

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 108»
Гордеева И.Б.

**Примерное циклическое меню
на весенне-летний период
МБДОУ «Детский сад № 108»**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

[illegible]

130	сок	200,0	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Обед										
22	Салат из свежих овощей с растительным маслом	80,0	1,15	7,12	3,44	83,58	0,04	0,05	0,41	35,42	0,74
39	Суп овощной на курином бульоне	250,0	1,72	0,25	4,18	30,60	0,08	0,07	0,87	16,55	0,44
110	Суфле из отварной курицы	100,0	20,9	17,9	4,4	236,6	0,11	0,20	0,71	56,9	1,33
124	Компот из свежих фруктов	200,0	3,88	3,88	8,93	34,69	0,003	0,002	1,60	7,11	34,69
	Хлеб ржаной	50,0									
	Полдник										
127	Молоко	200,0	2,8	3,2	4,1	56,0	0,02	0,13	0,6	121,0	0,1
136	Ватрушка с творогом	200,0	10,48	10,90	33,11	287,30	0,08	0,16	0,05	67,84	0,91
	Ужин										
64	Каша молочная гречневая	250,0	3,49	5,21	12,50	111,19	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
134	Чай с молоком	200,0	1,56	1,62	8,85	54,56	0,01	0,07	0,33	64,05	0,32
	Хлеб пшеничный	50,0									

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: от3 до 7 лет.

[illegible]

134-а	Компот из свежих ягод	200,0	0,1	0,03	11,35	46,1	0	0	1,93	7,49	0,15
	Зефир	30,0									
	Ужин										
83	Сырники творожные	120,0	17,17	13,47	13,06	249,91	0,06	0,28	0,23	146,2 3	0,77
132	Чай с сахаром	200,0	6,00	1,53	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценност ь (ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
70	Каша рисовая молочная с изюмом	250,0	3,02	4,98	15,56	119,67	0,03	0,11	0,45	94,37	0,28
125	Какао на молоке	200,0	2,40	2,40	10,98	73,92	0,02	0,10	0,45	92,46	0,09
1а	Бутерброд с маслом	50/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	2 –й завтрак										
130	Сок фруктовый	200,0	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4

	Обед										
6	Салат из огурца и салата	70,0	1,03	7,13	2,19	76,81	0,03	0,05	7,18	43,19	0,56
35	Суп-пюре гороховый	250,0	2,86	0,24	8,06	50,94	0,10	0,03	2,13	23,92	1,06
47	Гренки	15,0	15,2	1,6	97,2	476	0,22	0,06	0	40	2,2
93	Гуляш из говядины в молочно-сметанном соусе	100,0	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
65	Гречка отварная, рассыпчатая	150,0	5,70	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
124	Компот из свежих фруктов	200,0	3,88	3,88	8,93	34,69	0,003	0,002	1,60	7,11	34,69
	Хлеб ржаной	50,0									
	Полдник										
129	Отвар шиповника	200,0	0,27	0,11	7,86	37,88	0,006	0,002	80,0	4,88	0,25
	Печенье	40,0									
	Ужин										
86	Котлета рыбная, любительская	80,0	22,35	3,11	5,96	136,63	0,03	0,19	0,62	61,82	0,59
59	Свекла тушеная	100,0	1,63	3,00	8,17	68,54	0,02	0,04	1,27	34,22	1,42
	Огурец свежий	40,0									
	Хлеб ржаной	50,0									
133	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,11	2,03	6,65	26,29	0,00	0,00	2,03	7,58	0,29
	Хлеб пшеничный	50,0									

День: четверг

Неделя: первая

	Полдник										
124	Компот из свежих фруктов	200,0	3,88	3,88	8,93	34,69	0,00 3	0,00 2	1,60	7,11	0,24
	Хлеб пшеничный	50,0									
	Ужин										
82	Суфле творожное	120	14,30	8,97	12,28	192,80	0,05	0,25	0,25	140,71	0,66
113	Соус молочный, сладкий	50,0	4,14	3,44	8,08	117,69	0,03	0,13	0,33	129,47	0,23

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
57	Каша манная молочная	200,0	6,43	9,06	26,70	208,1	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33

	жидкая										
114	Соус сладкий из кураги	50,0	0,64	0	10,97	65,31	0,01	0,02	0,2	26,09	0,41
125	Кофе с молоком, с сахаром	200,0	2,29	2,52	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
1 а	Бутерброд с маслом	50/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
	2-й завтрак										
140	Банан	100,0	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед										
3 а	Салат из зеленого горошка	70,0	3,1	0,2	6,5	40,0	0,11	0,05	10	20,0	0,7
30	Щи со сметаной	250,0	0,84	0,67	3,69	24,66	0,03	0,02	9,87	25,9	0,31
107	Фрикаделька мясная	80,0	15,0 4	11,24	6,12	188,01	0,06	0,12	0	8,82	2,29
75	Вермишель отварная с маслом	150,0	3,90	4,10	20,84	138,25	0,04	0,01	0	4,21	0,54
130	Сок фруктовый	200,0	0,05	0,01	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Хлеб ржаной	50,0									
	Полдник										
129	Отвар шиповника	200,0	0,27	0,11	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
	Печенье	40,0									
	Ужин										
77	Омлет натуральный	100,0	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,30	0,18	100,8 2	1,32
21	Салат из помидоров со сладким перцем	80,0	3,28	21,36	13,09	262,65	0,19	0,13	181,0	40,6	2,30
132	Чай с сахаром	200,0	6,0	1,53	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27

	Хлеб пшеничный	50,0									
--	----------------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тичес кая цен ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральны е в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
74	Пудинг рисовый	150,0	4,19	6,75	26,63	185,13	0,05	0,10	0,34	44,46	0,65
114	Соус сладкий из кураги	50,0	0,64	0	10,97	65,31	0,01	0,02	0,2	26,09	0,41
132	Чай с сахаром	200,0	6,0	1,53	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
1	Бутерброд с маслом	50/20	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2-й завтрак										
140	Груша	100,0	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед										
6	Салат зеленый с огурцом	80,0	1,03	7,13	2,19	76,81	0,03	0,05	7,18	43,19	0,56
42	Суп рыбный из консервов	250,0	4,07	1,04	6,66	60,34	0,04	0,04	3,21	43,17	0,52

56	Картофельное пюре	150,0	2,17	3,12	5,36	82,60	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
97	Сосиска	80,0	16,0	22,0	0,12	245,0	0	0,13	43	16,3	0,9
124	Компот из свежих фруктов	200,0	3,88	3,88	8,93	34,69	0,003	0,002	1,60	7,11	0,24
	Хлеб ржаной	50,0									
	Полдник										
127	Молоко	200,0	2,8	3,2	4,1	56,0	0,02	0,13	0,06	121,0	0,1
139	Пирожок с яблоком	200,0	6,50	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,838	39,90	1,12
	Ужин										
66	Каша молочная «Дружба»	250,0	3,16	5,09	13,17	111,58	0,04	0,10	0,45	91,9	0,27
132	Чай с сахаром	200,0	6,0	1,53	6,50	24,64	0	0,003	3,0	5,80	0,27
	Хлеб пшеничный	50,0									

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тиче ская цен	Витамины, мг			Минеральны е в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe

						НОСТЬ (ккал)						
	Завтрак											
68	Каша молочная, пшеничная, жидкая	250,0	3,38	5,21	12,93	112,47	0,05	0,10	0,45	92,93	0,36	
125	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200,0	2,40	2,40	10,98	73,92	0,02	0,10	0,45	92,46	0,09	
1 а	Бутерброд с маслом	50/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62	
	2-й завтрак											
130	Сок	200,0	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
	Обед											
18	Салат из свеклы с чесноком	80,0	1,66	7,09	8,50	103,53	0,02	0,04	4,81	36,59	1,35	
32	Суп-рассольник на мясном бульоне со сметаной	250,0	1,69	0,95	6,12	47,37	0,05	0,04	3,65	21,3	0,44	
87	Рис отварной с маслом	150,0	3,2	6,87	34,86	205,2	0,05	0,04	0	28,8	1,14	
102	Печень по-строгановски	100,0	14,4	5,78	3,55	121,51	0,1	1,00	0,52	28,1	4,63	
124	Компот из свежих фруктов	200,0	3,88	3,88	8,93	34,69	0,003	0,002	1,60	7,11	0,24	
	Хлеб ржаной	50,0										
	Полдник											
120	Кефир	200,0	2,72	3,20	6,97	69,2	0,03	0,16	0,68	116,49	0,11	
	Хлеб пшеничный	50,0										
	Ужин											
83	Сырники творожные	120,0	17,17	13,47	13,06	249,91	0,06	0,28	0,23	146,23	0,77	

113	Кисель молочный, сладкий	200,0	4,14	3,44	8,08	117,69	0,03	0,13	0,33	129,47	0,23
140	Яблоко	100,0	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,6 9	16,48	0,206

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- чес- кая цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
70	Каша рисовая, молочная, жидкая с изюмом	250,0	3,02	4,98	15,66	119,67	0,03	0,11	0,45	94,37	0,28
134	Чай с сахаром, с молоком	200,0	1,56	1,62	8,85	54,64	0,01	0,07	0,33	64,05	0,32
1а	Бутерброд с маслом	50/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62

	2-й завтрак										
140	Яблоко	100,0	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед										
23	Салат из огурца с болгарским перцем	70,0	0,81	7,07	2,76	77,61	0,04	0,04	31,08	19,75	0,56
39	Суп овощной на курином бульоне	250,0	1,72	0,25	4,18	30,60	0,08	0,07	7,17	16,55	0,44
96-а	Плов из мяса кур	150,0	9,6	8,7	17,4	184,0	0	0,1	0,7	11,6	0,9
122	Компот из сухофруктов	200,0	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Хлеб ржаной	50,0									
	Полдник										
128	Напиток «золотой шар»	200,0	0	0	4,20	14,99	0,30	0,30	14,99	10	0
	Вафли	40,0									
	Ужин										
88	Рыба тушеная в томате с овощами	200,0	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	0,07	4,32	38,58	0,74
133	Чай с лимоном, с сахаром	200,0	0,11	2,03	6,65	26,29	0,00	0,00	2,03	7,58	0,29
	Хлеб пшеничный	50,0									

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

	Ужин										
81	Пудинг творожный с изюмом	140,0	12,76	8,89	13,82	191,75	0,05	0,24	0,39	144,50	0,64
118	Кисель «Золотой шар»	200,0	0	0	9,8	40	0,3	0,3	15	4,5	0

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне- летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тиче ская цен ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
57	Каша манная молочная жидкая	200,0	6,43	9,06	26,70	208,1	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33
125	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	200,0	2,40	2,40	10,98	73,92	0,02	0,10	0,45	92,46	0,09
1а	Бутерброд с маслом	50/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62

