

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Городского округа
«город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 19»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 19»
И.А. Втехина

Примерное 20-дневное цикличное меню

	<i>Наименование блюд</i>	<i>№ тех. карты</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>калории</i>
завтрак	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
	Понедельник						
	Фруктовый плов	45\3	150	4,2	3,4	5,4	324,4
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
10-00	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	Фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из отварного картофеля, моркови и лука	28\1	60	0,9	4,1	6,4	67
	Суп картофельный с макаронными изделиями	18\2	200	1,7	1,4	11,3	63
	Голубцы ленивые	38\2	80	7,6	5,2	5,2	99
	Соус сметанный		50	1,6	3,6	0,2	43,9
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Молоко		180	5,04	5,76	8,46	104,4
	Ватрушка со сметаны	6\12	65	5,6	8,4	30,7	223
Вторник							
завтрак	Запеканка творожная	9\5	150	16,9	9,6	13,2	209
	Соус молочный сладкий	2\11	50	1,2	2,3	7,4	54,9
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
10-00	Сок						
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из белокочанной капусты и огурцами	7\1	60	0,7	4	1,8	45
	Борщ со сметаной	2\2	200	1,7	4,3	10,3	87
	Плов из мяса курицы	4\9	200	19,2	17,6	32,8	368
	Компот из кураги	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Руллет с изюмом	11\12	70	4,4	2,3	34,4	176

Среда							
завтрак	Каша пшеничная	17\4	200	4,5	5,7	26,4	175
	Хлеб масло сыр	4\13	30\5\10	5,0	6,6	14,1	137
	Кофейный напиток с молоком	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
10-00	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из отварного картофеля и соленым огурцом	31\1	60	0,9	4	5,8	64
	Суп с крупой	16\2	200	2,7	4,4	16,3	117
	Котлета мясная	14\8	60	8,6	8,3	3,6	124,5
	Свекла тушеная в сметанном соусе	16\3	150	2,3	2,7	13,4	86
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	печенье		45	4,4	4,4	30,6	180
Четверг							
завтрак	Омлет запеченный	2\6	140	9,3	6,5	6	119
	Салат из зеленого горошка	1\1	60	3,1	3,7	6,4	72
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
	Сок						
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из вареной свеклы с соленым огурцом	23\1	60	0,7	4,9	3,5	61
	Суп из овощей со сметаной	14\2	200	1,5	5,2	8,3	87
	Рыба тушеная	5\7	120	13,3	2,3	2,8	85
	Пюре картофельное	3\3	150	3,7	4,2	20,6	135
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Ватрушка с творогом	5\12	65	8,5	8,1	26,2	212
Пятница							
завтрак	Каша ассорти	17\4	200	4,5	5,7	26,4	175
	Хлеб масло сыр	4\13		5,0	6,6	14,1	137
	Кофейный напиток с молоком	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из капусты с морковью	5\1	60	1	4	5,9	63

	Свекольник	5\2	200	14,7	4,4	11,7	93
	Печень по-строгановски	9\8	80	10	10,5	2	144
	Макароны отварные	43\3	150	5,3	3,8	32,4	188
	Компот из кураги	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Йогурт		150	3,9	4,9	13	114
	Сдоба обыкновенная	8\12	40	3,5	2,6	21,6	125
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ							
понедельник							
завтрак	Гороховое пюре		200	13,8	0,96	34,62	193,8
	Яйцо вареное	1\6	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб с маслом	1\13	30\5	2,1	3,95	11,8	91,5
	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Сок						
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из отв. свеклы и морской капусты	22\1	60	0,8	5	3,3	60
	Щи со сметаной	6\2	200	1,5	2,5	6,0	53
	Плов из мяса говядины	5\8	200	15,7	15,7	19,8	285
	Компот из кураги	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Молоко		180	5,04	5,76	8,46	104,4
	Пирожок с морковкой и курагой	14\12	70	4,4	2,6	34,4	176
Вторник							
завтрак	Запеканка творожная	9\5	150	16,9	9,6	13,2	209
	Соус молочный сладкий	2\11	50	1,2	2,3	7,4	54,9
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
	Сок						
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из капусты с огурцами	7\1	60	0,7	4	1,8	45
	Рассольник	9\2	200	1,4	2,6	9,4	68
	Запеканка картофельная с мясом	36\8	180	13,8	12,4	25,2	272,8
	Соус основной	6\11	30	0,35	2,1	1,25	26,3
	Компот из кураги	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Пирожок с капустой	19\12	70	4,4	3,2	23,8	142
Среда							
завтрак	Каша геркулесовая	8\4	200	6,4	7,5	27,2	201
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5

	Яйцо отварное	1\6	40	5,1	4,6	0,3	63
	Кофейный напиток с молоком	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Суп пюре картофельный	25\2	200	2,5	2,6	11,8	82
	Котлета из мяса говядины	14\8	60	8,6	8,3	3,6	124,5
	Морковь тушеная в сметанном соусе	10\3	150	2,1	5,9	13	113
	Кисель	8\10	180	0,1	0	22	86
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Пряник		40	3,9	3,9	27,2	160
Четверг							
завтрак	Каша ассорти	18\4	200	5,1	5,9	24,7	172
	Хлеб масло сыр	4\13		5,0	6,6	14,1	137
	Кофейный напиток с молоком	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из зеленого горошка с яйцом	2\1	50	5,1	4,1	4,3	74
	Свекольник	5\2	200	1,7	4,4	11,7	93
	Рыба под овощами	3\7	80	7,7	4,2	3,3	81,3
	Каша рисовая рассыпчатая	45\3	150	3,7	3,4	37,1	197
	Компот из кураги	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Чай	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Конвертик с творогом	5\12	65	8,5	8,1	26,2	212
Пятница							
завтрак	Каша ячневая	14\4	200	6,0	5,3	30,7	195
	Хлеб масло сыр	4\13		5,0	6,6	14,1	137
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
	Сок						
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из капусты и лука	6\1	60	0,9	4	5,6	61
	Суп овощной	14\2	200	1,5	5,2	8,3	87
	Гуляш мясной	12\8	80	13,2	13,9	3,1	190
	Рожки отварные	43\3	130	4,6	3,3	28	162,9
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Йогурт		150	3,9	4,9	13	114
	Сдоба обыкновенная	8\12	40	3,5	2,6	21,6	125

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ							
понедельник							
завтрак	Уха рыбацкая	30\2	200	6,8	2,1	9,8	87
	хлеб		40	2,64	0,48	13,36	69,5
	Яйцо отварное	1\6	40	5,1	4,6	0,3	63
	Чай	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Сок						
обед	Суп с макаронными изделиями	18\2	200	1,7	1,1	11,4	63
	Тефтели из мяса говядины	20\8	80	11,4	9,7	7,5	163
	Капуста тушеная	8\3	150	3,5	2,9	13,6	94
	Кисель	8\10	180	0,1	0	22	86,4
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Молоко		180	5,04	5,76	8,46	104,4
	Ватрушка с джемом	17-2\12	65	4,2	3,4	42,4	214
Вторник							
завтрак	Творожный пудинг	9\5	150	16,9	9,6	13,2	209
	Соус молочный сладкий	2\11	50	1,2	2,3	7,4	54,9
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из капусты с кукурузой и луком	4\1	60	1	4	6,2	64
	Рассольник	9\2	200	1,4	2,6	9,4	68
	Мясо кури в соусе	2\9	80	9,8	10,5	1,7	140
	Греча отварная	44\3	130	7,4	5,9	32,8	217
	Компот из кураги	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Пирожок с капустой	19\12	70	4,4	3,2	23,8	142
Среда							
завтрак	Вермишель молочная	21\2	200	3,4	3,7	12,0	95
	Хлеб масло сыр	4\13		5,0	6,6	14,1	137
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
	Сок						
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из свежих помидор	15\1	60	0,6	6	2,1	65
	Щи со сметаной	6\2	200	1,5	2,5	6,0	53
	Мясо тушеное с овощами	3\8	200	15,7	15,7	19,8	285
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35

	Вафли		45	4,4	4,4	30,6	180
Четверг							
завтрак	Каша манная	5\4	200	5,3	5,1	27,5	178
	Хлеб масло сыр	4\13		5,0	6,6	14,1	137
	Кофейный напиток с молоком	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из свежих огурцов	14\1	60	0,4	5,9	1,4	60
	Рассольник домашний	10\2	200	1,8	4,4	11	93
	Котлета рыбная	9\7	80	11	1,6	6,4	84
	Каша рисовая рассыпчатая	45\3	150	3,7	3,4	37,1	197
	Соус молочный с овощами	5\11	50	0,9	2,07	2,9	33,9
	Компот из кураги	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Булочка творожная	2\12	65	7,4	7,9	28	214
Пятница							
завтрак	Каша ассорти	17\4	200	4,5	5,7	26,4	175
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Яйцо отварное	1\6	40	5,1	4,6	0,3	63
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
	Сок						
обед	Суп пюре картофельный	25\2	200	2,5	2,6	11,8	82
	Котлета из мяса говядины	14\8	60	8,6	8,3	3,6	124,5
	Свекла тушеная в сметанном соусе	16\3	150	2,3	2,7	13,4	86
	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Йогурт		150	3,9	4,9	13	114
	Сдоба	8\12	40	3,5	2,6	21,6	125
Четвертая неделя понедельник							
Завтрак	Макаронные отварные	43\3	150	5,3	3,8	32,4	188
	Яйцо отварное	1\6	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
Обед	Сок						
	фрукт		75	0,13	0	8	34
	Салат из капусты и моркови	5\1	60	1	4	5,9	63

	Борщ со сметаной	2\2	200	1,7	4,3	10,3	87
	Плов из мяса говядины	5\8	200	15,7	15,7	19,8	285
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Молоко		180	5,04	5,76	8,46	104,4
	Расстегай с рыбой	1\2 22\12	80	9,9	6,4	25,6	166
Вторник							
завтрак	Запеканка творожная	9\5	150	16,9	9,6	13,2	209
	Соус молочный сладкий	2\11	50	1,2	2,3	7,4	54,9
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
10-00	Сок						
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из отв. картофеля, моркови, свеклы и соленым огурцом	29\1	60	0,9	6	5,2	79
	Суп-лапша на курином бульоне	20\2	200	1,9	2,8	11,1	78
	Суфле из мяса птицы	8\9	80	15,8	18,2	3,6	241
	Капуста тушеная	8\3	150	3,5	2,9	13,6	94
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Сдоба с джемом	17-2\12	70	4,2	3,4	42,4	214
Среда							
завтрак	Каша пшенная	11\4	200	6,5	6	31,2	206
	Хлеб масло сыр	4\13		5,0	6,6	14,1	137
	Кофейный напиток с молоком	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
10-00	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Салат из отв. свеклы и соленым огурцом	23\1	60	0,7	4,9	3,5	61
	Рассольник домашний	10\2	200	1,8	4,4	11	93
	Суфле из печени	35\8	80	16,1	5,5	2,2	123
	Пюре картофельное	3\3	150	3,1	4,2	20,6	135
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Яйцо отварное	1\6	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
Четверг							

завтрак	Каша ассорти	16\4	200	5,0	5,9	25,6	175
	Хлеб масло сыр	4\13		5,0	6,6	14,1	137
	Кофейный напиток с молоком	13\10	200	3,0	2,9	13,4	89
	Сок						
	фрукт		75	0,13	0	8	34
обед	Суп картофельный с крупой	16\2	200	2,7	4,4	16,3	117
	Суфле из мяса говядины	26\8	80	18	13,6	2,2	203
	Морковь тушеная в сметане	10\3	150	2,1	5,9	13	113
	Компот из кураги	4\10	200	0,5	0,0	18,3	71
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Чай	10\10	200	0,0	0,0	9,1	35
	Сырники творожные	6\5	100	17,1	9,5	20,3	237
	Соус молочный сладкий	2\11	50	1,2	2,3	7,4	54,9
				53,59	51,7	162,9	1348,04
Пятница							
завтрак	Каша ассорти(рис греча)	18\4	200	5,5	5,9	24,7	172
	Хлеб масло	1\13	35	1,95	3,85	11,8	90,5
	Какао с молоком	14\10	200	3,9	3,5	22,9	135
	Напиток шиповника	15\10	100	0,1	0,05	8,4	32,5
обед	Салат из зеленого горошка	1\1	60	3,1	3,7	6,4	72
	Свекольник	5\2	200	1,7	4,4	11,7	93
	Рыба, омлет запечённый	1\7 2\6	70\100	21,6	13,6	1,4	216
	Компот из сухофруктов	6\10	200	0,7	0,0	18,4	72
	Хлеб Валетек-8		20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной		38	2,64	0,48	13,36	69,5
полдник	Йогурт		150	3,9	4,9	13	114
	Сдоба обыкновенная	8\12	40	3,5	2,6	21,6	125
	Груша		150	0,26	0	16	68

