

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: первая

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>					
68	Каша дружба	150	6.1	8.2	26.7	204.7
52	Чай	150	0.1	-	12.0	45.5
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
12	Суп овощной	200	1.44	4.08	11.84	88.8
39	Мясной гуляш с	60	13.0	11.3	2.56	164.6
69	макаронами	110	4.0	3.3	27.2	162.3
75	Компот из сухофруктов	150	0.15	-	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
	<u>Ужин</u>					
71	Запеканка творожная со сметаной	120\10	12.56	5.64	32.35	228.7
63	Молоко	150	3.9	4.6	6.6	81.2
57	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
	Всего:		59.69	58.58	210.28	1608.7

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: вторник

Неделя: первая

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
76	Суп рисовый	200	2.0	2.5	13.4	85.3
22	Овощи тушёные с мясом	200	14.16	7.3	21.2	174.6
76	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>					
32	Рыбное суфле	45	7.3	3.4	3.6	76.0
30	Картофельное пюре	170	4.3	5.3	26.6	169.3
	Сок	150	-	-	16.8	67.5
57	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
	Всего:		49.62	50.02	200.49	1407.26

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: среда

Неделя: первая

Возраст: 1-3 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>груша -2 завтрак</u>	130	0.46	0.34	11.0	48.3
	<u>Завтрак</u>					
	Каша геркулесовая	150	5.3	8.2	18.0	165.0
	Коф.напиток	150	3.64	4.1	18.1	120.6
	Булка со слив.маслом и сыром.	30\7\10	4.94	8.96	14.77	161.6
	<u>Обед</u>					
	Овощи порционно	45	0.5	2.0	1.5	26.1
	Суп гороховый с гренками	200\10	2.6	1.0	18.2	88.3
	Тушёный картофель с мясом	180	12.15	8.3	25.1	218.7
	Компот из сухофруктов	150	0.1	-	17.7	68.0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3
	<u>Полдник</u>					
	Молоко	150	3.9	4.5	6.6	81.2
	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
	<u>Ужин</u>					
	Оладьи со сгущ.молоком	140\20	10.5	7.8	76.2	339.2
	Молоко	150	3.9	4.6	6.6	81.2
	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
	Всего:		77.4	73.39	241.47	1990.7

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: четверг

Неделя: первая

Возраст: 1-3 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>Завтрак</u>					
2	Каша пшённая	150	5.3	8.2	18.0	165.0
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
80	Суп картофельный с	200	6.5	7.4	8.0	129.0
22	зел.горошком					
17	Капуста тушёная с мясом	180	15.7	10.8	12.9	209.7
75	Компот из сухофруктов	150	0.15	-	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>					
45	Пудинг творожный со сметаной	12\16	16.7	13.0	22.0	265.0
63	Молоко	150	3.9	4.6	6.6	81.2
57	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
	Всего:		58.82	60.28	216.99	1589.1

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: пятница

Неделя: первая

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>					
1	Каша манная	150	5.17	7.4	20.2	168.12
53	Коф.напиток	150	3.64	4.1	18.1	120.6
54	Булка со слив.маслом и сыром.	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
11	Борщ со сметаной	200\7	9.0	8.1	16.1	173.6
30	Картофельное пюре	100	2.52	3.1	15.64	99.58
81	Сосиска	49	4.5	15.45	0.35	149.0
75	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>					
31	Рыба по польски	50	9.3	4.1	2.0	85.0
78	Рис отварной	110	4.0	3.3	27.2	162.3
52	Чай	150	0.1	-	12.0	45.5
57	Булка	20	1.55	0.6	9.85	52.0
	Всего:		54.41	58.7	208.24	1605.56