржанопшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17,0	1,9		
	Всего ккал за обед					616,0							
	Полдник												
78	Булочка с начинкой	60	7,3	7,6	23,2	201,1	0,06	0,11	0,04	47,5	0,64		
11	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18		
		100	0,4	0	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2		
	Всего ккал за полдник					337,1							
	Всего за день					1498,4							

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe		
	Завтрак												
16	Каша геркулесовая с маслом	200	6,7	11,0	22,6	216,4	0,1	0,2	0,9	190,8	0,9		
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2,	0,12		
1	Бутерброд с маслом	40	0,08	7,25	0,13	170	0,001	0,012	0	1,2	0,01		
	Всего ккал за завтрак:					477,40							
4	2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	7,0	1,4		
	Сок фруктовый					46,0							
	Всего ккал за 2 завтрак					54,7	0,02	0,02	15,5	60,3	1,3		
5	Обед	60	0,99	4,3	2,96	87,0	0,12	0,1	12,4	85,3	1,6		
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	250	4,7	2,4	12,7	91,0	0,04	0,08	0	9,5	0,7		
81	Свекольник со сметаной	70	10,3	4,1	3,8	87,5	0,063	0,025	0	28,0	0,6		
41	Котлета мясная	150	3,3	4,06	21,24	135,0	0,02	0,04	0,72	37,0	0,6		
99	Гарнир гречневый	180	0,94	0	24,3	96,7	0,09	0	0	17,0	1,9		
168	Компот из сухофруктов	50	3,9	0,6	16,2	84,5							
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный йодированный)					549,4							
	Всего ккал за обед					145,2	0,09	0,2	0,91	161,6	0,5		
84	Полдник	200	5,7	5,2	18,8	107,6	0,01	0,04	0,48	29,3	0,6		
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	0,8	0	25,7	108,5	0,002	0,01	0	1,5	0,2		
11	Кисель	20	0,75	6,1	12,5								
	Вафля					361,30							
	Всего ккал за полдник					1434,1							
	Всего за день												

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
72	Каша ячневая с маслом	200	4,39	4,2	33,19	188,0	0,08	0,03	0	32,7	0,82	
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
1	Бутерброд с маслом	40	0,08	7,25	0,13	170	0,001	0,012	0	1,2	0,01	
	Всего ккал за завтрак					449,0						
64	2 завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,001	0,001	2	7,0	1,4	
	Всего ккал за 2 завтрак					46,0						
	Обед											
60	Салат из репчатого лука	60	0,76	4,2	11,7	87,0	0,04	0,03	3,4	30,58	0,57	
9	Щи из свежей капусты	250	1,74	4,9	8,5	84,7	0,06	0,05	18,5	43,3	0,79	
15a	Плов из курицы	210	22,26	7,73	35,69	301,0	0,08	0,08	1,01	20,7	1,87	
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,02	0,04	8,4	37,0	0,6	
9	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный йодированный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17,0	1,9	
	Всего ккал за обед					653,9						
	Полдник											
24	Макаронные отварные	105	3,84	2,95	18,45	116,0	0,04	0,02	0	3,4	0,77	
2	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43	
	Всего ккал за полдник					223,0						
	Всего за день					1371,9						

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
1	Каша кукурузная	200	3,05	0,44	36,92	164,0	0,02	0,01	0	4,7	0,46	
25	Чай	180	0,2	0	12,2	50,4	0	0	2,0	14,4	0,72	
1	Бутерброд с маслом	40	0,08	7,25	0,13	170	0,001	0,012	0	1,2	0,01	
	Всего ккал за завтрак:					384,4						
4	2 завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	7,0	1,4	
	Всего ккал за 2 завтрак					46,0						
	Обед											
73	Салат из свеклы на растительном масле	60	0,85	3,65	5,02	56,3	0,01	0,02	5,7	21,1	0,79	
88	Суп крестьянский	250	3,0	2,0	16,5	15,1	0,12	0,07	8,9	47,7	1,1	
85	Котлета рыбная любительская	80	10,95	3,7	8,69	112,0	0,09	0,01	3,02	43,6	1,2	
48	Капуста тушеная	150	3,2	6,7	7,0	119,7	0,005	0,006	17,0	88,9	1,26	
50	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,02	0,04	0,72	37,0	0,6	
9	Хлеб ржаной (или ржанопшеничный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,08	0,03	0	11,5	0,99	
	Всего ккал за обед					484,30						
	Полдник											
70	Каша рисовая молочная	200	4,39	4,2	33,19	188,0	0,08	0,03	0	37,2	0,82	
11	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18	
12	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
	Всего ккал за полдник					324,00						
	Всего за день					1238,7						

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
72	Каша пшеничная с маслом	200	4,39	4,2	33,19	188,0	0,08	0,03	0	32,7	0,82	
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,3	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
1	Бутерброд с маслом	40	0,08	7,25	0,13	170	0,001	0,012	0	1,2	0,01	
	Всего ккал за завтрак:					449,0						
4	2 завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	7,0	1,4	
	Всего ккал за 2 завтрак					46,0						
	Обед											
64	Салат из репчатого лука	60	0,76	4,2	11,7	87,0	0,02	0,02	11,8	30,58	0,57	
6	Борщ на мкб	250	4,0	1,8	9,3	96,8	0,04	0,03	3,4	85,3	1,6	
29	Фрикаделька мясная	80	12,9	11,85	13,46	212,0	0,1	0,07	11,8	34,1	1,3	
48	Гарнир из перловки	150	2	6,7	7,0	119,7	0,09	0,13	0,73	88,9	1,26	
9	Компот из сухофруктов	180	3,2	0	24,3	96,7	0,05	0,06	17,0	37,0	0,6	
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный йодированный)	50	0,94	0,6	16,2	84,5	0,02	0,04	8,4	17,0	1,9	
	Всего ккал за обед					696,7						
	Полдник											
84	Оладьи	80	3,88	2,36	26,15	222,6	0,07	0,04	0	11,0	0,69	
25	Чай	180	0,2	0	12,2	50,4	0	0	2,0	14,4	0,72	
12	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
	Всего ккал за полдник					317,0						
	Всего за день					1508,7						

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
72	Каша пшеничная с маслом	200	4,39	4,2	33,19	188,0	0,08	0,03	0	32,7	0,82	
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,3	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
1	Бутерброд с маслом	40	0,08	7,25	0,13	170	0,001	0,012	0	1,2	0,01	
	Всего ккал за завтрак:					449,0						
4	2 завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	7,0	1,4	
	Всего ккал за 2 завтрак					46,0						
	Обед											
64	Салат из репчатого лука	60	0,76	4,2	11,7	87,0	0,04	0,03	3,4	30,58	0,57	
6	Борщ на мкб	250	4,0	1,8	9,3	96,8	0,1	0,07	11,8	85,3	1,6	
29	Фрикаделька мясная	80	12,9	11,85	13,46	212,0	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3	
48	Гарнир из перловки	150	2	6,7	7,0	119,7	0,05	0,06	17,0	88,9	1,26	
9	Компот из сухофруктов	180	3,2	0	24,3	96,7	0,02	0,04	8,4	37,0	0,6	
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный йодированный)	50	0,94	0,6	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17,0	1,9	
	Всего ккал за обед					696,7						
	Полдник											
84	Оладьи	80	3,88	2,36	26,15	222,6	0,07	0,04	0	11,0	0,69	
25	Чай	180	0,2	0	12,2	50,4	0	0	2,0	14,4	0,72	
12	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
	Всего ккал за полдник					317,0						
	Всего за день					1508,7						

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
	Завтрак												
79	Каша манная	200	5,52	5,92	29,63	194,0	0,07	0,14	1,99	142,7	1,05		
17	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12		
1	Бутерброд с маслом	40	0,08	7,25	0,13	170	0,001	0,012	0	1,2	0,01		
	Всего ккал за завтрак:					455,00							
4	2 завтрак												
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0							
	Всего ккал за 2 завтрак					46,0							
	Обед												
39	Салат из моркови с рас.мас.	60	0,7	4,29	4,7	60,5	0,02	0,02	11,4	25,2	0,6		
28	Суп гороховый	250	2,34	2,82	16,6	91,3	0,13	0,08	12,0	25,9	1,2		
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	22,7	11,9	9,5	108,9	0,16	0,16	10,4	92,6	1,8		
137	Рагу из овощей	205	2,5	12,3	14,8	181,3			10,5				
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	4,3	96,7	0,02	0,04	8,4	37,0	0,6		
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный йодированный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17,0	1,9		
	Всего ккал за обед					623,20							
	Полдник												
78	Запеканка из творога	120	22,4	15,2	13,7	280,8	0,08	0,32	0,3	187,0	0,92		
11	Кисель	180	5,22	4,5	7,56	107,6	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18		
	Всего ккал за полдник					388,4							
	Всего за день					1512,6							

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
72	Завтрак	200	4,39	4,2	33,19	188,0	0,08	0,03	0	32,7	0,82	
33	Каша пшеничная с маслом	180	5,48	4,88	9,07	50,4	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
1	Чай	40	0,08	7,25	0,13	170	0,001	0,012	0	1,2	0,01	
	Бутерброд с маслом					408,4				2,4	0,02	
4	Всего ккал за завтрак:											
	2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	7,0	1,4	
	Сок фруктовый					46,0						
	Всего ккал за 2 завтрак											
73	Обед	60	0,85	3,65	5,02	56,3	0,01	0,02	5,7	21,1	0,79	
19	Салат из свеклы	250	4,2	2,4	15,3	118,4	0,12	0,1	9,1	51,2	1,1	
	Суп картофельный с клецками											
50	Голубцы ленивые	220	19,4	12,4	27,9	301,1	0,11	0,2	27,5	82,5	2,2	
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,02	0,04	8,4	37,0	0,6	
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный йодированный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17,0	1,9	
	Всего ккал за обед					657,0						
93	Полдник	115	14,8	10,86	15,31	218,0	0,06	0,22	0,19	95,3	0,58	
25	Пирожок с картошкой	180	0,2	0	12,2	102,0	0	0	2,0	14,4	0,72	
	Молоко кипяченое											
	Всего ккал за полдник					320,0						
	Всего ккал за день					1431,4						

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
72	Каша кукурузная с маслом	210	4,39	4,2	33,19	188,0	0,08	0,03	0	32,7	0,82	
17	Чай	180	2,85	2,41	14,36	50,4	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
1	Бутерброд с маслом	40	0,08	7,25	0,13	170	0,001	0,012	0	1,2	0,01	
	Всего ккал за завтрак:					408,4						
4	2 завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	7,0	1,4	
	Всего ккал за 2 завтрак					46,0						
	Обед											
62	Салат витаминный	60	0,82	3,7	5,1	60,5	0,03	0,02	6,2	13,9	0,51	
88	Суп крестьянский со смет.	250	3,0	2,0	16,5	115,1	0,12	0,07	8,9	47,7	1,1	
34	Тефтели из рыбы	70	8,1	3,1	5,6	81,8	0,05	0,05	0,59	31,4	0,46	
56	Пюре гороховое	150	3,1	4,8	20,4	137,2	0,14	0,11	18,2	40,0	1,0	
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,02	0,04	8,4	37,0	0,6	
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный йодированный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17,0	1,9	
	Всего ккал за обед					575,8						
	Полдник											
46	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,09	0,2	0,91	161,	0,5	
11	Кофейный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,0	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18	
12	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2	
	Всего ккал за полдник					280,2						
	Всего за день					1310,4						

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
16	Завтрак Каша геркулесовая с маслом	200	6,7	11,0	22,6	216,4	0,1	0,2	0,9	190,8	0,9	
2	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43	
1	Бутерброд с маслом	40	0,08	7,25	0,13	170	0,001	0,012	0	1,2	0,01	
	Всего ккал за завтрак:					493,4						
4	2 завтрак Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	7,0	1,4	
	Всего ккал за 2 завтрак					46,0						
	Обед											
5	Салат из капусты и моркови	60	0,99	4,3	2,96	54,7	0,02	0,02	15,5	60,3	1,3	
81	Свекольник со сметаной	250	4,7	2,4	12,7	91,0	0,12	0,1	12,4	85,3	1,6	
41	Жаркое по домашнему	220	27,5	7,5	21,95	265,0	0,21	0,34	8,97	31,1	4,0	
9	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,02	0,04	0,72	37,0	0,6	
15a	Хлеб ржаной (или ржано-пшеничный йодированный)	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0,09	0,04	0	17,0	1,9	
	Всего ккал за обед					591,9						
	Полдник											
2	Каша «Дружба»	200	3,16	5,09	13,17	111,19	0,08	0,03	0,45	37,2	0,82	
14	Ряженка	180	5,25	4,5	7,56	92,0	0,04	0,23	0,54	223,2	0,18	
	Всего ккал за полдник					203,19						
	Всего за день					1334,49						