**Утверждаю:**

**Врио заведующий МБДОУ «ЦРР-ДС №42»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Халилова Е.Х.**

**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_г**

**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное цикличное меню**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Центр развития ребенка –детский сад № 42 «Городок»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** |
| **ясли** | **сад** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Понедельник** | Завтрак | Каша пшеничная молочная | 180 | 200 | 2,9 | 3,2 | 0,7 | 0,8 | 22,3 | 24,1 | 240,3 | **261,14** |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0,14 | 0,15 | 0,07 | 0,08 | 10,25 | 11,25 | 43 | 45 |
| Сливочное масло | 8 | 10 | 0,08 | 0,1 | 8,10 | 8,30 | 0,008 | 0,01 | 70 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,70 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Сыр (брынза) | 8 | 10 | 2 | 2,2 | 2,8 | 3,0 | - | - | 50,1 | 54,5 |
| II Завтрак | Фрукты | 90 | 100 | 1,3 | 1,6 | 0,6 | 0,8 | 18,1 | 19,1 | 80,4 | 88,4 |
| Обед | Суп перловый со сметаной | 180 | 250 | 3 | 3,25 | 4,0 | 4,75 | 16 | 16,5 | 100 | 125 |
| Тефтели (мясн,кур) | 60 | 70 | 9 | 9,3 | 16 | 16,5 | 12 | 12,6 | 200 | 234,9 |
|  гарнир каша ячневая | 100 | 120 | 3 | 2 | 6 | 2 | 20 | 20,3 | 140 | 150 |
| Салат из свежих овощей | 40 | 60 | 0,8 | 0,96 | 6,0 | 6,06 | 4,0 | 4,44 | 70,2 | 76,2 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 0,2 | 0,3 | 0,04 | 0,05 | 15 | 15,85 | 60 | 66 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Полдник | Омлет | 150 | 150 | 4,15 | 4,15 | 2,5 | 2,5 | 0,14 | 0,14 | 60 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Какао | 180 | 200 | 2,6 | 2,9 | 2,3 | 2,5 | 24,0 | 24,8 | 130 | 134 |
| **Вторник** | Завтрак | Каша манная молочная | 180 | 200 | 6,0 | 6,07 | 7,9 | 8,18 | 25,3 | 27,39 | 190,4 | 207,24 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0,14 | 0,15 | 0,07 | 0,08 | 10,25 | 11,25 | 43 | 45 |
| Сливочное масло | 8 | 10 | 0,08 | 0,1 | 8,1 | 8,3 | 0,008 | 0,01 | 70 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| II Завтрак | Кефир | 180 | 200 | 5,8 | 6,6 | 0,2 | 0,22 | 7,9 | 8,8 | 60,1 | 68,2 |
| Обед | Суп Харчо на бульоне со смет. | 180 | 250 | 6 | 6,7 | 7 | 7,8 | 6,0 | 7,0 | 350 | 369 |
| Жаркое по домашнему | 180 | 200 | 20 | 20,5 | 20 | 20,1 | 18 | 18,5 | 300 | 352 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Кисель | 180 | 200 | 0,2 | 0,3 | - | - | 0,2 | 30 | 95 | 110 |
| Полдник | Вареники с творогом | 130 | 150 | 16,9 | 17,4 | 19,8 | 20,9 | 19,1 | 19,4 | 320 | 336,2 |
| Чай с молоком | 180 | 200 | 50,1 | 56,7 | 23 | 25 | 4,0 | 4,8 | 65 | 67 |
| **Среда** | Завтрак | Рисовый молочный суп | 180 | 200 | 4,95 | 5,15 | 7,98 | 8,32 | 27,9 | 28,51 | 199,9 | 209,88 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0,14 | 0,15 | 0,07 | 0,08 | 10,25 | 11,25 | 43 | 45 |
| Сливочное масло | 8 | 10 | 0,08 | 0,1 | 8,1 | 8,30 | 0,08 | 0,01 | 70 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| II Завтрак | Пряник | 30 | 30 | 2,2 | 2,2 | 3,12 | 3,00 | 22 | 22 | 125 | 125 |
| Обед | Борщ на бульоне со сметаной | 180 | 250 | 2,7 | 2,96 | 4,0 | 4,18 | 11,4 | 11,93 | 90,1 | 96,9 |
| Биточки (мясн,кур) | 60 | 75 | 5,5 | 5,66 | 11,7 | 11,83 | 3,2 | 3,66 | 135 | 145 |
| Гарнир рожки отварные | 100 | 120 | 6,0 | 6,2 | 0,4 | 0,5 | 6,0 | 6,2 | 160 | 170 |
| Салат из свежих овощей | 40 | 60 | 0,8 | 0,96 | 6,0 | 6,06 | 4,0 | 4,44 | 70,2 | 76,2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Витаминный напиток | 180 | 200 | 5,9 | 6,15 | 2,1 | 2,25 | 3,6 | 3,9 | 168 | 171 |
| Полдник | Булочка с повидлом | 60 | 65 | 65 | 7,0 | 10 | 12 | 45 | 47 | 280 | 300 |
| Какао | 180 | 200 | 2,6 | 2,9 | 2,3 | 2,5 | 24,0 | 24,8 | 130 | 134 |
| **Четверг** | Завтрак | Молочный суп с вермишелью | 180 | 200 | 5,2 | 5,7 | 4,5 | 4,9 | 20 | 21,7 | 150 | 155 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0,14 | 0,15 | 0,07 | 0,08 | 10,25 | 11,25 | 43 | 45 |
| Сливочное масло | 8 | 10 | 0,08 | 0,1 | 8,10 | 8,30 | 0,008 | 0,01 | 70 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| II Завтрак | Вафли | 20 | 20 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 15,5 | 15,5 | 70,8 | 70,8 |
| Обед | Суп свекольный со сметаной | 180 | 250 | 1,08 | 1,21 | 5,0 | 5,14 | 0,6 | 0,8 | 100 | 100,54 |
| Плов (кур, говяд.) | 180 | 200 | 11 | 11,4 | 20 | 20,2 | 30 | 30,6 | 300 | 346 |
| Салат из свежих овощей | 40 | 60 | 0,8 | 0,96 | 6,0 | 6,06 | 4,0 | 4,44 | 70,2 | 76,2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Кисель | 180 | 200 | 0,2 | 0,3 | - | - | 0,2 | 30 | 95 | 110 |
| Полдник | Котлета рыбная | 60 | 65 | 11 | 11,17 | 0,2 | 0,22 | - | - | 47 | 49,00 |
| Макароны отварные с подливой | 100 | 120 | 0,2 | 3 | 0,2 | 0,3 | 2,8 | 3,0 | 120 | 140 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0,14 | 0,15 | 0,07 | 0,08 | 10,25 | 11,25 | 43 | 45 |
| **Пятница** | Завтрак | Каша гречневая молочная | 180 | 200 | 8,80 | 8,98 | 8,99 | 9,37 | 33,4 | 35,51 | 25,93 | 262,68 |
| Чай сладкий с молоком | 180 | 200 | 50,1 | 56,7 | 23 | 25 | 4,0 | 4,8 | 65 | 67 |
| Сливочное масло | 8 | 10 | 0,08 | 0,1 | 8,10 | 8,30 | 0,008 | 0,01 | 70 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Яйцо отварное | 1 шт | 1 шт | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | - | - | 0,8 | 0,8 |
| II Завтрак | Печенье | 20 | 20 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 14,9 | 14,9 | 83,4 | 83,4 |
| Обед | Суп овощной со сметаной | 180 | 250 | 2,2 | 20,6 | 4 | 4,18 | 11 | 11,93 | 90 | 96,9 |
| Гуляш(кур,гов) | 55 | 65 | 16 | 16,49 | 16 | 16,7 | 3 | 3,26 | 200 | 228,9 |
| Гарнир каша перловая | 100 | 130 | 3 | 2 | 6 | 2 | 20 | 20,3 | 140 | 150 |
| Салат из свежих овощей | 40 | 60 | 0,8 | 0,96 | 6,0 | 6,06 | 4,0 | 4,44 | 70,2 | 76,2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 0,2 | 0,3 | 0,04 | 0,05 | 15 | 15,85 | 60 | 66 |
| Полдник | Суп молочный рисовый | 180 | 200 | 5,2 | 5,15 | 8,1 | 8,32 | 28 | 28,51 | 200 | 209,88 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0,14 | 0,15 | 0,07 | 0,08 | 10,25 | 11,25 | 43 | 45 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| **2 неделя** |
| **Дни недели** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** |
| **ясли** | **сад** | **Б** | **Ж** | **У** |
| **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| **Понедельник** | Завтрак | Каша пшенная молочная | 180 | 200 | 6,39 | 7,39 | 8,9 | 9,11 | 30,3 | 32,21 | 220,6 | 241,56 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0,14 | 0,15 | 0,07 | 0,08 | 10,25 | 11,25 | 43 | 45 |
| Сливочное масло | 8 | 10 | 0,08 | 0,1 | 8,10 | 8,30 | 0,008 | 0,01 | 70 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| II Завтрак | Фрукты | 90 | 100 | 0,8 | 0,9 | 0,1 | 0,2 | 0,79 | 81 | 40,3 | 45,5 |
| Обед | Суп крестьянский со сметан | 180 | 250 | 3,6 | 3,9 | 2 | 2,8 | 18 | 20 | 110 | 121 |
| Овощное рагу с мясом(кур) | 200 | 220 | 23,5 | 23,5 | 21,6 | 24,1 | 18,6 | 20,3 | 380 | 392,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 0,2 | 0,3 | 0,04 | 0,05 | 15 | 15,85 | 60 | 66 |
| Полдник | Макароны отварные с тертым сыром | 150 | 170 | 9,0 | 9,3 | 15 | 15,46 | 35 | 35,5 | 315 | 319,64 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0,14 | 0,15 | 0,07 | 0,08 | 10,25 | 11,25 | 43 | 45 |
| **Вторник** | Завтрак | Суп молочный ячневый | 180 | 200 | 8,01 | 8,98 | 8,99 | 9,37 | 34,9 | 35,51 | 259,3 | 262,68 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0,14 | 0,15 | 0,07 | 0,08 | 10,25 | 11,25 | 43 | 45 |
| Сливочное масло | 8 | 10 | 0,08 | 0,1 | 8,2 | 8,30 | 0,008 | 0,1 | 70 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Сыр (брынза) | 8 | 10 | 2 | 2,2 | 2,8 | 3,00 | - | - | 50,1 | 54,5 |
| II Завтрак | Кефир  | 180 | 200 | 5,8 | 6,6 | 0,2 | 0,22 | 7,9 | 8,8 | 60,1 | 68,2 |
| Обед | Суп вермишелевый на бульоне | 180 | 250 | 3 | 3,9 | 2 | 2,8 | 18 | 20 | 116 | 121 |
| Куры тушеные | 50 | 60 | 6,5 | 7 | 6,0 | 6,9 | 1,0 | 1,5 | 90 | 95 |
| Гарнир каша пшенная | 100 | 120 | 30 | 3,3 | 5 | 5,8 | 5,8 | 17 | 120 | 129 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Витаминный напиток | 180 | 200 | 5,9 | 6,15 | 2,2 | 2,25 | 3,6 | 3,9 | 168 | 171 |
| Полдник | Сырники с творогом | 90 | 100 | 17 | 17,4 | 20 | 20,9 | 19 | 19,4 | 330,2 | 336,2 |
| Сгущённое молоко | 15 | 20 | 1,30 | 1,36 | 1,60 | 1,66 | 10,5 | 10,7 | 64,5 | 65,6 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0,14 | 0,15 | 0,07 | 0,08 | 10,25 | 11,25 | 43 | 45 |
| **Среда** | Завтрак | Каша рисовая молочная | 180 | 200 | 4,85 | 5,15 | 7,9 | 8,32 | 27,9 | 28,51 | 200,1 | 209,88 |
| Какао | 180 | 200 | 7,6 | 2,9 | 2,3 | 2,5 | 24,0 | 24,8 | 130 | 134 |
| Сливочное масло | 8 | 10 | 0,08 | 0,1 | 8,10 | 8,30 | 0,008 | 0,01 | 70 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Яйцо отварное | 1 шт | 1 шт | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | - | - | 0,8 | 0,8 |
| II Завтрак | Пряник | 30 | 30 | 2,2 | 2,2 | 3,0 | 3,00 | 22 | 22 | 125 | 125 |
| Обед | Суп гороховый на бульоне | 180 | 250 | 6 | 6,66 | 4 | 4,68 | 19 | 19,34 | 145 | 146,64 |
| Котлета(кур,гов.) | 60 | 75 | 5,5 | 5,66 | 11,7 | 11,33 | 3,2 | 3,66 | 135 | 145 |
| Гарнир картофельное пюре с подл. | 100 | 130 | 7,9 | 3,1 | 5,0 | 5,4 | 19,8 | 20,3 | 120 | 130 |
| Салат из свежих овощей | 40 | 60 | 0,8 | 0,96 | 6,0 | 6,06 | 4,0 | 4,44 | 70,2 | 76,2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Кисель | 180 | 200 | 0,2 | 0,3 | - | - | 0,2 | 30 | 95 | 110 |
| Полдник | Творожная запеканка  | 130 | 150 | 19 | 19,42 | 10 | 10,9 | 39,0 | 41,04 | 340 | 348 |
| Какао | 180 | 200 | 2,6 | 2,9 | 2,3 | 2,5 | 24,0 | 24,8 | 130 | 134 |
| **Четверг** | Завтрак | Каша манная молочная | 180 | 200 | 6,0 | 6,07 | 7,9 | 8,18 | 25,3 | 27,32 | 190,4 | 207,24 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0,14 | 0,15 | 0,07 | 0,08 | 10,25 | 11,25 | 43 | 45 |
| Сливочное масло | 8 | 10 | 0,08 | 0,1 | 8,10 | 8,30 | 0,008 | 0,01 | 70 | 75 |
| Хлеб (пшеничный,ржаной) | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| II Завтрак | Вафля | 20 | 20 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 15,5 | 15,5 | 70,8 | 70,8 |
| Обед | ЩИ на бульоне со сметаной | 200 | 250 | 3 | 3,13 | 4 | 4,43 | 5,0 | 5,62 | 70 | 74,52 |
| Каша гречневая  | 100 | 130 | 3,7 | 5 | 4,4 | 5,5 | 18,1 | 23,5 | 122,5 | 158,5 |
| Подлива(кур,гов.) | 50 | 60 | 6,5 | 7 | 6 | 6,9 | 1,0 | 1,5 | 90 | 95 |
| Салат свекольный | 40 | 60 | 4 | 4,8 | 6 | 6,06 | 9 | 9,12 | 110 | 110,4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 0,2 | 0,3 | 0,04 | 0,05 | 15 | 15,85 | 60 | 66 |
| Полдник | Суп молочный ячневый  | 180 | 200 | 8,01 | 8,98 | 8,9 | 9,37 | 30,9 | 35,51 | 252 | 262,68 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0,14 | 0,15 | 0,07 | 0,08 | 10,25 | 11,25 | 43 | 45 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| **Пятница** | Завтрак | Каша пшеничная молочная | 180 | 200 | 8,1 | 8,51 | 9,01 | 9,73 | 35,5 | 37,7 | 289,0 | 272,08 |
| Чай сладкий | 180 | 200 | 0,14 | 0,15 | 0,07 | 0,08 | 10,25 | 11,25 | 43 | 45 |
| Сливочное масло | 8 | 10 | 0,08 | 0,1 | 8,10 | 8,30 | 0,008 | 0,01 | 70 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| II Завтрак | Печенье | 20 | 20 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 14,9 | 14,9 | 83,4 | 83,4 |
| Обед | Суп хинкал на бульоне | 200 | 250 | 18 | 20,4 | 12 | 12,2 | 15 | 15,6 | 230 | 250 |
| Тефтели (кур,гов),каша горохов | 50 | 60 | 9,0 | 9,3 | 15,2 | 16,5 | 10,9 | 12,6 | 220 | 234,9 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 0,2 | 0,3 | 0,04 | 0,05 | 15 | 15,85 | 60 | 66 |
| Полдник | Суп молочный вермишелевый | 180 | 200 | 5,1 | 5,5 | 4,2 | 4,7 | 18,9 | 20,5 | 150 | 155 |
| Какао | 180 | 200 | 7,6 | 2,9 | 2,3 | 2,5 | 24,0 | 24,8 | 130 | 134 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,7 | 2,84 | 0,4 | 0,44 | 18,3 | 18,56 | 89 | 91,6 |