



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Детский сад №10  
«Жемчужинка» п. Гранитный  
С.А. Карамышева

**Основное (организованное) меню (осенне-зимний период)  
рациона питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет)  
для МДОУ «Детский сад № 10 «Жемчужинка» п.Гранитный  
с 10,5-часовым пребыванием**

**Цикличное двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный**

**День 1**

| № рец.  | Прием пищи       | Наименование блюд                                      | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|------------------|--|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|         |                  |  |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 88      | <b>Завтрак</b>   | Каша манная на конц. молоке                            | 200          | 6,21    | 7,47   | 25,09   | 192,0                         |
| 133     |                  | Чай с лимоном  | 180          | 0,2     | 0      | 12,2    | 50,4                          |
| 7.035/2 |                  | Батон с маслом   | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| 368     | <b>2 завтрак</b> | Фрукт  | 100          | 0,4     |        | 9,8     | 44,0                          |
| 10      | <b>Обед</b>      | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком на р/м | 60           | 1,2     | 3,2    | 5,9     | 56,5                          |
| 29      |                  | Борщ с фасолью на м/б со сметаной                      | 200          | 2,4     | 1,1    | 5,6     | 58,1                          |
| 179     |                  | Гуляш из курицы с\т\с                                  | 70           | 7,42    | 9,33   | 2,58    | 106,0                         |
| 317     |                  | Каша ячневая   | 150          | 4,98    | 5,69   | 21,10   | 153,0                         |
| 122     |                  | Компот из с/ф вит.                                     | 180          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
|         | <b>Полдник</b>   |  |              |         |        |         |                               |
| 144     |                  | Печенье  | 40           | 2,3     | 2,9    | 22,3    | 125,1                         |
| к/к     | <b>2 завтрак</b> | Сок  | 180          | 0,95    | 0,07   | 18,23   | 71,32                         |
|         | На весь день     |  |              |         |        |         |                               |
| Г       |                  | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта                   | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г       |                  | Хлеб солодов   | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |

## Цикличное двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный

### День 2

| № рец.  | Прием пищи       | Наименование блюд                     | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|------------------|---------------------------------------|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|         |                  |                                       |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 93      | <b>Завтрак</b>   | Суп вермишелевый молочный             | 200          | 5,7     | 5,2    | 18,8    | 145,2                         |
| 397     |                  | Какао на молоке                       | 180          | 3,67    | 3,19   | 15,2    | 107,0                         |
| 7.035/2 |                  | Бутерброд с маслом, сыр               | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| 368     | <b>2 завтрак</b> | Фрукт                                 | 100          | 0,4     |        | 9,8     | 44,0                          |
| 33      | <b>Обед</b>      | Салат из свеклы с чесноком на р/м     | 60           | 0,85    | 3,65   | 5,02    | 56,3                          |
| 88      |                  | Суп крестьянский на кур/б со сметаной | 200          | 2,4     | 1,6    | 13,2    | 92,1                          |
| 248     |                  | Котлета рыбная,                       | 70           | 10,59   | 6,47   | 4,17    | 117,0                         |
| 321     |                  | Картофельное пюре                     | 150          | 3,1     | 4,8    | 20,4    | 137,2                         |
| 122     |                  | Компот из шиповника вит.              | 180          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
|         | <b>Полдник</b>   |                                       |              |         |        |         |                               |
| 458     |                  | Ватрушка с творогом                   | 60           | 7,9     | 4,59   | 25,0    | 173                           |
| 133     |                  | Чай сладкий                           | 180          | 0,2     | 0      | 12,2    | 50,4                          |
| Г       | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта  | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г       |                  | Хлеб солодов                          | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |

## Цикличное двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный

### День 3

| № рец. | Прием пищи       | Наименование блюд                    | Масса порций | Сад   |       |       | Энергетическая ценность, ккал |
|--------|------------------|--------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|-------------------------------|
|        |                  |                                      |              | Б     | Ж     | У     |                               |
| 93     | <b>Завтрак</b>   | Каша 5 злаков молочная               | 200          | 5,39  | 6,38  | 27,13 | 187,0                         |
| 395    |                  | Кофейный напиток                     | 180          | 2,85  | 2,41  | 14,36 | 91,0                          |
| 6      |                  | Батон с повидлом                     | 40           | 3,9   | 0,5   | 24,0  | 117,86                        |
| 401    | <b>2 завтрак</b> | Кисломолочный продукт                | 100          | 4,35  | 3,75  | 6,3   | 76,0                          |
| 45     | <b>Обед</b>      | Салат винегрет на р/м                | 60           | 0,82  | 2,8   | 3,8   | 42,7                          |
| 73     |                  | Суп рассольник на м/б со смет.       | 200          | 1,89  | 2,52  | 15,49 | 93,28                         |
| 318    |                  | Запеканка вермишелевая с мясом       | 200          | 18,68 | 20,21 | 5,74  | 310,0                         |
| 122    |                  | Компот из чернослива вит.            | 180          | 0,94  | 0     | 110   | 96,7                          |
| 454    | <b>Полдник</b>   | Сдоба обыкновенная                   | 60           | 5,6   | 1,67  | 2,86  | 108,81                        |
| 133    |                  | Кисель                               | 180          | 0,2   | 0     | 12,2  | 44,0                          |
| Г      | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 60           | 3,9   | 0,5   | 24,2  | 117,86                        |
| Г      |                  | Хлеб солодов                         | 60           | 3,2   | 0,6   | 16,2  | 84,5                          |

**Циклическое двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный**

**День 4**

| № рец.  | Прием пищи       | Наименование блюд                    | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|------------------|--------------------------------------|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|         |                  |                                      |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 237     | <b>Завтрак</b>   | Запеканка творожная со сгущенкой     | 160          | 17,54   | 12,05  | 17,15   | 247,0                         |
| 397     |                  | Какао на молоке                      | 180          | 3,67    | 3,19   | 15,2    | 107,0                         |
| 7.035/2 |                  | Бутерброд с маслом, сыр              | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| 401     | <b>2 завтрак</b> | Кисломолочный продукт                | 100          | 4,35    | 3,75   | 6,3     | 76,0                          |
| 1.25    | <b>Обед</b>      | Салат из солены огурцов на р/м       | 60           | 0,57    | 0,11   | 2,42    | 12,08                         |
| 9/2     |                  | Уха рыбная                           | 200          | 6,8     | 2,1    | 9,8     | 87,0                          |
| 179     |                  | Гуляш из курицы                      | 70           | 7,42    | 9,33   | 2,58    | 106,0                         |
| 315     |                  | Рис отварной                         | 150          | 3,6     | 5,4    | 36,8    | 209,7                         |
| 92      | <b>Полдник</b>   | Гренки                               | 40           | 3,17    | 3,2    | 11,98   | 89,48                         |
| 400     |                  | Молоко кипяченое                     | 180          | 5,48    | 4,88   | 9,07    | 102,0                         |
| Г       | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г       |                  | Хлеб солодов                         | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |

## Цикличное двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный

### День 5

| № рец.    | Прием пищи       | Наименование блюд                                 | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|------------------|---|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|           |                  |   |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 43        | <b>Завтрак</b>   | Суп гречневый молочный                            | 200          | 5,76    | 6,63   | 18,28   | 156,0                         |
| 395       |                  | Кофейный напиток                                  | 180          | 2,85    | 2,41   | 14,36   | 91,0                          |
| 7.035/2   |                  | Бутерброд с маслом                                | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| 368       | <b>2 завтрак</b> | Фрукт   | 100          | 0,4     |        | 9,8     | 44,0                          |
| 1.14      |                  | Салат из консервированной кукурузы с луком на р/м | 60           | 4,88    | 7,24   | 28,51   | 198,0                         |
| 32        |                  | Суп с гороховый на м/б со сметаной                | 200          | 8,46    | 2,34   | 23,48   | 148,82                        |
| 292       |                  | Азу по-татарски из курицы                         | 220          | 27,5    | 7,5    | 21,95   | 265,0                         |
| 122       |                  | Компот из шиповника вит.                          | 180          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
| 10.10.1.1 | <b>Полдник</b>   | Вафли   | 40           | 1,5     | 12,2   | 25,0    | 217,0                         |
| 401       |                  | Кисломолочный продукт                             | 180          | 4,35    | 3,75   | 6,3     | 76,0                          |
| Г         | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта              | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г         |                  | Хлеб солодов                                      | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |



## Циклическое двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный

### День 7

| № рец.  | Прием пищи       | Наименование блюд                    | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|------------------|--------------------------------------|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|         |                  |                                      |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 168     | <b>Завтрак</b>   | Каша пшеничная молочная              | 200          | 5,43    | 4,23   | 33,38   | 193,0                         |
| 397     |                  | Какао на молоке                      | 180          | 3,67    | 3,19   | 15,2    | 107,0                         |
| 7.035/2 |                  | Батон с маслом, сыр                  | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| 401     | <b>2 завтрак</b> | Кисломолочный продукт                | 100          | 4,35    | 3,75   | 6,3     | 76,0                          |
| 53      |                  | Икра кабачковая                      | 60           | 0,5     | 2,8    | 3,6     | 41,7                          |
| 39      |                  | Суп фасолевый на кур/б со сметаной   | 200          | 6,3     | 0,7    | 27,5    | 135,8                         |
| 247     |                  | Рыба тушеная с овощами               | 70           | 7,66    | 3,97   | 34,65   | 81,0                          |
| 321     |                  | Картофельное пюре                    | 150          | 3,1     | 4,8    | 20,4    | 137,2                         |
|         |                  | Компот из чернослива вит             | 180          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
| 231     | <b>Полдник</b>   | Сырники                              | 70           | 13,0    | 8,9    | 7,5     | 162,4                         |
| 133     |                  | Чай сладкий                          | 180          | 0,2     | 0      | 12,2    | 44,0                          |
| Г       | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г       |                  | Хлеб солодов                         | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |



**Цикличное двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный**

**День 8**

| № рец.     | Прием пищи       | Наименование блюд                    | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|------------|------------------|--------------------------------------|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|            |                  |                                      |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 216        | <b>Завтрак</b>   | Омлет                                | 105          | 11,24   | 19,51  | 1,72    | 227,0                         |
| 395        |                  | Кофейный напиток                     | 180          | 2,85    | 2,41   | 14,36   | 91,0                          |
| 7.035/2    |                  | Батон с маслом                       | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| к/к        | <b>2 завтрак</b> | Сок                                  | 100          | 0,95    | 0,07   | 18,23   | 71,31                         |
| 1.25       | <b>Обед</b>      | Салат из соленых огурцов на р/м      | 60           | 0,57    | 0,11   | 2,42    | 12,08                         |
| 101        |                  | Суп гречневый на кур/б со сметаной   | 200          | 2,4     | 7,4    | 35,6    | 192,1                         |
| 304        |                  | Плов с курицей                       | 210          | 22,26   | 7,73   | 35,69   | 301,0                         |
| 122        |                  | Компот из кураги вит.                | 180          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
| 10.10.1.1. | <b>Полдник</b>   | Вафли                                | 40           | 1,5     | 12,2   | 25,0    | 217,0                         |
| 133        |                  | Кисель                               | 180          | 0,2     | 0      | 12,2    | 44,0                          |
| Г          | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г          |                  | Хлеб солодов                         | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |

## Цикличное двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный

### День 9

| № рец.  | Прием пищи       | Наименование блюд                    | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|------------------|--------------------------------------|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|         |                  |                                      |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 168     | <b>Завтрак</b>   | Каша кукурузная на молоке            | 200          | 6,21    | 5,28   | 27,9    | 184,0                         |
| 397     |                  | Какао на молоке                      | 180          | 3,67    | 3,19   | 15,2    | 107,0                         |
| 7.035/2 |                  | Батон с маслом, сыр                  | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| 401     | <b>2 завтрак</b> | Кисломолочный продукт                | 100          | 5,22    | 4,5    | 7,56    | 92,0                          |
| 33      | <b>Обед</b>      | Салат из свеклы на р/м               | 60           | 0,85    | 3,65   | 5,02    | 56,3                          |
| 9/2     |                  | Суп Уха                              | 200          | 6,8     | 2,1    | 9,8     | 87,0                          |
| 137     |                  | Рагу из овощей                       | 220          | 2,5     | 12,3   | 14,8    | 181,3                         |
| 122     |                  | Компот из шиповника вит              | 180          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
| 454     | <b>Полдник</b>   | Пирожки печеные с морковью           | 60           | 4,0     | 3,95   | 22,9    | 148,6                         |
| 400     |                  | Молоко кипяченое                     | 180          | 5,48    | 4,88   | 9,07    | 102,0                         |
| Г       | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г       |                  | Хлеб солодов                         | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |

## Циклическое двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный

### День 10

| № рец.  | Прием пищи       | Наименование блюд                    | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|------------------|--------------------------------------|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|         |                  |                                      |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 93      | <b>Завтрак</b>   | Суп молочный вермишелевый            | 200          | 5,7     | 5,2    | 18,8    | 145,2                         |
| 395     |                  | Кофейный напиток                     | 180          | 2,85    | 2,41   | 14,36   | 91,0                          |
| 7.035/2 |                  | Батон с маслом, сыр                  | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| 368     | <b>2 завтрак</b> | Фрукт                                | 100          | 0,4     |        | 9,8     | 44,0                          |
| 113     | <b>Обед</b>      | Салат зимний на р/м                  | 60           | 1,0     | 4,14   | 7,04    | 70,19                         |
| 101     |                  | Суп рисовый на м/б со сметаной       | 200          | 3,93    | 4,9    | 16,84   | 120,88                        |
| 442     |                  | Пельмени со сметаной                 | 200          | 34,8    | 39,29  | 16,34   | 588,81                        |
| 122     |                  | Компот из изюма вит.                 | 180          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
| 454     | <b>Полдник</b>   | Сдоба обыкновенная                   | 60           | 5,6     | 1,67   | 2,86    | 108,81                        |
| 401     |                  | Кисломолочный продукт                | 180          | 4,35    | 3,75   | 6,3     | 76,0                          |
| Г       | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г       |                  | Хлеб солодов                         | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |

**Цикличное двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный**

**День 11**

| №<br>реп. | Прием<br>пищи    | Наименование блюд                       | Масса<br>порций | Сад  |      |       | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|------------------|---|-----------------|------|------|-------|----------------------------------|
|           |                  |   |                 | Б    | Ж    | У     |                                  |
| 88        | <b>Завтрак</b>   | Каша манная на конц<br>молоке           | 200             | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192,0                            |
| 133       |                  | Чай с лимоном                           | 180             | 0,2  | 0    | 12,2  | 44,0                             |
| 101       |                  | Батон со сгущенным<br>молоком           | 40              | 2,24 | 1,01 | 15,27 | 81,0                             |
| к/к       | <b>2 завтрак</b> | Сок                                     | 100             | 0,95 | 0,07 | 18,23 | 71,31                            |
| 10        | <b>Обед</b>      | Салат из зеленого горошка<br>на р/м     | 60              | 1,7  | 3,1  | 3,75  | 50,1                             |
| 37        |                  | Суп с клецками на кур/б со<br>сметаной  | 200             | 3,12 | 4,26 | 11,45 | 89,44                            |
| 179       |                  | Гуляш из курицы                         | 70              | 7,42 | 9,33 | 2,58  | 106,0                            |
| 84        |                  | Каша перловая                           | 150             | 2,32 | 4,29 | 20,5  | 122,15                           |
| 122       |                  | Компот из с/ф вит.                      | 180             | 0,94 | 0    | 24,3  | 96,7                             |
| 77        | <b>Полдник</b>   | Пряник                                  | 60              | 3,7  | 4,4  | 43,2  | 229,0                            |
| 133       |                  | Кисель                                  | 180             | 0,2  | 0    | 12,2  | 44,0                             |
|           | На весь<br>день  |   |                 |      |      |       |                                  |
| Г         |                  | Хлеб пшеничный из муки<br>высшего сорта | 60              | 3,9  | 0,5  | 24,2  | 117,86                           |
| Г         |                  | Хлеб солодов                            | 60              | 3,2  | 0,6  | 16,2  | 84,5                             |

**Циклическое двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный**

**День 12**

| № рец.  | Прием пищи       | Наименование блюд                    | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|------------------|--------------------------------------|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|         |                  |                                      |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 216     | <b>Завтрак</b>   | Омлет                                | 105          | 11,24   | 19,51  | 1,72    | 227,0                         |
| 397     |                  | Какао на молоке                      | 180          | 3,67    | 3,19   | 15,2    | 107,0                         |
| 7.035/2 |                  | Бутерброд с маслом, сыр              | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| 401     | <b>2 завтрак</b> | Кисломолочный продукт                | 100          | 5,22    | 4,5    | 7,56    | 92,0                          |
| 11      | <b>Обед</b>      | Салат из капусты и моркови на р/м    | 60           | 0,99    | 4,3    | 2,96    | 54,7                          |
| 9/2     |                  | Суп Уха                              | 200          | 6,8     | 2,1    | 9,8     | 87,0                          |
| 276     |                  | Жаркое по-домашнему                  | 220          | 28,0    | 5,33   | 18,5    | 205,0                         |
| 122     |                  | Компот из шиповника вит.             | 180          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
|         | <b>Полдник</b>   |                                      |              |         |        |         |                               |
| 231     |                  | Сырники из творога                   | 70           | 13,0    | 8,9    | 7,5     | 162,4                         |
| 133     |                  | Чай сладкий                          | 180          | 0,2     | 0      | 12,2    | 44,0                          |
| Г       | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г       |                  | Хлеб солодов                         | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |

**Циклическое десятидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный**

**День 13**

| № рец.  | Прием пищи       | Наименование блюд                    | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|------------------|--------------------------------------|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|         |                  |                                      |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 84      | <b>Завтрак</b>   | Каша Дружба на молоке                | 200          | 6,21    | 7,73   | 27,71   | 201,0                         |
| 395     |                  | Кофейный напиток                     | 180          | 2,85    | 2,41   | 14,36   | 91,0                          |
| 7.035/2 |                  | Батон с маслом                       | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| 401     | <b>2 завтрак</b> | Кисломолочный продукт                | 100          | 5,22    | 4,5    | 7,56    | 92,0                          |
| 28      | <b>Обед</b>      | Салат из свеклы с черносливом на р/м | 60           | 0,94    | 3,1    | 11,8    | 78,9                          |
| 37      |                  | Суп крестьянский на м/б со сметаной  | 200          | 2,4     | 1,6    | 13,2    | 92,1                          |
| 99      |                  | Котлета мясная                       | 70           | 10,3    | 4,1    | 3,8     | 87,5                          |
| 317     |                  | Макароны отварные                    | 150          | 5,50    | 4,57   | 26,44   | 168,0                         |
| 122     |                  | Компот из кураги вит.                | 180          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
| 466     | <b>Полдник</b>   | Рогалик со сгущенным молоком         | 60           | 5,6     | 1,67   | 2,86    | 108,81                        |
| к/к     | <b>2 завтрак</b> | Сок                                  | 180          | 0,95    | 0,07   | 18,23   | 71,31                         |
| Г       | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г       |                  | Хлеб солодов                         | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |

**Цикличное двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный**

**День 14**

| № рец.  | Прием пищи       | Наименование блюд                    | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|------------------|--------------------------------------|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|         |                  |                                      |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 93      | <b>Завтрак</b>   | Каша геркулесовая молочная           | 200          | 5,39    | 6,38   | 27,13   | 187,0                         |
| 397     |                  | Какао на молоке                      | 180          | 3,67    | 3,19   | 15,2    | 107,0                         |
| 7.035/2 |                  | Бутерброд с маслом, сыр              | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| 368     | <b>2 завтрак</b> | Фрукт                                | 100          | 0,4     |        | 9,8     | 44,0                          |
| 53      |                  | Икра кабачковая                      | 60           | 0,5     | 2,8    | 3,6     | 41,7                          |
| 32      |                  | Суп с гороховый на кур/б со сметаной | 200          | 8,46    | 2,34   | 23,48   | 148,82                        |
| 247     |                  | Рыба тушеная с овощами               | 70           | 7,66    | 3,97   | 34,65   | 81,0                          |
| 321     |                  | Картофельное пюре                    | 150          | 3,1     | 4,8    | 20,4    | 137,2                         |
| 122     |                  | Компот из чернослива вит.            | 180          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
|         | <b>Полдник</b>   |                                      |              |         |        |         |                               |
| 454     | <b>Полдник</b>   | Сдоба обыкновенная                   | 60           | 5,6     | 1,67   | 2,86    | 108,81                        |
| 133     |                  | Кисель                               | 180          | 0,2     | 0      | 12,2    | 44,0                          |
| Г       | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г       |                  | Хлеб солодов                         | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |

**Циклическое двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный**

**День 15**

| № рец. | Прием пищи       | Наименование блюд                                 | Масса порций | Сад   |      |       | Энергетическая ценность, ккал |
|--------|------------------|---|--------------|-------|------|-------|-------------------------------|
|        |                  |   |              | Б     | Ж    | У     |                               |
| 93     | <b>Завтрак</b>   | Суп вермишелевый молочный                         | 200          | 5,7   | 5,2  | 18,8  | 145,2                         |
| 395    |                  | Кофейный напиток                                  | 180          | 2,85  | 2,41 | 14,36 | 91,0                          |
|        |                  | Батон с маслом                                    |              |       |      |       |                               |
| 368    | <b>2 завтрак</b> | Фрукт   | 100          | 0,4   |      | 9,8   | 44,0                          |
| 1.14   |                  | Салат из консервированной кукурузы с луком на р/м | 60           | 4,88  | 7,24 | 28,51 | 198,0                         |
| 29     |                  | Борщ с фасолью на м/б со сметаной                 | 200          | 2,4   | 1,1  | 5,6   | 58,1                          |
| 304    |                  | Плов с курицей                                    | 210          | 22,26 | 7,73 | 35,69 | 301,0                         |
| 122    |                  | Компот из изюма (вит).                            | 180          | 0,94  | 0    | 24,3  | 96,7                          |
| 144    | <b>Полдник</b>   | Печенье   | 30           | 2,3   | 2,9  | 22,3  | 125,1                         |
| 401    |                  | Кисломолочный продукт                             | 180          | 5,22  | 4,5  | 7,56  | 92,0                          |
| Г      | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта              | 60           | 3,9   | 0,5  | 24,2  | 117,86                        |
| Г      |                  | Хлеб солодов                                      | 60           | 3,2   | 0,6  | 16,2  | 84,5                          |



**Цикличное двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный**

**День16**

| № рец.     | Прием пищи       | Наименование блюд                    | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|------------|------------------|--------------------------------------|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|            |                  |                                      |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 93         | <b>Завтрак</b>   | Каша 5 злаков молочная               | 200          | 5,39    | 6,38   | 27,13   | 187,0                         |
| 133        |                  | Чай сладкий                          | 180          | 0,2     | 0      | 12,2    | 44,0                          |
| 7.035/2    |                  | Батон с маслом                       | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| 368        | <b>2 завтрак</b> | Фрукт                                | 100          | 0,4     |        | 9,8     | 44,0                          |
| 113        | <b>Обед</b>      | Салат зимний на р/м                  | 60           | 1,0     | 4,14   | 7,04    | 70,19                         |
| 86         |                  | Суп лапша кур/б со смет.             | 200          | 32,39   | 9,84   | 152,44  | 827,75                        |
| 179        |                  | Гуляш из курицы                      | 70           | 7,42    | 9,33   | 2,58    | 106,0                         |
| 186        |                  | Каша гречневая рассыпчатая           | 150          | 7,6     | 6,8    | 37,3    | 245,9                         |
| 122        |                  | Компот из с/ф вит.                   | 180          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
| 10.10.1.1. | <b>Полдник</b>   | Вафли                                | 40           | 1,5     | 12,2   | 25,0    | 217,0                         |
| 401        |                  | Кисломолочный продукт                | 180          | 5,22    | 4,5    | 7,56    | 92,0                          |
| Г          | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г          |                  | Хлеб солодов                         | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |

**Циклическое двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный**

**День 17**

| №<br>реп. | Прием<br>пищи    | Наименование блюд                       | Масса<br>порций | Сад   |       |        | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------|------------------|---|-----------------|-------|-------|--------|----------------------------------|
|           |                  |   |                 | Б     | Ж     | У      |                                  |
| 237       | <b>Завтрак</b>   | Запеканка творожная со сгущенкой        | 160             | 17,54 | 12,05 | 17,15  | 247,0                            |
| 397       |                  | Какао на молоке                         | 180             | 3,67  | 3,19  | 15,2   | 107,0                            |
| 101       |                  | Батон с маслом ,сыр                     | 40              | 2,24  | 1,01  | 15,27  | 81,0                             |
| 401       | <b>2 завтрак</b> | Кисломолочный продукт                   | 100             | 0,94  | 0     | 24,3   | 96,7                             |
| 1.25      | <b>Обед</b>      | Салат из соленых огурцов на р/м         | 60              | 0,57  | 0,11  | 2,42   | 12,08                            |
| 9/2       |                  | Суп пшенный с рыбой                     | 200             | 6,8   | 2,1   | 9,8    | 87,0                             |
| 112       |                  | Вареники с картофелем                   | 150             | 5,316 | 1,371 | 42,940 | 194,627                          |
| 122       |                  | Компот из изюма вит                     | 180             | 0,94  | 0     | 24,3   | 96,7                             |
| 117       | <b>Полдник</b>   | Гренки                                  | 40              | 3,17  | 3,2   | 11,98  | 84,48                            |
| 133       |                  | Чай сладкий                             | 180             | 0,2   | 0     | 12,2   | 44,0                             |
| Г         | На весь<br>день  | Хлеб пшеничный из муки высшего<br>сорта | 60              | 3,9   | 0,5   | 24,2   | 117,86                           |
| Г         |                  | Хлеб солодов                            | 60              | 3,2   | 0,6   | 16,2   | 84,5                             |

**Цикличное двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный**

**День 18**

| № рец.  | Прием пищи       | Наименование блюд                                 | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|------------------|---|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|         |                  |   |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 168     | <b>Завтрак</b>   | Каша кукурузная на молоке                         | 200          | 6,21    | 5,28   | 27,9    | 184,0                         |
| 395     |                  | Кофейный напиток                                  | 180          | 2,85    | 2,41   | 14,36   | 91,0                          |
| 7.035/2 |                  | Батон с маслом                                    | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| 368     | <b>2 завтрак</b> | Фрукт   | 100          | 0,4     |        | 9,8     | 44,0                          |
| 1.14    |                  | Салат из консервированной кукурузы с луком на р/м | 60           | 4,88    | 7,24   | 28,51   | 198,0                         |
| 101     |                  | Суп гречневый на кур/б со сметаной                | 200          | 2.4     | 7.4    | 35.6    | 192.1                         |
| 318     |                  | Запеканка вермишелевая с мясом                    | 200          | 18,68   | 20,21  | 5,74    | 310,0                         |
| 122     |                  | Компот из шиповника вит.                          | 180          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
| 458     |                  | Ватрушка с творогом                               | 60           | 7,9     | 4,59   | 25,0    | 173                           |
| 133     |                  | Чай с конц.молоком                                | 180          | 0,2     | 0      | 12,2    | 44,0                          |
| Г       | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта              | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г       |                  | Хлеб солодов                                      | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |

**Циклическое двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный**

**День 19**

| № рец.  | Прием пищи       | Наименование блюд                    | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|------------------|--------------------------------------|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|         |                  |                                      |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 93      | <b>Завтрак</b>   | Суп вермишелевый молочный            | 200          | 5,7     | 5,2    | 18,8    | 145,2                         |
| 397     |                  | Какао на молоке                      | 180          | 3,67    | 3,19   | 15,2    | 107,0                         |
| 7.035/2 |                  | Бутерброд с маслом, сыр              | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| 401     | <b>2 завтрак</b> | Кисломолочный продукт                | 100          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
| 10      | <b>Обед</b>      | Салат из зеленого горошка на р/м     | 60           | 1,7     | 3,1    | 3,75    | 50,1                          |
| 67      |                  | Щи на кур/б со сметаной              | 200          | 6,3     | 0,7    | 27,5    | 135,8                         |
| 248     |                  | Котлета рыбная                       | 70           | 10,59   | 6,47   | 4,17    | 117,0                         |
| 315     |                  | Рис отварной                         | 150          | 3,6     | 5,4    | 36,8    | 209,7                         |
| 122     |                  | Компот из кураги (вит).              | 180          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
| 459     | <b>Полдник</b>   | Пирог открытый                       | 50           | 3,1     | 1,6    | 27,7    | 137,5                         |
| 400     |                  | Молоко кипяченое                     | 180          | 5,48    | 4,88   | 9,07    | 102,0                         |
| Г       | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г       |                  | Хлеб солодов                         | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |

**Цикличное двадцатидневное меню МДОУ «Детский сад №10 «Жемчужинка» п. Гранитный**

**День 20**

| № рец.  | Прием пищи       | Наименование блюд                    | Масса порций | Сад     |        |         | Энергетическая ценность, ккал |
|---------|------------------|--------------------------------------|--------------|---------|--------|---------|-------------------------------|
|         |                  |                                      |              | Б       | Ж      | У       |                               |
| 168     | <b>Завтрак</b>   | Каша пшеничная молочная              | 200          | 5,43    | 4,23   | 33,38   | 193,0                         |
| 395     |                  | Кофейный напиток                     | 180          | 2,85    | 2,41   | 14,36   | 91,0                          |
| 7.035/2 |                  | Батон с маслом                       | 40/10        | 0,00196 | 0,0057 | 0,01338 | 93,267                        |
| к/к     | <b>2 завтрак</b> | Сок                                  | 100          | 0,95    | 0,07   | 18,23   | 71,32                         |
| 33      | <b>Обед</b>      | Салат из свеклы на р/м               | 60           | 0,85    | 3,65   | 5,02    | 56,3                          |
| 32      |                  | Суп с гороховый на м/б со сметаной   | 200          | 8,46    | 2,34   | 23,48   | 148,82                        |
| 276     |                  | Жаркое по-домашнему                  | 220          | 28,0    | 5,33   | 18,5    | 205,0                         |
| 122     |                  | Компот из шиповника вит              | 180          | 0,94    | 0      | 24,3    | 96,7                          |
| 77      | <b>Полдник</b>   | Пряник                               | 60           | 3,7     | 4,4    | 43,2    | 229,0                         |
| 133     |                  | Чай сладкий                          | 180          | 0,2     | 0      | 12,2    | 44,0                          |
| Г       | На весь день     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 60           | 3,9     | 0,5    | 24,2    | 117,86                        |
| Г       |                  | Хлеб солодов                         | 60           | 3,2     | 0,6    | 16,2    | 84,5                          |