

Утверждаю
заведующий МБДОУ *Новикова* В.Новикова



Двухнедельное цикличное меню
для организации питания детей от 1 года до 3 лет,
посещающих МБДОУ детский сад №10 «Солнышко»
с 12-часовым режимом функционирования

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: понедельник

Неделя: вторая

Возраст: 1-3 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порция	Пищевые веществ			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Б\н	<u>фрукты -2 завтрак</u>	130	0.46	0.34	11.0	48.3
	<u>Завтрак</u>					
	Вермишель молочная	150	5.6	7.5	24.0	186.3
52	Чай	150	3.64	4.1	18.1	120.6
54	Булка со слив.маслом .	30\7	2.34	6.38	14.77	127.6
	<u>Обед</u>					
68	Овощи порционно	45	0.5	2.0	1.5	26.1
10	Щи со сметаной	200\5	1.76	4.0	9.44	78.4
25	Тефтели мясные с подливой	65\50	14.6	9.3	12.0	201.0
	Компот из сухофруктов	150	0.17	-	21.1	82.3
75	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3
56	<u>Полдник</u>					
	Молоко	150	3.9	4.5	6.6	81.2
63	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
57	Кондит.изделия	20	1.4	2.0	15.2	82.0
	<u>Ужин</u>					
72	Запеканка творожно-	150\10	16.05	9.0	25.5	243.7
63	морковная со сметаной					
57	Молоко	150	3.9	4.6	6.6	81.2
	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
	Всего:		59.52	54.72	196.05	1497.26

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: вторник

Неделя: вторая

Возраст: 1-3 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>Завтрак</u>					
2	Каша гречневая	150	6.4	8.0	23.8	192.6
53	Коф.напиток	150	3.64	4.1	18.1	120.6
54	Булка со слив.маслом	30\7	2.34	6.36	14.77	127.6
	<u>Обед</u>					
68	Овощи порционно	45	0.5	2.0	1.5	26.1
8	Суп картофельный	200	2.37	4.1	19.0	122.0
20	Ленивые голубцы с мясом	200	11.83	10.25	17.9	208.6
75	Компот из яблок	150	-	-	14.16	44.16
56	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3
	<u>Полдник</u>					
63	Молоко	150	3.9	4.5	6.6	81.2
57	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
	Кондит.изделия	20	1.4	2.0	15.2	82.0
	<u>Ужин</u>					
83	Рыбная котлета	50	7.4	5.7	6.4	107.0
30	Картофельное пюре	170	4.3	5.3	26.6	169.3
52	Чай	150	0.1	-	12.0	45.5
57	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
	Всего:		52.95	53.87	200.49	1507.5

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: среда

Неделя: вторая

Возраст: 1-3 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>Фрукты -2 завтрак</u>	130	0.46	0.34	11.0	48.3
	<u>Завтрак</u>					
66	Каша рисовая	150	6.4	8.0	23.8	192.6
55	Какао	150	4.0	4.4	18.5	126.3
51	Булка со слив.маслом и сыром.	30\7\10	4.94	8.96	14.77	161.6
	<u>Обед</u>					
68	Овощи порционно	45	0.5	2.0	1.5	26.1
7	Свекольник со сметаной	200\7	2.5	4.0	17.5	116.0
23	Картофельная запеканка с мясом	230\20	20.1	16.0	40.0	383.0
76	Компот из сухофруктов	150	0.17	-	21.1	82.3
56	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3
	<u>Полдник</u>					
63	Молоко	150	3.9	4.5	6.6	81.2
57	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
	<u>Ужин</u>					
33	Омлет	100	8.8	13.0	1.46	90.7
69	Горошек зелёный (пропаренный)	45	0.72	2.0	4.3	38.2
64	Сок	150	-	-	16.8	67.5
57	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
	Всего:		66.87	66.72	207.95	1581.86

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: четверг

Неделя: вторая

Возраст: 1-3 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>Завтрак</u>					
5	Каша пшённая	150	5.3	8.2	18.0	165.0
53	Коф.напиток	150	3.64	4.1	18.1	120.6
51	Булка со слив.маслом и сыром	30\17\10	4.94	8.96	14.77	161.6
	<u>Обед</u>					
68	Овощи порционно	45	0.5	2.0	1.5	26.1
13	Суп вермишелевый	200\10	2.3	2.24	14.4	121.7
22	Овощное рагу с мясом	200	12.16	9.28	16.0	193.1
75	Компот из яблок	150	-	-	14.16	44.16
56	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3
	<u>Полдник</u>					
63	Молоко	150	3.9	4.5	6.6	81.2
57	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
	<u>Ужин</u>					
44	Сырники со сметаной	120\10	14.16	10.8	19.0	228.0
63	Молоко	150	3.9	4.6	6.6	81.2
57	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
	Всего:		52.96	48.22	184.38	1407.9

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: пятница

Неделя: вторая

Возраст: 1-3 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Б\н	<u>фрукты -2 завтрак</u>	130	0.46	0.34	11.0	48.3
	<u>Завтрак</u>					
6	Каша ячневая	150	5.3	8.2	18.0	165.0
53	Кофейный напиток	150	3.64	4.1	18.1	120.6
54	Булка со слив.маслом	30\7	4.94	6.38	14.77	127.6
	<u>Обед</u>					
100	Суп крестьянский	200\10	6.4	5.3	11.64	121.1
86	Жаркое по домашнему с мясом	180	16.0	10.17	29.7	265.5
76	Компот из сухофруктов	150	0.17	-	17.7	68.0
56	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3
	<u>Полдник</u>					
63	Молоко	150	3.9	4.5	6.6	81.2
57	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
	Кондит.изделия	20	1.4	2.0	15.2	82.0
	<u>Ужин</u>					
68	Порционные овощи	45	0.5	2.0	1.5	26.1
163	Рыба запечённая яйцом	90	14.0	6.0	3.33	121.0
99	Булочка домашняя	65	6.0	7.0	32.2	201.4
57	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
52	Чай	150	0.1	-	12.0	45.5
	Всего:		54.96	58.65	211.7	1463.6