

Утверждаю
заведующий МБДОУ *Новикова* В.Новикова



Двухнедельное цикличное меню
для организации питания детей от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ детский сад №10 «Солнышко»
с 12-часовым режимом функционирования

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: понедельник

Неделя: первая

Возраст: 3-7 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	200	8.1	11.0	35.5	273.0
52	Чай	200	0.2	0.04	14.9	56.8
51	Булка со слив.маслом и сыром	40\10\15	7.07	12.9	19.8	225.9
	<u>Обед</u>					
68	Овощи порционно	60	0.60	3.9	4.4	47.0
12	Суп овощной	250	1.8	5.1	14.8	111.0
39	Мясной гуляш	90	21.0	14.0	5.2	229.5
	Отварные макароны	126	4.5	4.4	31.41	187.0
75	Компот из сухофруктов	200	0.17	-	21.1	82.3
56	Хлеб ржаной	60	3.96	0.75	20.52	108.6
	<u>Полдник</u>					
	Сок	200	5.6	6.4	9.4	116.0
57	Булка	30	2.3	0.9	14.7	78.0
	<u>Ужин</u>					
71	Запеканка творожная со сметаной	150\10	15.71	7.06	40.44	285.9
63	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116.0
57	Булка	30	2.3	0.9	14.7	78.0
	Всего:		76.81	67.51	238.02	1934.4

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
	<u>Завтрак:</u>					
	Каша гречневая	200	8.0	9.7	30.6	242.0
	Кофейный напиток	200	3.9	4.5	21.6	138.0
	Булка со слив маслом	10	0.07	7.8	0.1	70.9
	<u>Обед:</u>					
	Овощи порционно	60	0.6	3.9	2.0	46.0
	Суп рисовый на м\к бульоне	250	2.6	2.66	18.0	108.0
	Овощи тушёные с мясом	250	17.7	9.22	26.6	218.3
	Компот из свеж.яблок	200	0	0	17.0	65.0
	<u>Полдник:</u>					
	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116.0
	Печенье	30	2.5	7.1	18.3	148.0
	<u>Ужин:</u>					
	Рыбное суфле	60	9.1	4.7	6.0	105.0
	Картофельное пюре	180	4.5	6.1	29.0	187.0
	Сок	200	-	-	22.4	90.0
	Булка					
	<u>Хлеб на весь день:</u>					
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.75	20.52	108.6
	Хлеб пшеничный	100	7.75	3.0	49.25	260.0
	Всего:		66.28	65.83	270.77	1902.8

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: среда

Неделя: первая

Возраст: 3-7 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	200	6.4	9.7	22.3	202.3
	Коф.напиток	200	3.9	4.5	21.6	138.0
	Булка со слив.маслом и сыром.	40\10\15	7.07	12.9	19.8	225.9
	<u>Обед</u>					
	Овощи порционно	60	0.60	3.9	4.4	47.0
	Суп гороховый с гренками	250\10	3.2	1.2	21.9	106.0
	Тушёный картофель с мясом	200	17.7	11.3	33.0	295.6
	Компот из сухофруктов	200	0.17	-	21.1	82.3
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.75	20.52	108.6
	<u>Полдник</u>					
	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116.0
	Булка	30	2.3	0.9	14.7	78.0
	<u>Ужин</u>					
	Оладьи со сгущ.молоком	170\20	12.8	9.5	81.7	412.0
	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116.0
	Булка	30	2.3	0.9	14.7	78.0
	Всего:		77.4	73.39	241.47	1990.7

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: четверг

Неделя: первая

Возраст: 3-7 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>Завтрак</u>					
5	Каша пшённая	200	6.4	10.0	22.3	202.3
53	Коф.напиток	200	3.9	4.5	21.6	138.0
54	Булка со слив.маслом	40\10	3.17	9.0	19.8	174.9
	<u>Обед</u>					
77	Овощи порционно	60	0.60	3.9	4.4	47.0
80	Суп картофельный с зелёным горошком	250	8.2	9.3	10.1	161.3
17	Капуста тушёная с мясом	200	17.5	12.0	14.4	233.0
	Компот из сухофруктов	200	0.17	-	21.1	82.3
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.75	20.52	108.6
	<u>Полдник</u>					
63	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116.0
57	Булка	30	2.3	0.9	14.7	78.0
	Кондит.изделия	35	3.43	3.46	23.83	140.0
	<u>Ужин</u>					
67	Пудинг творожный со сметаной	190\20	22.0	16.0	27.3	331.0
63	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116.0
57	Булка	30	2.3	0.9	14.7	78.0
	Всего:		73.91	75.55	277.97	2031.4

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: пятница

Неделя: первая

Возраст: 3-7 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	200	6.3	8.9	25.6	206.3
53	Коф.напиток	200	3.9	4.5	21.6	138.0
54	Булка со слив.маслом	40\10	3.17	9.0	19.8	174.9
	<u>Обед</u>					
68	Овощи порционно	60	0.60	3.9	4.4	47.0
11	Борщ со сметаной	250\10	10.0	9.2	20.3	212.6
39	Картофельное пюре	180	4.5	6.1	29.0	187.0
81	Сосиски	49	4.5	14.45	0.35	149.0
75	Компот из сухофруктов	200	0.17	-	21.1	82.3
56	Хлеб ржаной	60	3.96	0.75	20.52	108.6
	<u>Полдник</u>					
63	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116.0
57	Булка	30	2.3	0.9	14.7	78.0
	<u>Ужин</u>					
31	Рыба по польски	60	11.2	5.0	2.4	102.0
78	Рис отварной	126	4.5	4.4	31.41	187.0
52	Чай	200	0.16	-	14.9	56.87
57	Булка	30	2.3	0.9	14.7	78.0
	Всего:		79.5	72.96	258.37	2047.97