

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

В.П.Фролова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

«12» января 2016 г

День: понедельникНеделя: перваяВозрастная категория: 3-7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК: 8.35 - 8.55										
85	Каша жидкая (манная)	210	3,2	3,9	26,4	153	0,04	0,02	-	82	0,3
393	Чай с сахаром и лимоном	180/7/ 10	0,077	0,02	7,10	40	-	0,01	2,8	10	0,3
1 1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	3,1	8,8	15,3	150,9	0,05	0,03	-	10	4,8 2
	<i>Итого завтрак</i>	<i>447</i>	<i>13,37</i>	<i>12,72</i>	<i>48,44</i>	<i>343,9</i>	<i>0,09</i>	<i>0,06</i>	<i>2,8</i>	<i>102</i>	<i>5,4 2</i>
	ОБЕД: 12.30 -13.00										
76	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	250	2,8	3,29	12,8	92					
9	Колбаса отварная	50	5,5/6, 3	20,3	0,49	212,8	0,01	0,17	0,13	43,2	1,3
132	Капуста тушенная	150	3,13	5,6	14,4	120	0,05	0,06	25	85	1,2
348	Соус томатный с овощами	50	0,58	2,1	4,0	37,2	0,01	-	1,1	7,9	0,2 3
399	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,4	0,02	25	102	0,01	0,01	0,4	28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,9 5
	<i>Итого обед</i>	<i>650</i>	<i>22,01</i>	<i>31,91</i>	<i>73,39</i>	<i>651</i>	<i>0,17</i>	<i>0,28</i>	<i>26,6 3</i>	<i>182,2</i>	<i>13, 7</i>
	ПОЛДНИК:15.25 – 15.50										
401	Иогурт	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	0,3	1,3	216	0,2
	Печенье	20	1,2	0,15	7,3	35	0,02	0,01	-	3,5	0,3
371	Мандарины	100									
	<i>Итого полдник</i>	<i>300</i>	<i>6,42</i>	<i>4,65</i>	<i>14,9</i>	<i>127</i>	<i>0,06</i>	<i>0,24</i>	<i>0,54</i>	<i>226,5</i>	<i>1,0</i>
	Ужин: 18 -15 – 18 -45										
231	Блинчики со со сливочным маслом, сах.	230	10,2	7,6	73	301	0,2	0,1	4,3	96,4	2,4
391	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,01	0,03	10	0,3
	<i>Итого ужин</i>	<i>420</i>	<i>10,26</i>	<i>7,62</i>	<i>82,99</i>	<i>341</i>	<i>0,2</i>	<i>0,11</i>	<i>4,33</i>	<i>106,4</i>	<i>2,7</i>
	Итого за день	1817	52,06	56,09	219,72	1462, 9	0,52	0,69	34,3	617,1	22, 82

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК: 8.35-8.55										
20	Салат из солен. белокочанной капусты	60	0,92	3,1	5,6	54,6	0,02	0,01	1,8	23,3	0,31
321	Картофельное пюре	180	2,9	4,5	19,4	150	0,13	0,1	17,2	35,1	0,96
393	Чай с лимоном, сахаром	180/7/10	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	0,3
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	3,1	8,8	15,3	150,9	0,05	0,03	-	10	4,82
	<i>Итого завтрак</i>	477	6,98	13,3	44,7	340,9	0,20	0,15	19,3	78,4	25,6
	ОБЕД:12.30-13.00										
10	Салат из кукурузы (консервированной)	30	1,78	3,1	3,8	50	1,06	0,03	6,6	12,9	0,4
82	Суп лапша с мясом курицы	250	2,69	2,84	17,1	104,75					
286	Тефтели мясные тушеные	80	11,1	13,1	10,2	202,9		0,1	0,7	30,1	1,7
355	Соус сметано-томатный	25/25	0,35 /0,3	1,7/ 1,1	1,5/ 2,0	1,8/18,1	0,01	-	0,01	18/ 3,9	0,05 /0,1
399	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,4	0,02	25	102	0,01	0,01	0,4	28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
	<i>Итого обед</i>	560	19,9	22,4	73,3	566,55	0,17	0,18	7,71	111	6,3
	ПОЛДНИК:15.25 – 15-50										
397	Какао с молоком	180	3,67	3,2	15,8	107	0,05	0,17	1,4	137	0,4
	Вафли										
368	Груши свежие	110	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<i>Итого полдник</i>	290	4,07	3,6	25,6	151	0,08	0,19	11,4	153	2,6
	Ужин: 18 -15 – 18 -45										
237	Запеканка из творога	100	17,7	12	36,3	324	0,03	0,3	3,9	154	0,8
391	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,01	0,03	10	0,3
	<i>Итого ужин</i>	290	17,7	12,0	462,	364	0,03	0,31	3,93	164	1,1
			6	2	9						
	<i>Итого за день</i>	1617	48,7	54,5	198,	1377,05	1,48	0,83	52,0	506,	15,3
			3		49				7	4	9

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: средаНеделя: перваяВозрастная категория: **3-7 лет**

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК 8.30 -8.55										
06	Макароны отварные	60	5,68	4,36	27,3	171	0,06	0,03	-	5	1,14
	Курица отварная	24									
348	Соус томатный с овощами	50	0,58	2,1	4,0	37,2	0,01	-	1,1	7,9	0,23
393	Чай с лимоном, сахаром	180/7/10	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	0,3
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	3,1	8,8	15,3	150,9	0,05	0,03	-	10	4,82
	<i>Итого завтрак</i>	371	9,42	15,28	56,6	399,1	0,12	0,07	1,13	32,9	6,49
	ОБЕД: 12.30 -13.00										
40	Салат из свежих огурцов	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	0,03	4,17	12,7	0,8
66	Суп гороховый картофельный с мясом птицы	200									
282	Котлета мясная тушенная	85	12,8	11,7	14,3	1,06	0,03	6,6	12,9	43,2	1,3
315	Рис отварной	150	3,47	5,1	34,9	199,7	0,02	0,02	-	1,3	0,5
348	Соус томатный с овощами	50	0,58	2,1	4,0	37,2	0,01	-	1,1	7,9	0,23
399	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,4	0,02	25	102	0,01	0,01	0,4	28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,9
	<i>Итого обед</i>	719	21,07	22,65	99,62	476,1	0,19	6,67	18,57	111,2	58,3
	ПОЛДНИК:15.25 – 15.50										
401	Иогурт	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	0,3	1,3	216	0,2
	печенье	20	1,2	0,15	7,3	35	0,02	0,01	-	3,5	0,3
	Апельсины	200	3	1	42	192	0,1	0,1	20	16	1,2
	<i>Итого полдник</i>	400	9,42	5,65	56,9	319	0,16	0,34	20,54	242,5	2,2
	УЖИН: 18.15 – 18.45										
85	Каша пшенная с молоком, маслом	205	3,8	5,5	24	160	0,13	0,03	-	10	0,3
391	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,01	0,03	10	0,3
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	3,1	8,8	15,3	150,9	0,05	0,03	-	10	4,82
	<i>Итого ужин</i>	435	6,96	14,32	49,29	350,9	0,18	0,07	0,03	30	5,42
	Итого за день	1925	46,87	57,9	262,41	1545,1	0,65	7,15	40,27	416,6	72,41

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

СТАРОЖИЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «Ивушка»

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК: 8.35 -8.55										
313	Гречка рассыпчатая с молоком	150	8,6	6,1	39,0	246,2	0,21	0,11	-	14,9	4,6
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9	102	0,08	0,28	2,5	227	0,19
393	Чай с лимоном, сахаром	180/7/10	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	0,3
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	3,1	8,8	15,3	150,9	0,05	0,03	-	10	4,82
	<i>Итого завтрак</i>	567	17,2 6	19,8 2	73,3	539,1	0,34	0,43	2,53	261, 9	9,91
	ОБЕД:12.30 -13.00										
20	Салат из свежих помидор	60	0,92	3,1	5,6	54,6	0,02	0,01	1,8	23,3	0,31
	Суп рыбный картофельный	250									
82	Шницель мясной тушеный	85	12,8	11,7	14,3	205	0,01	0,17	0,13	43,2	1,3
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,14	0,11	18,1	37	0,01
399	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,4	0,02	25	102	0,01	0,01	0,4	28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,3	1,9
	<i>Итого обед</i>	695	20,4 8	20,2 2	82	585,6	0,27	0,34	20,4 3	149, 4	4,62
	ПОЛДНИК:15.25 – 15.50										
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,4	91	0,04	0,14	1,14	113	0,12
	Вафли	30									
	Апельсины	140	1,3	0,3	11	58,4	0,1	-	33,6	42,8	0,4
	<i>Итого полдник</i>	350	4,1	2,7	34,4	149,4	0,14	0,14	34,7 4	155, 8	0,52
	УЖИН: 18.15 – 18.45										
45	Винегрет из варенных овощной	160	2,2	10	13,5	152	0,09	0,06	17	37	1,4
275	Сосиска отварная	35	5,1	9	-	103	0,09	0,06	-	11,6	0,7
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	0,3
1	Хлеб пшеничный со слив. маслом	15	1,2	0,15	7,3	35	0,02	0,01	-	3,5	0,3
	<i>Итого ужин</i>	390	8,56	19,2 7	30,8	330	0,20	0,14	17,0 3	62,1	2,7
	Итого за день	2002	50,4	62,0 1	220, 5	1604,1	0,95	1,05	74,7 3	629, 2	17,7 5

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятницаНеделя: перваяВозрастная категория: **3-7 лет**

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК: 8.30-9.00										
	Блины с маслом, сахаром	230	10,2	7,6	73	301	0,2	0,1	4,3	96,4	2,4
393	Чай с сахаром и лимоном	180/7/10	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	0,3
	<i>Итого завтрак</i>	427	10,2 6	7,62	83	341	0,2	0,11	4,33	106, 4	2,7
5	ОБЕД:12.30-13.00										
67	Щи из свежей капусты С МЯСОМ ПТИЦЫ	250									
	Рыба тушеная с морковью и луком тушен.	150									
321	Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,4	137	0,14	0,11	18,1	37	0,01
348	Соус томатный с овощами	50	0,58	2,1	4,0	37,2	0,01	-	1,1	7,9	0,23
399	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,4	0,02	25	102	0,01	0,01	0,4	28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,01	-	17,3	1,9
	<i>Итого обед</i>	700	7,34	7,52	66,1	363,2	0,25	0,13	16,9	90,8	3,24
	ПОЛДНИК:15.25 – 15.50										
383	Кисель из варенья	1000	0,44	-	11,3		0,01	0,02		0,37	1,44
	Печенье	20	1,2	0,15	7,3	35	0,02	0,01	-	3,5	0,3
	Яблоки	190	0,8	0,8	18,6	89,3	0,1	0,1	20	16	1,2
	<i>Итого полдник</i>	310	2,44	0,95	37,2	124,3	0,13	0,13	20	19,8 7	2,94
	УЖИН: 18-15 – 18.45										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,8	145	0,08	0,2	0,9	162	0,5
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	0,3
1	Хлеб пшеничный со слив. маслом	15	1,2	0,15	7,3	35	0,02	0,01	-	3,5	0,3
	<i>Итого ужин</i>	395	7,01	5,37	36,1	220	0,1	0,23	0,93	175, 5	1,1
	Итого за день	1832	27,0 5	21,4 6	222, 4	1048,5	0,68	0,6	42,1 6	392, 57	9,98

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельникНеделя: втораяВозрастная категория: 3-7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценн ость (ккал)	Витамины, мг			Минеральны е вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК: 8.35 - 8.55										
185	Суп молочный с крупой (рис)	200	6,9	9,4	34,6	252	0,1	0,1	1	202	0,5
393	Чай с сахаром и лимоном	180/7/10	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	0,3
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	3,1	8,8	15,3	150,9	0,05	0,03	-	10	4,82
	<i>Итого завтрак</i>	437	10,06	18,22	59,9	442,9	0,15	0,14	1,3	222	5,62
6	ОБЕД: 12.30 -13.00										
76	Рассольник Ленинградский с мясом птицы	250	2,8	3,29	12,8	92					
336	Макароны отварные	60	5,68	4,36	27,3	171	0,06	0,03	-	5	1,14
9	Колбаса отварная	35	5,1	9	-	103	0,09	0,06	-	11,6	0,7
348	Соус томатный с овощами	50	0,58	2,1	4,0	37,2	0,01	-	1,1	7,9	0,23
399	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,4	0,02	25	102	0,01	0,01	0,4	28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,3	1,9
	<i>Итого обед</i>	295	9,38	19,37	85,8	592,2	0,26	0,14	1,5	70,4	8,04
	ПОЛДНИК:15.25-15.50										
698	Йогурт	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	0,3	1,3	216	0,2
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8				11,6	8
371	Мандарины	100									
	<i>Итого полдник</i>	320	8,3	8,4	37	262,2	0,1	0,3	1,3	227,6	8,2
	Ужин 18.15-18.45										
98	Биточки манные с повидлом	100	17,7	12	36,3	324	0,03	0,3	3,9	154	
360	Соус сладкий фруктовый	30	0,1	0,03	20,2	82	0,01	0,02	8,2	4,4	0,2
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	3,1	8,8	15,3	150,9	0,05	0,03	-	10	4,82
	<i>Итого ужин</i>	350	20,96	20,85	81,8	596,9	0,09	0,36	12,13	178,4	5,02
	Итого за день	1722	56,9	66,84	264,5	1894,2	0,6	0,94	16,23	698,4	26,88

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторникНеделя: втораяВозрастная категория: 3-7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК: 8.30-9.00										
20	Салат из солен. белокочанной капусты	60	0,92	3,1	5,6	54,6	0,02	0,01	1,8	23,3	0,31
321	Картофельное пюре	100			20,4	137	0,14	0,11	18,1	37	0,01
393	Чай с сахаром и лимоном	180/7/10	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	0,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.5	7.6	14.6	136	0.03	0.03	-	93	0.62
	<i>Итого завтрак</i>	<i>397</i>	<i>3,48</i>	<i>10,7 2</i>	<i>50,6</i>	<i>367,6</i>	<i>0,19</i>	<i>0,16</i>	<i>19,9 3</i>	<i>163, 3</i>	<i>1,24</i>
	ОБЕД: 12.00-13.00										
10	Салат из кукурузы (консервированной)	30	1,78	3,1	3,8	50	1,06	0,03	6,6	12,9	0,4
82	Суп лапша с мясом курицы	250	2,69	2,84	17,1	104,75					
286	Тефтели мясные	80	11,1	13,1	10,2	202,9		0,1	0,7	30,1	1,7
298	Голубцы ленивые мясные	220	19,0	17,6	15,5	297,4		0,2	24,5	79,5	3,8
355	Соус сметано-томатный	25/25	0,35 /0,3	1,7/ 1.1	1,5/ 2,0	1,8/18,1	0,01	-	0,01	18/ 3,9	0,05 /0,1
399	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,4	0,02	25	102	0,01	0,01	0,4	28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04	-	17.3	1.9
	<i>Итого обед</i>	<i>780</i>	<i>38,9 2</i>	<i>40,0 6</i>	<i>91,8</i>	<i>863,95</i>	<i>1,17</i>	<i>0,38</i>	<i>32,2 1</i>	<i>190, 3</i>	<i>9,05</i>
	Полдник :15.25-15.50										
397	Какао с молоком	180	3,67	3,2	15,8	107	0,05	0,17	1,4	137	0,4
	Вафли	30									
	Бананы	200	3	1	42	192	0,1	0,1	20	16	1,2
	<i>Итого полдник</i>	<i>410</i>	<i>6,67</i>	<i>4,2</i>	<i>57,8</i>	<i>299</i>	<i>0,6</i>	<i>0,27</i>	<i>21,4</i>	<i>153</i>	<i>1,6</i>
	Ужин 18.15-18.45										
237	Запеканка из творога	100	17,7	12	36,3	324	0,03	0,3	3,9	154	0,8
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	3,1	8,8	15,3	150,9	0,05	0,03	-	10	4.82
	<i>Итого ужин</i>	<i>3420</i>	<i>20,8 6</i>	<i>20,8 2</i>	<i>61,6</i>	<i>514,9</i>	<i>0,23</i>	<i>0,34</i>	<i>3,93</i>	<i>174</i>	<i>5,62</i>
	Итого за день	1907	69,9 3	75,8	261, 8	2045,45	2,15	11,5	77,4 7	680, 6	17,5 1

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: средаНеделя: втораяСезон: весенне-зимнийВозрастная категория: 3-7 лет

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК: 8.30-9.00										
06	Макароны отварные	60	5,68	4,36	27,3	171	0,06	0,03	-	5	1,14
	Курица отварная										
348	Соус томатный с овощами	50	0,58	2,1	4,0	37,2	0,01	-	1,1	7,9	0,23
393	Чай с сахаром и лимоном	180/7/10	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	0,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	7,6	14,6	136	0,05	0,03	-	93	0,62
8	<i>Итого завтрак</i>	347	8,82	14,08	55,9	384,2	0,12	0,07	1,13	115,9	2,29
	ОБЕД: 12.00-13.00										
40	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	0,03	4,17	12,7	0,8
66	Суп гороховый картофельный	200									
282	Котлета мясная	85	12,8	11,7	14,3	1,06	0,03	6,6	12,9	43,2	1,3
47	Каша рассыпчатая гречневая	94	11,8	6,77	58	340					
348	Соус томатный с овощами	50	0,58	2,1	4,0	37,2	0,01	-	1,1	7,9	0,23
399	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,4	0,02	25	102	0,01	0,01	0,4	28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
	<i>Итого обед</i>	639	29,4	24,32	122,72	616,4	0,17	6,68	18,57	109,9	5,48
	ПОЛДНИК: 15.25-15.50										
01	Снежок	180	5,22	4,5	7,6	92	0,04	0,23	0,54	223	
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8				11,6	8
	Апельсины	140	1,3	0,3	11	58,4	0,1	-	33,6	42,8	0,4
	<i>Итого полдник</i>	360	9,52	8,7	48,4	317,2	0,14	0,23	34,14	227,4	8,4
	Ужин 18.15-18.45										
185	Каша рисовая молочная	220	6,9	9,4	34,6	252,5	0,1	0,3	1	201,6	0,5
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	3,1	8,8	15,3	150,9	0,05	0,03	-	10	4,82
	<i>Итого ужин</i>	440	10,06	18,22	59,9	443,4	0,15	0,34	1,03	221,6	5,32
	Итого за день	1786	57,8	65,3	286,9	1761,2	0,58	7,32	54,9	674,8	21,49

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

СТАРОЖИЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2 «Ивушка»

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: **3-7 лет**

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК: 8.30-9.00										
313	Гречка рассыпчатая	150	8,6	6,1	39,0	246,2	0,21	0,11	-	14,9	4,6
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9	102	0,08	0,28	2,5	227	0,19
393	Чай с сахаром и лимоном	180/7/10	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	0,3
3	Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	139	0,05	0,05	0,07	96	0,7
	<i>Итого завтрак</i>	572	18,9	17,9	72,6	527,2	0,34	0,45	2,6	347,9	5,79
	ОБЕД: 12.00-13.00										
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,05	52	52	0,01	0,02	21	26,8	0,32
10	Суп овощной	250	2,75	4,8	24	120	0,02	0,02	14,9	63,0	2,14
278	Гуляш из отварного мяса	80	20,6	16,3							
168	Каша вязкая (гречневая)	210	6,2	5,3	32,8	203	0,15	0,06		12,2	3,3
348	Соус томатный с овощами	50	0,58	2,1	4,0	37,2	0,01	-	1,1	7,9	0,23
399	Сок фруктовый витаминизированный	100	0,4	0,02	25	102	0,01	0,01	0,4	28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	-	17,5	1,95
	<i>Итого обед</i>	800	34,6	32,2	154,5	601,2	0,29	0,15	37,4	156	9,04
	ПОЛДНИК:15.25-15-50										
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,4	91	0,04	0,14	1,14	113	0,12
	Вафли	30									
	Яблоки	190	0,8	0,8	18,6	89,3	0,1	0,1	20	16	1,2
	<i>Итого полдник</i>	400	3,6	3,2	33	180,3	0,14	0,15	21,1	129	1,32
	Ужин 18.15-18.45										
37	Рагу из овощей	155	1,89	9,24	11,1	135	0,03	0,03	8,27	26,2	0,79
275	Сосиска отварная	70/5	7,5	19,7	0,4	209,3	0,1	0,1	0	22,6	1,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,3	1,95
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	3,1	8,8	15,3	150,9	0,05	0,03	-	10	4,82
	<i>Итого ужин</i>	500	15,9	38,4	53,5	622,2	0,27	0,21	83	86,1	8,76
	<i>Итого за день</i>	2272	72,9	91,7	313,6	1930,9	1,04	0,96	69,4	719	24,9

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятницаНеделя: втораяВозрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК: 8.30-9.00										
	Блины со слив. маслом. сахаром	230	10,2	7,6	73	301	0,2	0,1	4,3	96,4	2,4
393	Чай с сахаром и лимоном	180/7/10	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	0,3
	<i>Итого завтрак</i>	427	10,3	7,6	83	341	0,2	0,11	4,33	106,4	2,7
	ОБЕД: 12.00-13.00										
40	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,11	5,17	24,3	0,03	0,03	3,75	14,6	0,64
81	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	250									
	Котлеты рыбные										
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,14	0,11	18,1	37	0,01
348	Соус томатный с овощами	50	0,58	2,1	4,0	37,2	0,01	-	1,1	7,9	0,23
372	Сок фруктовый витаминизированный	180	0,4	0,02	25	102	0,01	0,01	0,4	28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,01	-	17,3	1,9
	<i>Итого обед</i>	840	7,98	7,63	71,3	387,5	0,28	0,13	23,4	105,4	3,48
	ПОЛДНИК: 15.45										
383	Кисель из варенья	1000	0,44	-	11,3		0,01	0,02		0,37	1,44
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8				11,6	8
	Груши	180									
	<i>Итого полдник</i>	320	3,44	3,9	41,1	166,8	0,01	0,02		11,97	
	Ужин 18.15-18.45										
94	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4,8	5,1	16,8	132	0,06	0,19	0,9	159	0,3
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	-	0,01	0,03	10	9,44
1	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10	3,1	8,8	15,3	150,9	0,05	0,03	-	10	4,82
	<i>Итого ужин</i>	420	7,96	14,8	42,1	494,9	0,12	0,23	0,12	179	5,12
	Итого за день	2007	29,7	33,9	237,5	1414,5	0,61	0,21	27,9	430,62	20,7

Составлено: _____ Согласовано: завхоз _____ Ксенофонтова С.И. _____ Согласовано: повар _____ Сивохина Т.В. _____