

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
« Детский сад №59 »  
С.В.Желенина  
« 01 » декабря 2021

**Примерное цикличное  
10-дневное меню  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 59»**



День: 2 вторник

Неделя: первая

Наименование блюд и продуктов День 1	Выход в гр.	Химический состав				С (мг)	Технологическая карта, номер рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ККАЛ		
<b>Завтрак:</b>							
Каша Артек молочный.	150/200	8,1	7,6	74,4	394	0,5	Технологическая карта №11, № рецептуры по сборнику :№ 302, сб.шк.2004 г.
Хлеб	20 /30	2,4	8,8	14,6	146	0	Технологическая карта № 1, № рецептуры по сборнику № 1, сб.шк.2004 г.
Кофейный напиток с молоком.	150/200	2,8	2,8	14,8	93	0,39	Технологическая карта № 29, № рецептуры по сборнику №ТТК, №12
<b>Обед :</b>							
Суп уральский на курином бульоне со сметаной.	200/250	32,6	3,47	16,5	138	8,8	Технологическая карта № 57, № рецептуры :№ 37 сб. шк.2007 г.
Жаркое по домашнему курицей.	150/180	22,2	22,7	20,3	375	9,4	Технологическая карта №35, № рецептуры по сборнику : № 46 сб.шк.2004 г.
Морковь отварная.	50/70	0,7	0,06	3,4	17,0	0,61	Технологическая карта № 33, № рецептуры по сборнику сб.1996.,с.562
Кисель ягодный (фруктовый).	150/200	0	0	20,0	76	0	Технологическая карта № 39, № рецептуры по сборнику : № 648 ,сб.шк.2004 г.
Хлеб.	60/70	3,8	0,45	24,8	130	0	
<b>Полдник:</b>							
Печенье	30/50	5,4	4,25	33,2	197,5	0	Технологическая карта №70, № рецептуры: Снигур431
Йогурт	150/170	4,5	3,75	16,5	118,5	1,5	Технологическая карта №45/1, № рецептуры по сборнику №ТК, №10
<b>Ужин :</b>							
Пудинг творожный с джемом.	130/150	20,6	12,4	64,9	350	16,11	Технологическая карта № 40, № рецептуры по сборнику : ,349 справ. М.2003 г.
Чай с сахаром	150/200	0,1	0,03	9,1	0,0	0	Технологическая карта № 27, № рецептуры по сборнику №ТТК, №10.
Хлеб.	20/30	2,6	1,0	16,4	86	0	

День: 3 среда  
Неделя: первая

Наименование блюд и продуктов День 1	Выход в гр.	Химический состав				С (мг)	Технологическая карта, номер рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ККАЛ		
Завтрак:							
Каша" Геркулес "молочная.	150/200	8,1	9,8	35,6	264	0,51	Технологическая карта№
Хлеб.	20/ 20	3,8	0,45	24,8	0	0,11	
Какао на молоке.	150/200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	Технологическая карта № 30,№ рецептуры по сборнику №ТТК, №10.
Обед:							
Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной .	200/250	1,6	41	10,9	87	3,86	Технологическая карта № 21,№ рецептуры по сборнику : № 34 34,сб.шк.Пермь2001 г.
Печень по строгановски со сметаной.	60/70	16,7	12,1	1,9	184	9,5	Технологическая карта № 52,№ рецептуры по сборнику : № 431,сб.шк.2004 г.
Каша перловая .	90/120	5,5	4,2	33,3	196	0	Технологическая карта № 17 ,№ рецептуры по сборнику : № 332 ,сб.шк.2004 г.
Сельдь соленая .	25/30	4,8	2,2	0,00	39	0,0	Технологическая карта № 65,№ рецептуры по сборнику №ТТК, № 238 сб,шк,2007.
Компот из смеси сухофруктов .	150/200	1,0	0,05	27,5	110	0,32	Технологическая карта № 36,№ рецептуры по сборнику: № ТТК, №3 сб.шк. 2004
Хлеб .	60/70	3,8	0,45	24,8	130	0	
Полдник:							
Хлеб с сыром	20/15 20/20	7,9	7.1	24.2	172	0.11	Технологическая карта№10,№рецептуры по сборнику:№302,сб.шк.2004г.
Чай сладкий	180/200	0,1					
Ужин :							

Отварные рожки с маслом .	90/110	3,1	4,6	20,1	137	10,4	Технологическая карта № 38, № рецептуры :№ 520(3), сб.шк.2004 г.
Кукуруза сладкая .	30/50	217	0,34	4,55	5,46	27	Технологическая карта № 65, № рецептуры по сборнику №ТТК, № 238 сб,шк,2007.
Чай с сахаром	150/200	0,1	0,03	9,1	0,0	0	Технологическая карта № 27, № рецептуры по сборнику №ТТК, №10.
Хлеб .	20/30	1,0	16,4	86	0		

День:4 четверг

Наименование блюд и продуктов День 1	Выход в гр.	Химический состав				С (мг)	Технологическая карта, номер рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ККАЛ		
<b>Завтрак:</b>							
Кулеш пшённый молочный.	150/200	7,4	8,8	35,1	250	0,53	Технологическая карта № 15, № рецептуры по сборнику №ТТК, №311, сб.шк.2004 г.
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	Технологическая карта № 29 , № рецептуры по сборнику № ТТК, №12.
Хлеб с маслом	20/3 30/5	2,4	8,8	14,6	146	0	Технологическая карта № 1, № рецептуры по сборнику № 1, сб.шк.2004 г.
<b>Обед :</b>							
Суп- лапша на курином бульоне.	200/250	2,2	2,1	15,1	89	5,28	Технологическая карта № 20, № рецептуры по сборнику №ТТК, №140, сб.шк.2004 г.
Запеканка рыбная	130/140	10,8	17,0	12,9	248	0,83	
Свекла отварная.	60/70	0,8	0,1	4,3	21	1,22	Технологическая карта № 32/1, № рецептуры по сборнику :сб.1996 г., стр.564.
Кисель ягодный или фруктовый.	150/200	0	0	20,0	76	0	Технологическая карта № 39, № рецептуры по сборнику :№648, сб.шк.2004 г.
Хлеб	60/70	3,8	0,45	24,8	130	0	
<b>Полдник:</b>							
Выпечка	80/90	4,3	2,2	40,4	197	0,05	Технологическая карта №56/1, №рецептуры №746, сб.шк.2004г.
Яблоко	100/120						
Снежок	140/150	4,5	3,75	16,5	118,5	1,5	Технологическая карта №45/1, №рецептуры по сборнику №ТТК, №10
<b>Ужин:</b>							
Каша манная молочная.	150/200	5,0	7,8	23,4	184	0,55	Технологическая карта № 12, № рецептуры по сборнику :№311, сб.шк.2004
Чай сладкий с	150/200	1,1	1,4	11,2	61	0,26	Технологическая карта № 28, № рецептуры по сборнику №ТТК, №10.

МОЛОКОМ.							
Хлеб.	20/30	2,6	1,0	16,4	86	0	

Неделя: первая

День: 5 пятница  
Неделя: первая

Наименование блюд и продуктов День 1	Выход в гр.	Химический состав				С (мг)	Технологическая карта, номер рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ККАЛ		
Завтрак:							
Лапша в молоке.	150/200	4,4	4,2	15,9	119	0,52	Технологическая карта № 61, № рецептуры по сборнику :№160, сб.шк.2004 г.
Кофейный напиток с молоком.	150/200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	Технологическая карта № 29, № рецептуры по сборнику №ТТК, №12.
Вафли .	20/30						
Хлеб с маслом	20/3 30/5	2,4	8,8	14,6	146	0	Технологическая карта № 1, № рецептуры по сборнику № 1, сб.шк.2004 г.
Обед:							
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/250	1,7	4,2	12,3	96	5,36	Технологическая карта № 24, № рецептуры по сборнику :№ 132, сб.шк.2004 г.
Тефтели .	70/80	10,8	17,0	12,9	248	0,83	Технологическая карта №54 , № рецептуры по сборнику :№458 , сб.шк 2004 .
Картофельное пюре .	120/150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	Технологическая карта № 38, № рецептуры :№ 520(3), сб.шк.2004 г.
Компот из смеси сухофруктов .	150/200	1,0	0,05	27,5	110	0,32	Технологическая карта № 36, № рецептуры по сборнику: № ТТК, №3 сб.шк .2004
Хлеб .	60/70	3,8	0,45	24,8	130	0	
Полдник:							
Яйцо отварное	40/40	13,7	11,5	0,7	157,5	0	Технологическая карта №51 рецептура сборник №741СБ шк.2004
Хлеб	20/20	3,8	0,45	24,8	130	0	
Чай сладкий	180/200	0,1	0,03	9,1	0,0	0	Технологическая карта №27 № рецептуры по сборнику №ТТК №10
Ужин							
Каша рисовая с маслом молочная	140/150	5,0	7,8	30,9	215	0,54	Технологическая карта №14, № рецептуры по сборнику №311, сб.шк.2004

Чай с лимоном .	150/200	0,2	0,03	9,3	37	1,12	Технологическая карта № 53, № рецептуры : № 10 ТТК.
-----------------	---------	-----	------	-----	----	------	---



День: 2 вторник

Неделя: вторая

Наименование блюд и продуктов День 2	Выход в гр.	Химический состав				С (мг)	Технологическая карта, номер рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ККАЛ		
Завтрак :							
Каша Дружба молочная с маслом	200/250	6,3	8,1	33,5	232	0,53	Технологическая карта № 16, № рецептуры по сборнику : № 311 сб.шк.2004
Чай с молоком.	180/200	1,1	1,4	11,2	61	0,26	Технологическая карта № 27, № рецептуры по сборнику : ТТК № 10.
Хлеб с маслом	20/3 30/5	2,4	8,8	14,6	146	0	Технологическая карта № 1, № рецептуры по сборнику № 1, сб.шк.2004 г.
Обед :							
Суп-гороховый на курином бульоне.	200/250	61	3,5	23,8	153	3,73	Технологическая карта № 22, № рецептуры по сборнику : № 139, сб.шк.2004 г.
Пудинг из печени .	150/180	18,59	7,4	20,51	223	4,53	Технологическая карта № 42, № рецептуры по сборнику де.уч.2013 стр.55
Свекла тушеная.	80/120	0,8	0,1	4,3	21	1,22	Технологическая карта № 32/1, № рецептуры по сборнику 1996г.стр.564.
Кисель фруктовый(ягодный).	180/200	0	0	20,0	76	0	Технологическая карта № 39, № рецептуры по сборнику : № 648, сб.шк.2004 г.
Хлеб.	60/70	3,8	0,45	24,8	130	0	
Полдник:							
Фрукты	100/120	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	
Хлеб с сыром	20/15 20/20	7,9	7,1	24,2	172	0,11	Технологическая карта № 2, № рецептуры по сборнику № 1, сб.шк.2004
Чай сладкий	180/200	0,1	0,03	9,1	25	0	Технологическая карта № 27, № рецептуры по сборнику: ТТК № 10
Ужин:							
Сырники творожные.	130/140	4,4	4,2	15,9	119	0,52	
Какао на молоке.	150/200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	Технологическая карта № 30, № рецептуры по сборнику № ТТК, № 10.

День:3 среда  
Неделя: вторая

Наименование блюд и продуктов День 1	Выход в гр.	Химический состав					Технологическая карта, номер рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ККАЛ	С (мг)	
Завтрак:							
Каша рисовая молочная.	150/250	5,0	7,8	30,9	215	0,54	Технологическая карта № 14, № рецептуры по сборнику :№311, сб.шк.2004 г.
Какао на молоке.	150/200	3,2	3,1	13,5	93		Технологическая карта №30 рецептуры по сборнику :ТТК № 13.
Хлеб	20/ 30	2,4	8,8	14,6	146	0	Технологическая карта № 1, № рецептуры по сборнику № 1, сб.шк.2004 г.
Обед:							
Суп - борщ на мясном бульоне со сметаной.	200/250	1,4	4,1	9,4	79	6,38	Технологическая карта № 18 рецептуры по сборнику :№110, шк.2004 г.
Суфле из сердца	60/70	12,1	8,6	10,3	168	34,95	Технологическая карта № 39, № рецептуры по сборнику :№ 648, сб.шк.2004 г.
Картофельное пюре .	130/150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	Технологическая карта № 66, № рецептуры :№ 369, сб.шк.2004 г.
Фасоль консервированная.	30/50	217	0,34	4,55	5,46	27	Технологическая карта № 65, № рецептуры :№ 238, сб.шк.2007г.
Компот из смеси сухофруктов.	150/200	1,0	0,05	27,5	110	0,32	Технологическая карта № 36, № рецептуры по сборнику: № ТТК, №3 сбшк.2004
Хлеб.	60/70	3,8	0,45	24,8	130	0	
Полдник:							
Выпечка	80/90	4,3	2,2	40,4	197	0,05	Технологическая карта №56 №рецептуры по сборнику №746, сб.шк.2004
Йогурт	150/170						
Ужин:							
Лапша отварная с маслом.	120/130	5,5	4,2	33,3	196	0	Технологическая карта № 17 рецептуры :№ 332, шк.2004 г.
Сосиска(детская) или колбаса отварная с подливом.	70/70	6,6	13,8	0,51	153	0	Технологическая карта № 59, рецептуры по сборнику: № 413, сб. шк.2004 г.
Чай с сахаром.	150/200	0,1	0,03	9,1	25	0	Технологическая карта № 27, № рецептуры по сборнику :ТТК № 10.
Хлеб.	20/30	2,6	1,0	16,4	86	0	



День:5 пятница

Неделя: вторая.

Наименование блюد и продуктов День 1	Выход в гр.	Химический состав				С (мг)	Технологическая карта, номер рецепта
		Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ценность ККАЛ		
<b>Завтрак:</b>							
Каша ячневая молочная.	150/200	9,3	7,9	45,7	295	0,55	Технологическая карта № 8, № рецептуры по сборнику :№ 297, сб.шк.2004 г.
Кофейный напиток с молоком.	150/200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	Технологическая карта № 29 ,№ рецептуры по сборнику № ТТК, №12.
Хлеб с маслом	20/3 30/5	2,4	8,8	14,6	146	0	Технологическая карта № 1, № рецептуры по сборнику № 1, сб.шк.2004 г.
<b>Обед</b>							
Суп - рассольник на курином бульоне.	200/250	1,7	4,2	12,3	96	5,36	Технологическая карта № 24, № рецептуры по сборнику :№ 131, сб.шк.2004 г.
Котлета мясная.	60/70	11,0	15,2	10,9	225	0,07	Технологическая карта № 37, № рецептуры по сборнику :№ 451, сб.шк.2004 г.
Картофельное пюре	130/150	3,1	4,6	20,1	137	10,4	Технологическая карта № 66, № рецептуры :№ 369, сб.шк.2004 г.
Луковая нарезка.	20/30	0,8	1,4	4,6	23	0,52	Технологическая карта № 10 ,№ рецептуры по сборнику № ТТК, №3.
Компот из смеси сухофруктов.	150/200	1,0	0,05	27,5	110	0,32	Технологическая карта № 36, № рецептуры по сборнику: № ТТК, №3 сб.шк.2004
Хлеб.	60/70	3,8	0,45	24,8	130	0	
<b>Полдник:</b>							
Яйцо отварное	40/40	12,7	11,5	0,7	157,5	0	Технологическая карта №51, рецептура блюд для детских учреждений (феникс)2013г.с.79
Хлеб с сыром	20/15 20/20	7,9	7,1	24,2	172	0,11	Технологическая карта №10
Чай сладкий							
<b>Ужин :</b>							
Выпечка .	75/90	4,3	2,2	40,4	197	0,05	Технологическая карта № 56, № рецептуры по сборнику :№746, сб.шк.2004 г.
Чай с лимоном	150/200	0,2	0,03	9,3	37	1,12	Технологическая карта № 53, № рецептуры по сборнику :№10.