

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОУ  
«Арамашевский детский сад»  
О.П.Цева

**Двухнедельное**  
**циклическое меню**  
**осенне – зимний**  
**период**  
**( с 1.09.2022 по 28.02.2023 г)**  
**от 3 до 7 лет**  
**МДОУ**  
**«Арамашевский**  
**детский сад»**

### Меню №1

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
<b>Завтрак</b>	<b>430 гр</b>	<b>8,42</b>	<b>10,27</b>	<b>56,72</b>	<b>352,65</b>
Каша манная молочная жидкая	200/5 г	3,12	0,31	27,74	125,65
Кофейный напиток с молоком	180 г	2,85	2,41	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/10 г	2,45	7,55	14,62	136
<b>2-й Завтрак</b>	<b>200 гр</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123</b>
Сок в ассортименте	200 г	0,54	0,36	29,34	123
<b>Обед</b>	<b>805 гр</b>	<b>29</b>	<b>18,353</b>	<b>110,34</b>	<b>720,43</b>
Салат из зеленого горошка	60 г	1,86	2,22	3,84	43,2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5 г	3,91	5,38	14,16	120,9
Котлета рубленая из мяса	80 г	12,44	9,24	12,6	183
Макаронные изделия отварные	175 г	6,72	0,95	36,33	180,95
Напиток витаминизированный «Витошка»	180 г	0	0	17,46	67,5
Хлеб пшеничный	30 г	2,31	0,29	14,37	70,8
Хлеб ржаной	25 г	1,76	0,273	11,58	54,08
<b>Полдник</b>	<b>220 гр</b>	<b>8,49</b>	<b>8,79</b>	<b>38,89</b>	<b>268,8</b>
Печенье	40 г	2,48	8,52	16	146,64
Молоко кипяченое	180 г	5,49	4,89	9,09	102
<b>ИТОГО:</b>		<b>46,45</b>	<b>37,773</b>	<b>235,29</b>	<b>1464,88</b>

### Меню №2

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
<b>Завтрак</b>	<b>430 гр</b>	<b>9,21</b>	<b>14,81</b>	<b>62,53</b>	<b>420</b>
Каша рисовая молочная	200/5 г	3,09	4,07	32,09	177
Какао с молоком	180 г	3,67	3,19	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/10 г	2,45	7,55	14,62	136
<b>2-й Завтрак</b>	<b>150 гр</b>	<b>0,53</b>	<b>0,53</b>	<b>12,9</b>	<b>57,9</b>
Фрукты в ассортименте	150 г	0,53	0,53	12,9	57,9
<b>Обед</b>	<b>775 гр</b>	<b>22,26</b>	<b>14,703</b>	<b>112,84</b>	<b>667,33</b>
Салат из припущенной моркови с изюмом	60 г	0,8	3	11,8	76
Суп картофельный с крупой	250 г	2,18	2,84	14,29	91,5
Рыба припущенная в молоке	80 г	10,87	4,01	2,53	90
Рис припущенный	150 г	3,64	4,29	36,67	199,95
Компот из чернослива и изюма	180 г	0,7	0	21,6	85
Хлеб пшеничный	30 г	2,31	0,29	14,37	70,8
Хлеб ржаной	25 г	1,76	0,273	11,58	54,08
<b>Полдник</b>	<b>240 гр</b>	<b>3,6</b>	<b>2,94</b>	<b>45,8</b>	<b>221,31</b>
Пирожок с повидлом	60 г	3,6	2,92	36,34	183,42
Чай с сахаром	180 г	0	002	9,46	37,89
<b>ИТОГО:</b>		<b>35,6</b>	<b>32,983</b>	<b>234,07</b>	<b>1366,54</b>

### Меню №3

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
<b>Завтрак</b>	<b>430 гр</b>	<b>12,13</b>	<b>10,6</b>	<b>60,11</b>	<b>385</b>
Каша пшенная молочная жидкая	200/5 г	4,55	1,31	31,19	155
Кофейный напиток	180 г	2,85	2,41	14,36	91
Бутерброд с маслом и сыром российским	30/10/5г	4,73	6,88	14,56	139
<b>2-й Завтрак</b>	<b>200 гр</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123</b>
Сок в ассортименте	200 г	0,54	0,36	29,34	123
<b>Обед</b>	<b>800 гр</b>	<b>32,92</b>	<b>25,893</b>	<b>119,18</b>	<b>838,15</b>
Салат из свеклы с черносливом	60 г	0,95	3,11	11,8	78,9
Суп рыбный	250 г	8,6	8,4	14,33	167,25
Котлета рубленая из мяса птицы	80 г	12,58	12,87	13,31	218,67
Макаронные изделия отварные	175 г	6,72	0,95	36,33	180,95
Напиток витаминизированный «Витошка»	180 г	0	0	17,46	67,5
Хлеб пшеничный	30 г	2,31	0,29	14,37	70,8
Хлеб ржаной	25 г	1,76	0,273	11,58	54,08
<b>Полдник</b>	<b>220 гр</b>	<b>7,34</b>	<b>13,02</b>	<b>35,44</b>	<b>288,84</b>
Печенье	40 г	2,48	8,52	16	146,64
Снежок	180 г	4,86	4,5	19,44	142,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>52,93</b>	<b>49,873</b>	<b>244,07</b>	<b>1634,99</b>

### Меню №4

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
<b>Завтрак</b>	<b>430 гр</b>	<b>10,51</b>	<b>14,94</b>	<b>58,74</b>	<b>412</b>
Каша ячневая молочная	200/5 г	4,39	4,2	28,3	169
Какао с молоком	180 г	3,67	3,19	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/10 г	2,45	7,55	14,62	136
<b>2-й Завтрак</b>	<b>150 гр</b>	<b>0,53</b>	<b>0,53</b>	<b>12,9</b>	<b>57,9</b>
Фрукты в ассортименте	150 г	0,53	0,53	12,9	57,9
<b>Обед</b>	<b>795 гр</b>	<b>195,1</b>	<b>47,963</b>	<b>148,38</b>	<b>1159,96</b>
Салат из консервированной кукурузы	60 г	1,73	3,7	4,82	59,58
Суп-лапша домашняя	250 г	8,85	20,27	47,69	409
Плов из мяса птицы	250 г	180,12	23,41	49,09	495,5
Компот из кураги	180 г	0,33	0,02	20,83	71
Хлеб пшеничный	30 г	2,31	0,29	14,37	70,8
Хлеб ржаной	25 г	1,76	0,273	11,58	54,08
<b>Полдник</b>	<b>230 гр</b>	<b>3,88</b>	<b>2,38</b>	<b>35,6</b>	<b>179,89</b>
Сдоба обыкновенная	50 г	3,88	2,36	26,14	142
Чай с сахаром	180 г	0	0,02	9,46	37,89
<b>ИТОГО:</b>		<b>210,02</b>	<b>65,813</b>	<b>255,62</b>	<b>1809,75</b>

<b>Меню №5</b>					
<b>Наименование блюда</b>		<b><u>Б</u></b>	<b><u>Ж</u></b>	<b><u>У</u></b>	<b><u>ЭЦ,</u></b> <b><u>ккал</u></b>
<b>Завтрак</b>	<b><u>430 гр</u></b>	<b>9,38</b>	<b>12,23</b>	<b>52,1</b>	<b>356,4</b>
Каша «Геркулес» молочная жидкая	200/5 г	3,75	1,89	23,91	128
Чай с молоком	180 г	3,18	2,79	13,57	92,4
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/10 г	2,45	7,55	14,62	136
<b>2-й Завтрак</b>	<b><u>200 гр</u></b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123</b>
Сок в ассортименте	200 г	0,54	0,36	29,34	123
<b>Обед</b>	<b><u>805 гр</u></b>	<b>24,44</b>	<b>17,893</b>	<b>93,34</b>	<b>639,07</b>
Салат из свежей капусты	60 г	0,84	3,04	5,42	52,44
Суп картофельный с бобовыми	250 г	5,49	5,27	16,32	134,75
Биточки рыбные запеченные с соусом	80/30 г	10,64	3,67	7,67	107
Пюре картофельное	150 г	3,4	5,35	20,52	152,5
Напиток витаминизированный «Витошка»	180 г	0	0	17,46	67,5
Хлеб пшеничный	30 г	2,31	0,29	14,37	70,8
Хлеб ржаной	25 г	1,76	0,273	11,58	54,08
<b>Полдник</b>	<b><u>220 гр</u></b>	<b>7,97</b>	<b>13,41</b>	<b>25,09</b>	<b>248,64</b>
Печенье	40 г	2,48	8,52	16	146,64
Молоко кипяченое	180 г	5,49	4,89	9,09	102
<b>ИТОГО:</b>		<b>42,33</b>	<b>43,893</b>	<b>199,87</b>	<b>1367,11</b>

<b>Меню №6</b>					
<b>Наименование блюда</b>		<b><u>Б</u></b>	<b><u>Ж</u></b>	<b><u>У</u></b>	<b><u>ЭЦ,</u></b> <b><u>ккал</u></b>
<b>Завтрак</b>	<b><u>430 гр</u></b>	<b>8,42</b>	<b>10,27</b>	<b>56,72</b>	<b>352,65</b>
Каша манная молочная жидкая	200/5 г	3,12	0,31	27,74	125,65
Кофейный напиток с молоком	180 г	2,85	2,41	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/10 г	2,45	7,55	14,62	136
<b>2-й Завтрак</b>	<b><u>150 гр</u></b>	<b>0,53</b>	<b>0,53</b>	<b>12,9</b>	<b>57,9</b>
Фрукты в ассортименте	150 г	0,53	0,53	12,9	57,9
<b>Обед</b>	<b><u>780 гр</u></b>	<b>25,75</b>	<b>19,423</b>	<b>116,83</b>	<b>694,43</b>
Салат из припущенной моркови с изюмом	60 г	0,8	3	11,8	76
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5 г	3,91	5,38	14,16	120,9
Суфле из рыбы	80 г	12,93	6,17	3,25	120
Рис припущенный	150 г	3,64	4,29	36,67	199,95
Компот из сушеных фруктов	180 г	0,4	0,02	25	101,7
Хлеб пшеничный	30 г	2,31	0,29	14,37	70,8
Хлеб ржаной	25 г	1,76	0,273	11,58	5,08
<b>Полдник</b>	<b><u>220 гр</u></b>	<b>7,97</b>	<b>13,41</b>	<b>25,09</b>	<b>248,64</b>
Печенье	40 г	2,48	8,52	16	146,64
Молоко кипяченое	180 г	5,49	4,89	9,09	102
<b>ИТОГО:</b>		<b>42,67</b>	<b>43,633</b>	<b>211,54</b>	<b>1353,62</b>

### Меню №7

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
<b>Завтрак</b>	<b>430 гр</b>	<b>15,64</b>	<b>17,14</b>	<b>73,24</b>	<b>509,6</b>
Каша гречневая молочная	200/5 г	9,52	6,4	42,8	266,6
Какао с молоком	180 г	3,67	3,19	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/10 г	2,45	7,55	14,62	136
<b>2-й Завтрак</b>	<b>200 гр</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123</b>
Сок в ассортименте	200 г	0,54	0,36	29,34	123
<b>Обед</b>	<b>885 гр</b>	<b>26,11</b>	<b>22,603</b>	<b>110,24</b>	<b>738,03</b>
Салат из свеклы с черносливом	60 г	0,95	3,11	11,8	78,9
Щи с капустой и картофелем со сметаной	250/5 г	1,39	4,88	6,78	67,8
Фрикадельки мясные в соусе	80/80 г	12,98	13,1	11,92	218
Макаронные изделия отварные	175 г	6,72	0,95	36,33	180,95
Напиток витаминизированный «Витошка»	180 г	0	0	17,46	67,5
Хлеб пшеничный	30 г	2,31	0,29	14,37	70,8
Хлеб ржаной	25 г	1,76	0,273	11,58	54,08
<b>Полдник</b>	<b>240 гр</b>	<b>6,78</b>	<b>1,76</b>	<b>43,4</b>	<b>215,89</b>
Булочка октябренок	60 г	6,78	1,74	33,94	178
Чай с сахаром	180 г	0	0,02	9,46	37,89
<b>ИТОГО:</b>		<b>49,07</b>	<b>41,863</b>	<b>256,22</b>	<b>1586,52</b>

### Меню №8

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
<b>Завтрак</b>	<b>420 гр</b>	<b>13,62</b>	<b>17,85</b>	<b>54,283</b>	<b>431,58</b>
Макаронные изделия отварные с сыром	200 г	11,17	10,28	31,78	264
Чай с сахаром	180 г	0	0,02	7,883	31,58
Бутерброд с маслом сливочным	30/10 г	2,45	7,55	14,62	136
<b>2-й Завтрак</b>	<b>150 гр</b>	<b>0,53</b>	<b>0,53</b>	<b>12,9</b>	<b>57,9</b>
Фрукты в ассортименте	150 г	0,53	0,53	12,9	57,9
<b>Обед</b>	<b>700 гр</b>	<b>49,32</b>	<b>26,033</b>	<b>110,58</b>	<b>789,13</b>
Салат из консервированной кукурузы	60 г	1,73	3,7	4,82	59,58
Рассольник на курином бульоне со сметаной	250/5 г	3,5	4,1	16	115
Котлета рубленая из мяса птицы	80 г	12,58	12,87	13,31	218,67
Греча рассыпчатая	150 г	7,14	4,8	32,1	200
Компот из кураги и изюма	180 г	20,3	0	18,4	71
Хлеб пшеничный	30 г	2,31	0,29	14,37	70,8
Хлеб ржаной	25 г	1,76	0,273	11,58	54,08
<b>Полдник</b>	<b>220 гр</b>	<b>7,7</b>	<b>13,02</b>	<b>23,56</b>	<b>243,84</b>
Печенье	40 г	2,48	8,52	16	146,64
Биойогурт	180 г	5,22	4,5	7,56	97,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>71,17</b>	<b>57,433</b>	<b>201,323</b>	<b>1522,45</b>

<b>Меню №9</b>					
<b>Наименование блюда</b>		<b><u>Б</u></b>	<b><u>Ж</u></b>	<b><u>У</u></b>	<b><u>ЭЦ,</u></b> <b>ккал</b>
<b>Завтрак</b>	<b>430 гр</b>	<b>10,67</b>	<b>12,05</b>	<b>61,63</b>	<b>398</b>
Каша пшенная молочная жидкая	200/5 г	4,55	1,31	31,19	155
Какао с молоком	180 г	3,67	3,19	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/10 г	2,45	7,55	14,62	136
<b>2-й Завтрак</b>	<b>200 гр</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123</b>
Сок в ассортименте	200 г	0,54	0,36	29,34	123
<b>Обед</b>	<b>805 гр</b>	<b>22,69</b>	<b>14,413</b>	<b>111,64</b>	<b>666,77</b>
Салат из свежей капусты	60 г	0,84	3,04	5,42	52,44
Суп с макаронными изделиями	250 г	3,5	2,85	18,47	115
Биточки рыбные с соусом томатным	80/30 г	10,64	3,67	7,67	107
Рис припущенный	150 г	3,64	4,29	36,67	199,95
Напиток витаминизированный «Витошка»	180	0	0	17,46	67,5
Хлеб пшеничный	30 г	2,31	0,29	14,37	70,8
Хлеб ржаной	25 г	1,76	0,273	11,58	54,08
<b>Полдник</b>	<b>240 гр</b>	<b>7,9</b>	<b>4,72</b>	<b>34,47</b>	<b>210,77</b>
Ватрушка с творогом	60 г	7,9	4,7	25,01	172,88
Чай с сахаром	180 г	0	0,02	9,46	37,89
<b>ИТОГО:</b>		<b>41,8</b>	<b>31,543</b>	<b>237,08</b>	<b>1398,54</b>

<b>Меню №10</b>					
<b>Наименование блюда</b>		<b><u>Б</u></b>	<b><u>Ж</u></b>	<b><u>У</u></b>	<b><u>ЭЦ,</u></b> <b>ккал</b>
<b>Завтрак</b>	<b>430 гр</b>	<b>10,67</b>	<b>12,05</b>	<b>61,63</b>	<b>398</b>
Каша рисовая молочная	200/5 г	3,09	4,07	32,09	177
Кофейный напиток с молоком	180 г	2,85	2,41	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/10 г	2,45	7,55	14,62	136
<b>2-й Завтрак</b>	<b>150 гр</b>	<b>0,53</b>	<b>0,53</b>	<b>12,9</b>	<b>57,9</b>
Фрукты в ассортименте	150 г	0,53	0,53	12,9	57,9
<b>Обед</b>	<b>805 гр</b>	<b>34,53</b>	<b>25,003</b>	<b>115,36</b>	<b>819,95</b>
Салат из зеленого горошка	60 г	1,86	2,22	3,84	43,2
Суп рыбный	250 г	8,6	8,4	14,33	167,25
Котлета рубленая из мяса птицы	80 г	12,58	12,87	13,31	218,67
Макаронные изделия отварные	175 г	6,72	0,95	36,33	180,95
Компот из чернослива и изюма	180 г	0,7	0	21,6	85
Хлеб пшеничный	30 г	2,31	0,29	14,37	70,8
Хлеб ржаной	25 г	1,76	0,273	11,58	54,08
<b>Полдник</b>	<b>220 гр</b>	<b>7,97</b>	<b>13,41</b>	<b>25,09</b>	<b>248,64</b>
Печенье	40 г	2,48	8,52	16	146,64
Молоко кипяченое	180 г	5,49	4,89	9,09	102
<b>ИТОГО:</b>		<b>50,993</b>	<b>50,993</b>	<b>214,98</b>	<b>1524,49</b>