

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: вторая

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>					
83	Вермишель молочная	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	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
10	Щи со сметаной	250\10	2.2	5.0	11.8	96.0
25	Тефтели мясные с подливой	85\50	18.1	12.0	14.2	235.0
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
	Кондит.изделия	35	3.43	3.46	23.83	140.0
	<u>Ужин</u>					
72	Запеканка творожно- морковная 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: вторник

Неделя: первая

Возраст: 3-7 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>Завтрак</u>					
2	Каша гречневая	200	8.0	9.7	30.6	242.0
53	Коф.напиток	200	3.9	4.5	21.6	138.0
54	Булка со слив.маслом	40\10\15	3.17	9.0	19.8	174.9
	<u>Обед</u>					
68	Овощи порционно	60	0.60	3.9	4.4	47.0
76	Суп рисовый	250	2.6	2.66	18.0	108.0
22	Овощи тушёные с мясом	250	17.7	9.22	26.6	218.3
76	Компот из яблок	200	-	-	17.0	65.0
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
	Кондите.изделия	35	3.43	3.46	23.83	140.0
	<u>Ужин</u>					
32	Суфле рыбное	60	9.1	4.7	6.0	105.0
30	Картоф.пюре	180	4.5	6.1	29.0	187.0
	Сок	200	-	-	22.4	90.0
57	Булка	30	2.3	0.9	14.7	78.0
	Всего:		66.28	65.83	270.7	1902.8

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: среда

Неделя: вторая

Возраст: 3-7 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	200	8.0	9.7	30.6	242.0
55	Какао	200	4.4	4.8	23.4	145.6
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
7	Свекольник со сметаной	250\10	3.3	4.6	22.4	142.1
23	Картофельная запеканка с мясом	240\30	22.0	18.2	40.0	413.3
76	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>					
33	Омлет	150	13.2	19.5	2.2	136.0
69	Зелёный горошек (пропаренный)	60	1.0	3.96	3.0	52.2
64	Сок	200	-	-	22.4	90.0
57	Булка	30	2.3	0.9	14.7	78.0
	Всего:		84.21	84.95	263.0	2143.5

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: четверг

Неделя: вторая

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
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
13	Суп вермишелевый	250	2.9	2.8	18.0	152.1
22	Овощное рагу с мясом	250	15.2	11.6	20.0	241.4
75	Компот из яблок	200	-	-	17.0	65.0
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>					
44	Сырники со сметаной	150\10	17.7	13.5	23.77	285.0
63	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116.0
57	Булка	30	2.3	0.9	14.7	78.0
	Всего:		66.9	62.5	241.2	1860.9

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ.

День: пятница

Неделя: вторая

Возраст: 3-7 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>2 завтрак-фрукты</u>	130	0.46	0.34	11.0	48.3
	<u>Завтрак</u>					
6	Каша ячневая	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>					
11	Суп крестьянский	250\10	8.0	6.6	14.55	125.0
86	Жаркое по-домашнему с мясом	200	17.7	11.3	33.0	295.6
76	Компот из сухофруктов	200	0.17	-	21.1	82.3
57	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>					
68	Порционные овощи	60	0.6	3.9	2.0	46.0
163	Рыба запечённая яйцом	100	15.2	6.0	5.0	133.6
99	Булочка домашняя	65	6.0	7.0	32.2	201.4
52	Чай	200	0.2	0.04	14.9	56.8
57	Булка	30	2.3	0.9	14.7	78.0
	Всего:		65.97	70.2	262.2	1941.6