

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБДОУ ЦРР д/с№ 5
«Мир детства»

_____ Лебедева Е.Н.

« ____ » _____ 2020 г.

Цикличное 10-дневное меню
(весенне-летний период)

МБДОУ ЦРР №5 – детский сад
«Мир детства»

Адрес: г.Тула, ул.Бондаренко, д.17 тел.48-86-01
г.Тула, ул.Бондаренко, д.25 тел.48-7-131
г.Тула, ул.Ю.Фучика, д.28 тел.77-32-09

ПОНЕДЕЛЬНИК 1-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша овсяная молочная	155/205	149/197,6
Какао с молоком	150/180	89/107
Бутерброд с сыром (маслом)	30/ 5/ 10/40/ 5/ 15	139/180
2-й завтрак		
Сок	150/180	64/76
Обед		
Суп картофельный с крупой (пшено)	200/250	72,6/90,75
Гуляш из отварного мяса	60/80	94,5/125
Капуста тушёная	120/150	90,12/112,65
Компот из сухофруктов с вит.С	150/180	84,75/101,7
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко	150/180	85/102
Ужин (16.00)		
Салат из моркови с черносливом	40/60	33,52/50,28
Вареники ленивые отварные	100/120	221,5/265
Соус молочный	25/40	25,37/40,6
Печенье	25/30	30,66/87,6
Хлеб пшеничный	30/40	84/112
Чай с сахаром	150/180	29/41
Всего за день		1374/1792,18

ВТОРНИК. 2-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша манная жидкая молочная	150/200	111,4/139,3
Кофейный напиток с молоком	150/180	70/91
Бутерброд с маслом	25/ 7/30/ 10	108,8/136,0
2-й завтрак		
Яблоко	100/150	44/66
Обед		
Салат из свеж. огурцов	40/60	26,9/40,38
Щи из свежей капусты с картофелем	200/250	67,8/84,8
Котлеты мясные	60/80	139/183
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	195/243
Соус сметанный	15/30	11/14
Напиток из плодов шиповника	150/180	61/79
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Ацидолакт	150/180	56/67
Ужин (16.00)		
Пудинг рыбный запеченный	60/80	102/151
Винегрет овощной с зеленым луком	150/180	142,2/170,64
Чай с лимоном	150/ 7/ 3,5/180/ 10 /7	29/41
Хлеб пшеничный	30/40	84/112
Всего за день		1330,5/1721,12

СРЕДА. 3-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша пшеничная, вязкая молочная с морковью	150/200	220/283,8
Чай с молоком	150/180	77/89
Бутерброд с сыром (маслом)	30/5/10/40/5/15	139/180
2-й завтрак		
Сок	150/180	64/76
Обед		
Салат из свежих помидоров с зеленым луком	40/60	31,64/47,46
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200/250	83,88/101,97
Запеканка картофельная с печенью	120-160	147/206
Соус основной	15/30	12,18/19,48
Компот из сушеных фруктов с витамином С	150-180	84,75/101,7
Хлеб ржаной	40-50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко	150/180	85/102
Ужин (16.00)		
Икра из кабачков	40-60	31/47
Омлет	60/80	148/184
Вафли	25/30	132,5/212
Хлеб пшеничный	30/40	84/112
Чай с сахаром	150/180	29/41
Всего за день		1451/1906

ЧЕТВЕРГ. 4-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша гречневая молочная	160/210	134/177,22
Какао с молоком	150/180	89/107
Бутерброд с маслом	25/7/30/10	108,8/136
2-й завтрак		
Груша	100/150	46/66
Обед		
Борщ на мясном бульоне (мелко шинкованный)	200/250	106,62/130,47
Суфле куриное	55/73	128/173
Овощное рагу	120/150	103,8/128,85
Напиток из плодов шиповника	150/180	61/79
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Ацидолакт	150/180	56/67
Ужин (16.00)		
Салат из зеленого горошка консервированного	50/50	41,8/41,8
Котлеты рыбные запеченные, соус основной	60/15-80/30	81/107
Макаронные отварные	110/130	123,53/145,99
Чай с лимоном	150/3.5/180/7	29/41
Батон йодированный	30/40	84/112
Всего за день		1274,73/1615,11

ПЯТНИЦА 5 - ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша ячневая вязкая молочная	155/205	149/197,06
Кофейный напиток с молоком	150/180	70/91
Бутерброд с сыром (маслом)	30/5/10/40/5/15	139/180
2-й завтрак		
Сок	150/180	64/76
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	40/60	29,68/44,52
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200/250	106,6/133,3
Жаркое по-домашнему	130/165	156,76/198,97
Компот из сушеных фруктов с витамином С	150/180	84,75/101,7
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко	150/180	85/102
Ужин (16.00)		
Салат из моркови и яблок	60/80	148/184
Запеканка из творога	60/80	122/163
Булочка молочная	50/70	132/184,8
Чай с сахаром	150/180	28/40
Всего за день		1397,19/1799,35

ПОНЕДЕЛЬНИК. 6-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша пшённая вязкая молочная с морковью	150/200	220/283,8
Какао с молоком	150/180	89/107
Бутерброд с сыром (маслом)	35/5/10/45/5/15	139/180
2-й завтрак		
Сок	150/180	64/76
Обед		
Икра кабачковая	40/60	31/47
Борщ с фасолью и картофелем(свекольник)	200/250	94,6/118,25
Колбаса отварная	50/50	130/130
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	195/243
Соус белый основной	25/40	12,17/19,48
Напиток из плодов шиповника	150/180	61/79
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко	150/180	85/102
Ужин (16.00)		
Салат из моркови яблок и чернослива	40/60	48,76/73,14
Пудинг из творога запеченный	70/100	177,8/255
Соус молочный сладкий	25/40	25,37/40,6
Зефир	25/30	23,1/66
Хлеб пшеничный	30/40	84/112
Чай с сахаром	150/180	29/41
Всего за день		1591,2/2076,27

ВТОРНИК. 7-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша манная жидкая, молочная	160/200	111,4/139,3
Кофейный напиток с молоком	150/180	70/91
Бутерброды с маслом	25/7 / 30/10	108,8/136
2-й завтрак		
Груша	100/150	46/66
Обед		
Салат из белокочанной капусты	60/80	40,44/53,92
Суп картофельный с клецками	200/250	69,8/87,25
Котлета, рубленая из птицы	60/80	157/212
Пюре картофельное с морковью	120/150	100,08/125,1
Компот из сушеных фруктов с вит.С	150/180	84,75/101,7
Хлеб ржаной	40/45	82,4/103
Полдник (15.00)		
Ацидолакт	150/180	56/67
Ужин (16.00)		
Котлеты рыбные запеченные	60/80	81/107
Капуста тушеная	120/150	90,12/112,65
Чай с лимоном	150/7/3,5 – 180/10/7	29/41
Хлеб пшеничный	30/40	84/112
Всего за день		1210,79/1555,19

СРЕДА. 8-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша ячневая вязкая молочная	155/205	149/197,06
Чай с молоком	150/180	77/89
Бутерброд с сыром (маслом)	30/5/10 -40/5/15	139/180
2-й завтрак		
Банан	100/150	92/142,5
Обед		
Салат из свежих помидоров с зеленым луком	40/60	31,64/47,46
Щи из свежей капусты с картофелем	200/250	67,8/84,8/
Бефстроганов из отварного мяса	90/120	140,2/187
Каша рисовая рассыпчатая	120/150	195/243
Напиток из плодов шиповника	150/180	61/79
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко	150/180	85/102
Ужин (16.00)		
Салат из моркови и яблок	40/60	32/49
Лапшевник с творогом	155/205	283/373
Чай с сахаром	150/180	28/40
Сушки	25/30	27,02/77,02
Всего за день		1490,06/1993,84

ЧЕТВЕРГ. 9-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша овсяная вязкая молочная	155/205	149/197,06
Какао с молоком	150/180	89/107
Бутерброд с маслом	25/7 – 30/10	108,8/136
2-й завтрак		
Сок	150/180	64/76
Обед		
Рассольник на мясном бульоне(мелкошинков.)	200/250	82,82/100,72
Котлета куриная	60/80	139/183
Овощное рагу	120/150	109,8/137,25
Компот из сушеных фруктов с вит.С	150/180	84,75/101,7
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Ацидолакт	150/180	56/67
Ужин (16.00)		
Суфле из рыбы	60/80	96/122
Салат из картофеля с солеными огурцами	80/120	69,28/103,92
Чай с лимоном	150/7/3,5 – 180/10/7	29/41
Хлеб пшеничный	30/40	84/112
Всего за день		1244,63/1588,43

ПЯТНИЦА. 10-Й ДЕНЬ

Наименование меню	Выход готовой продукции (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша рисовая вязкая молочная с изюмом	155/205	232/297
Кофейный напиток с молоком	150/180	70/91
Бутерброд с сыром (масло)	30/5/10 / 40/5/15	139/180
2-й завтрак		
Яблоко	100/150	44/66
Обед		
Салат из свеклы	40/60	239,36/54,54
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200/250	107,8/134,75
Котлета мясная	60/80	139/183
Макаронные изделия отварные	110/130	123,53/145,99
Напиток из плодов шиповника	150/180	61/79
Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
Полдник (15.00)		
Молоко	150/180	85/102
Ужин (16.00)		
Омлет с помидорами	85/115	86/116,35
Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	50/75	34,5/52
Пирожок печеный	35/50	93/133
Сок	150/180	64/76
Хлеб пшеничный	30/40	84/112
Всего за день		1684,59/1925,56

