

Примерное циклическое 10-ти дневное меню
МБДОУ «Детский сад № 80»

Неделя: первая

Сезон: зимнее-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
День:1										
Завтрак										
Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	157	0,14	0,69	-	15,2	0,15
Кабачковая икра	50	0,6	0,3	4,9	23	-	-	10	10	0,10
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	3,95	8,7	25,07	-	202	0,05	0,04	-	50	0,40
Чай	180	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Второй завтрак										
Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46	0,01	0,01	2	7	1,40
Обед										
Суп рыбный	200	10,4	4,48	30,2	204,3	0,140	0,11	27,4	36,1	0,20
Капуста тушеная с колбасой	300	10,6	11,3	23,8	235,3	1,2	0,15	78,9	161,8	0,30
Компот с/ф	180	0,16	-	16,43	64,7	0,008	0,012	0,3	10,8	0,8
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	7	36	0,05	0,04	-	5,8	0,6
Полдник										
Молоко	150	5,6	6,4	9,4	116	0,1	0,4	2	212	0,54
Хлеб пшеничный	50	4	1,5	25	131	0,05	0,04	-	50	0,40
Ужин										
Сырники из творога	150	21	13,5	24,3	326	0,14	0,67	-	97,8	0,60
Кофейный напиток с молоком	150	2,8	3,2	14,68	95,4	0,03	0,131	1	121,2	0,13
Итого	1594,95	79,06	77,75	179,81	1692,7	1,898	4,191	121,6	780,6	5,62

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День:2										
Завтрак										
Каша молочная пшеничная	200	5,07	7,8	19,3	168,7	0,07	-	0,67	138	0,54
Кофейный напиток с молоком	150	2,8	3,2	14,68	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
Хлеб пшеничный с маслом	3,95	8,7	25,07	-	202	0,05	0,04	-	50	0,40
Второй завтрак										
Банан	150	2,2	0,2	29	134	0,03	0,04	-	9,9	7,5
Обед										
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	4,8	3,15	25,7	145,3	0,14	0,116	40,6	80	1,3
Котлета из говядины	70	14,81	17,3	0,01	213,6	0,06	0,10	-	6,4	2,26
Картофельное пюре	180	7,23	6,3	52,5	296,5	0,22	0,21	22,3	83,2	2,28
Свежий огурец	60	0,6	0,07	2,4	9,8	0,02	0,03	3,3	15,4	0,56
Компот с/ф	180	0,4	-	12,7	52,3	-	-	-	20,8	1,5
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	7	36	0,05	0,04	-	5,8	0,6
Полдник										
Молоко	150	5,6	6,4	9,4	116	0,1	0,4	2	212	0,54
Хлеб пшеничный	50	4	1,5	25	131	0,05	0,04	-	50	0,40
Ужин										
Суфле рыбное	150	28,82	16,9	2,52	278,8	0,21	0,84	0,4	102,8	1,3
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	7	36	0,05	0,04	-	5,8	0,6
Печенье	40	2,0	2,0	13,62	80	0,026	0,018	-	4	0,3
Чай	180	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Итого	1883,95	148,34	90,49	253,33	2051,7	2,044	2,044	70,27	908,2	20,21

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День:3										
Завтрак										
Геркулесовая каша молочная	200	7,33	11,3	27,4	235	0,19	0,42	2	253,1	0,48
Какао на молоке	150	1,7	1,8	12,4	71,4	0,05	0,19	1	120,1	0,3
Бутерброд с маслом/ с сыром	50/25/7	9,45	14,5	24,9	277,7	0,06	0,13	-	196	0,48
Второй завтрак										
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	58,5	0,04	0,04	8	20,8	2,3
Обед										
Суп овощной на курином бульоне	250	5,23	5,25	6,34	101,5	0,13	0,12	10,75	26,26	1,56
Плов с курицей	180	14,4	12,4	112,8	342,5	0,08	0,12	9,7	46,5	0,32
Свежий огурец	60	0,6	0,07	2,4	9,8	0,02	0,03	3,3	15,4	0,56
Компот с/ф	180	0,4	-	12,7	52,3	-	-	-	20,8	1,5
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	7	36	0,05	0,04	-	5,8	0,6
Полдник										
Молоко	150	5,6	6,4	9,4	116	0,1	0,4	2	212	0,54
Хлеб пшеничный	50	4	1,5	25	131	0,05	0,04	-	50	0,40
Ужин										
Пудинг из творога с изюмом	150	21,53	15,9	38,2	383,2	0,018	0,69	-	192,3	0,8
чай	180	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Итого	1812	72,04	69,82	301,04	1853,1	0,743	2,22	36,75	1159,06	9,84

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День:4										
Завтрак										
Каша «Дружба» молочная	200	2,24	2,8	3,6	49,6	0,10	0,31	2,6	248,1	0,4
Кофейный напиток с молоком	150	2,8	3,2	14,68	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
Хлеб пшеничный с маслом	3,95	8,7	25,07	-	202	0,05	0,04	-	50	0,40
Второй завтрак										
Груша	130	0,7	0,4	133	58,8	0,04	0,07	-	65	30,6
Обед										
Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	2,53	4,4	30,9	130,7	0,1	0,06	7,6	29,7	0,8
Тефтели мясные подлива	150/30	14,2	18,9	22,8	325,3	0,07	0,317	0,8	33,8	2,0
Свекольная икра	60	0,65	1,2	3,26	27,41	0,008	0,006	0,50	13,68	0,56
Компот с/ф	180	0,4	-	12,7	52,3	-	-	-	20,8	1,5
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	7	36	0,05	0,04	-	5,8	0,6
Полдник										
Кефир	200	10	3	17	140	0,1	0,4	2	240	0,40
Хлеб пшеничный	50	4	1,5	25	131	0,05	0,04	-	50	0,40
Ужин										
Оладья с джемом	180	10,3	9,1	62,9	368,6	0,5	0,95	1,1	116,2	0,5
Чай	180	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Итого	3625,95	57,82	101,24	342,64	1655,31	1053	2,363	15,6	994,28	38,29

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
День:5										
Завтрак										
Каша рисовая молочная	200	6,23	10,09	21,4	262,9	0,1	0,4	2	245	1,0
Какао на молоке	150	1,7	1,8	12,4	71,4	0,05	0,19	1	120,1	0,3
Хлеб пшеничный с маслом	3,95	8,7	25,07	-	202	0,05	0,04	-	50	0,40
Второй завтрак										
Банан	140	2,4	0,2	31	-	142,4	0,03	11	8	0,3
Обед										
Суп фасолевый на мясном бульоне со сметаной	250	8,9	7,8	21	181,3	0,25	0,10	9,6	50,5	2,1
Зразы мясные с яйцом подлива	180	14	15,03	5,3	214	0,116	0,099	2,5	17,1	1,2
Тушеная морковь	80	2,17	7	15,4	127,5	0,038	0,062	11,6	32,7	-
Компот с/ф	180	0,4	-	12,7	52,3	-	-	-	20,8	1,5
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	7	36	0,05	0,04	-	5,8	0,6
Полдник										
Сок яблочный	150	0,7	0	12,9	53,9	-	-	-	11,3	0,6
Ужин										
Винегрет овощной	250									
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	7	36	0,05	0,04	-	5,8	0,6
Чай с мармеладом	180	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Итого	1863,95	47,8	67,39	155,7	1275,7	143,014	1,001	37,7	567,1	8,6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День:6										
Завтрак										
Макароны отварные с сыром с маслом	150/25/5	2,03	3,8	13,9	102,9	-	0,008	-	6,8	0,5
Чай	180	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Печенье с маслом	5	2,03	3,8	13,9	102,9	-	0,008	-	6,8	0,5
Второй завтрак										
Сок абрикосовый	150	1	-	9,8	44,3	-	-	-	-	0,7
Обед										
Щи с тушенкой со сметаной	250	5,92	3,52	22,3	144,8	0,13	0,09	30,9	58	2,20
Сосиска отварная	30	3,3	7	0,5	8	0,05	0,05	-	21	0,5
Картофельное пюре	200	6,4	7,6	4,55	279	0,32	1,88	50,7	39	2,1
Свежий огурец	60	0,6	0,07	2,4	9,8	0,02	0,03	3,3	15,4	0,56
Компот с/ф	180	0,4	-	12,7	52,3	-	-	-	20,8	1,5
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	7	36	0,05	0,04	-	5,8	0,6
Полдник										
Молоко	150	5,6	6,4	0,4	116	0,1	0,4	2	212	0,54
Хлеб пшеничный	50	4	1,5	25	131	0,05	0,04	-	50	0,40
Ужин										
Творожная - рисовая запеканка с изюмом с киселем	150/60	22	13,5	24,3	325	0,14	0,67	-	97,8	2,3
Какао на молоке	180	1,7	1,8	12,4	71,4	0,05	0,19	1	120,1	0,3
Итого	1875	56,28	49,19	158,95	1461,6	0,865	3,406	87,9	653,5	12,7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
День:7										
Завтрак										
Каша манная молочная	200	5,07	7,8	19,3	169	0,07	-	0,67	139	0,54
Кофейный напиток с молоком	150	2,8	3,2	14,68	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
Хлеб пшеничный с маслом	3,95	8,7	25,07	-	202	0,05	0,04	-	50	0,40
Второй завтрак										
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	58,5	0,04	0,04	8	20,8	2,3
Обед										
Суп харчо на мясном бульоне	250	9,32	5,5	27,6	199,8	0,051	0,035	8,9	21,6	1,3
Бефстроганов с гречкой	105	12,2	16,2	25,7	219,8	0,068	0,192	1,7	21,5	3,2
	100	5,03	4,9	24,84	169,4	0,2	0,09	-	22	0,7
Свежий огурец	60	0,6	0,07	2,4	9,8	0,02	0,03	3,3	15,4	0,56
Сок яблочный	150	0,7	0	12,9	53,9	-	-	-	11,3	0,6
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	7	36	0,05	0,04	-	5,8	0,6
Полдник										
Молоко	150	5,6	6,4	0,4	116	0,1	0,4	2	212	0,54
Хлеб пшеничный	50	4	1,5	25	131	0,05	0,04	-	50	0,40
Ужин										
Биточки рыбные	95	13,7	6,4	2,6	120,9	0,057	0,67	0,05	42,2	0,5
Рис отварной	110	2,83	4,4	29,03	167	-	0,09	-	11,6	0,6
Соленый огурец	50									
Чай	180	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	7	36	0,05	0,04	-	5,8	0,6
Вафли	40	4	2	31	183	-	-	-	13,6	0,4
Итого	1923,95	77,65	84,34	251,75	2005,9	1,837	1,837	25,62	763,8	13,37

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День:8										
Завтрак										
Каша гречневая молочная	200									
Какао на молоке	150	1,7	1,8	12,4	71,4	0,05	0,19	1	120,1	0,3
Хлеб пшеничный с маслом	3,95	8,7	25,07	-	202	0,05	0,04	-	50	0,40
Второй завтрак										
Апельсины	150	1,4	0,3	12	60	0,09	0,03	45	222	0,8
Обед										
Борщ на мясном бульоне	250	7,22	3,61	30,1	176,8	0,129	0,119	38,5	75	2,5
Крокеты мясная с курицей	180	13	20	20,62	324	0,06	0,010	-	54	0,6
Тушеная свекла	60	0,65	1,2	3,26	27,41	0,068	0,016	0,50	13,68	0,56
Сок виноградный	150	0,4	-	20	78	-	-	-	11,5	0,7
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	7	36	0,05	0,04	-	5,8	0,6
Полдник										
Молоко	150	5,6	6,4	9,4	116	0,1	0,4	2	212	0,54
Хлеб пшеничный	50	4	1,5	25	131	0,05	0,04	-	50	0,40
Ужин										
Сырники с морковью	150	21,7	20,5	22,9	365,4	0,08	0,71	1,4	113,4	-
Кисель	200	-	-	24	95	-	-	-	-	-
Итого	1743,95	65,67	80,58	186,48	1683,21	0,682	2,04	88,4	927,48	6,84

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День:9										
Завтрак										
Молочная каша пшенная	200	2,8	3,2	14,68	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
Кофейный напиток с молоком	150	2,8	3,2	14,68	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
Хлеб пшеничный с маслом	3,95	8,7	25,07	-	202	0,05	0,04	-	50	0,40
Второй завтрак										
Банан	150	2,2	0,2	29	134	0,03	0,04	-	9,9	7,5
Обед										
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	5,44	5,91	20,05	154,5	0,09	0,22	7,12	37,4	1,6
Голубцы с мясом и рисом, подлива	160/50	14,9	16,4	11,3	230,7	0,09	0,119	13,7	34,5	2,5
Компот с/ф	180	0,4	-	12,7	52,3	-	-	-	20,8	1,5
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	7	36	0,05	0,04	-	5,8	0,6
Полдник										
Снежок	200	10	3	17	140	0,1	0,4	2	240	0,5
Хлеб пшеничный	50	4	1,5	25	131	0,05	0,04	-	50	0,40
Ужин										
Ватрушка с творогом	150	10,48	10,90	33,11	287,30	0,09	0,08	0,05	67,84	0,91
Чай	180	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Итого	1773,95	63,02	69,58	194,32	1596,8	0,565	1,239	24,87	7474,8	16,17

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
День:10										
Завтрак										
Геркулесовая каша молочная	200	7,33	11,3	27,4	235	0,19	0,42	2	253,1	1,5
Какао на молоке	150	1,7	1,8	12,4	71,4	0,05	0,19	1	120,1	0,3
Хлеб пшеничный с маслом	3,95	8,7	25,07	-	202	0,05	0,04	-	50	0,40
Второй завтрак										
Груша	120	0,5	0,4	11,4	50	0,02	0,05	6	20,4	2,6
Обед										
Щи на мясном бульоне со сметаной	250	7,7	4,34	20,1	145,3	0,116	0,09	8,2	68,1	2
Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	180	12,39	11,23	13,03	210	0,11	0,12	5,91	26,23	2,28
Свежий огурец	60	0,6	0,07	2,4	9,8	0,02	0,03	3,3	15,4	0,56
Компот с/ф	180	0,4	-	12,7	52,3	-	-	-	20,8	1,5
Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	7	36	0,05	0,04	-	5,8	0,6
Полдник										
Сок яблочный	150	0,7	-	13	54	-	-	-	11,3	0,5
Ужин										
Омлет натуральный	150									
Зеленый горошек	50	27,4	29,7	4,6	395,8	0,15	0,68	0,7	116,4	0,52
Чай	180	-	-	10	38	-	-	-	-	-
Вафли	40	4	2	31	183	-	-	-	13,6	0,4
Итого	1963,95	72,72	86,11	164,93	1682,8	0711	1,637	27,11	721,23	13,16