ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Утверждено

Материально ответственное лицо
Бадардинова С. Ю.

Директор МБДОУ «ЦРР – д/с № 6»
Большова И.В. _____

Сезон: Осенне - зимнее

от _____ 2020 г

Возрастная категория: от 1-г до 3 лет

№ Т.К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные ве-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День: понедельник										
	Неделя: первая										
	Завтрак										
1	Каша манная жидкая молочная	150	2,25	3,58	19,72	120	0,028	0,009	-	6,18	0,24
2	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	-	-	1,42	9,4	0,21
3	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	0,04	0,024	-	7,44	0,49
	Второй завтрак										
4	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4
	Обед										
5	Икра кабачковая	40	0,48	1,69	3,08	31	0,01	0,02	3	16	0,28
6	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,39	3,9	6,78	67,8	0,05	0,04	14,77	34,66	0,64
9	Гуляш из мяса	60	5,78	4,65	1,49	70,8	0,02	0,04	0,22	10,9	0,43
8	Рис отварной	100	3,05	4,47	30,57	174,8	0,021	0,02	-	1,16	,43
10	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0,07	0,03	-	14	1,56
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
12	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97
14	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
15	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,92	3,13	28,98	156	0,04	0,03	0,03	10,33	0,73
						1286,86					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
	День: вторник										
	Неделя: первая										
	Завтрак										
1	Каша рисовая жидкая молочная	150	1,98	3,64	25,18	141,56	0,01	0,01	-	4,12	0,3
16	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,83	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
17	Бутерброд с сыром	30/10	4,73	6,59	14,56	139	0,05	0,06	0,07	96,1	0,7
	Второй завтрак										
18	Свежие фрукты (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44	0,02	0,3	10	16	2,2
	Обед										
37	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	36,36	0,007	0,0015	36,36	14,46	0,5
20	Рассольник на мясном бульоне	200	2,24	2,63	10,24	71,6	0,07	0,054	5,49	27,6	0,6
45	Котлета рубленная из птицы	50	6,01	5,42	6,23	98,12	0,04	0,06	0,33	16,06	0,6
22	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,43	5,01	33,38	208	0,2	0,1	-	13,33	4,02
23	Компот из свежих плодов витамин.	150	0,12	0,12	17,91	73	0,008	0,006	1,29	10,86	0,71
11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0,07	0,03	-	14	1,56
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
24	Котлета рыбная любительская	50	6.97	2.43	5.65	72.5	0.05	0.06	0.03	32.7	0.75
25	Пюре картофельное	130	2,5	1,06	17,03	114,3	0,11	0,15	15,1	30,6	0,84
4	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	0.02	0.02	3	10.5	2.1
26	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0.048	0.018	-	6.9	0.6
						1273,44					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День: среда										
	Неделя: первая										
	Завтрак										
77	Суп молочный с крупой	150	4,43	4,11	12,66	141,29	0,08	0,17	0,68	120,7	1,8
28	Какао напиток с молоком	150	3,15	2072	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
3	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	0,04	0,024	-	7,44	0,49
	Второй завтрак										
18	Свежие фрукты (Банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,06	10	8	0,6
	Обед										
78	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,4	52,44	0,02	0,02	19,47	22,42	0,31
30	Борщ с картофелем на мясном бульоне	200	1,63	4	11,29	87,8	0,06	0,044	7,03	29,3	1,07
82	Жаркое по-домашнему	170	17,95	15,15	91,15	299,2	0,1	0,1	0,48	40,9	1,86
33	Отвар шиповника витам.	150	0,51	0,21	14,23	61	0,01	0,05	75,0	16,0	0,47
11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0,07	0,03	-	14	1,56
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
34	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,15	62,8	1,54
35	Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,12	41,8	0,05	0,02	5,5	10,7	0,34
14	Ацидолакт	150	4,5	1,5	6	56	0,05	0,24	1,2	180	0,15
36	Вафли	23	0,67	0,77	17,83	81	0,009	0,009	-	2,3	0,14
26	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	-	6,9	0,6
						1412,33					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
	День: четверг									
	Неделя: первая									
	Завтрак									
1	Каша овсяная («геркулесовая»)жидкая молочная	150	2,67	4,69	18,02	124,68	0,08	0,028	-	13,1
16	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,83	70	0,03	0,11	0,98	94,3
17	Бутерброд с сыром	30/10	4,73	6,59	14,56	139	0,05	0,06	0,07	96,1
	Второй завтрак									
4	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	0,013	0,13	2	7
	Обед									
37	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	36,36	0,007	0,015	36,36	14,4
38	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,09	4,27	12,91	106,6	0,12	0,05	4,65	40,2
39	Голубцы ленивые	140	11,76	7,4	17,09	182	0,05	0,11	17,5	50,1
32	Соус сметанный	20	0,28	0,99	1,13	14,8	0,004	0,005	0,007	5,4
23	Компот из свежих плодов витам.	150								
11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0,07	0,03	-	14
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина									
80	Запеканка морковная с творогом	100	10,32	9,23	17,56	195	0,07	0,21	1,38	114,
26	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	-	6,9
41	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,
						1137,10				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День: пятница										
	Неделя: первая										
	Завтрак										
1	Каша пшенная жидкая молочная	150	3,35	3,59	19,25	122,9	0,105	0,008	-	9,51	0,80
28	Какао – напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,04	1,20	114,7	0,41
3	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	0,04	0,024	-	7,44	0,49
	Второй завтрак										
18	Фрукты свежие: Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	0,06	10,00	8,0	0,60
	Обед										
42	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,15	2,27	13,31	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,87
42 72	Фрикадельки мясные в соусе (соус сметанный с луком)	50	4,27	4,3	3,91	71,7	0,02	0,04	0,23	18,0	0,4
25	Картофельное пюре	130	2,5	4,06	17,03	114,3	0,1	0,15	15,1	30,6	0,84
10	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0,07	0,03	-	14,00	1,56
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
44	Винегрет овощной	150	2,04	9,26	12,66	142,2	0,08	0,06	15,37	34,8	1,27
61	Суфле рыбное	50	6,06	5,9	1,52	56,2	0,05	0,54	0,11	18,4	0,9
4	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,96	28	-	-	0,02	8,0	0,19
26	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	-	6,9	0,6
						1138,9					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
	День: понедельник										
	Неделя: вторая										
	Завтрак										
47	Макароны с сыром	130/20	9,59	10,34	23,46	225,27	0,05	0,07	0,14	108,0	1,1
2	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	-	-	1,42	9,4	0,2
3	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	0,04	0,024	-	7,44	0,4
	Второй завтрак										
4	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,66	0,013	0,013	2	7	1,4
	Обед										
48	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне	200	1,58	2,18	11,66	72,6	0,07	0,05	6,6	18,44	0,7
49	Капуста тушенная	130	2,71	4,81	12,46	104	0,04	0,05	21,65	73,66	1,0
1	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,18	-	22,0	1,0
10	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	85	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,9
11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0,07	0,03	-	14,00	1,5
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
50	Запеканка из творога	90	15,98	10,89	16,53	228	0,05	0,23	0,22	133,2	0,7
13	Булочка домашняя	50	3,84	6,25	26,95	179	0,06	0,03	-	9,9	0,6
14	Ацидолакт	150	4,50	1,50	6,00	56	0,05	0,24	1,20	180,0	0,1
						1263,35					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День: вторник										
	Неделя: вторая										
	Завтрак										
1	Каша манная жидкая молочная	150	2,31	3,69	15,57	104,47	0,02	0,008	-	6,29	0,23
16	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,83	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,10
3	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	0,04	0,024	-	7,44	0,49
	Второй завтрак										
18	Фрукты свежие: яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	0,02	0,30	10,00	16,0	2,20
	Обед										
79	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,45	3,91	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
52	Запеканка из печени с рисом	130	13,42	5,3	14,8	161	0,79	0,19	0,51	18,4	4,23
73	Соус сметанный	20	0,28	1,00	0,92	15	0,003	0,003	0,008	5,5	0,04
23	Компот из свежих плодов яб	150	0,12	0,12	17,91	73	0,008	0,006	1,29	10,86	0,71
11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0,07	0,03	-	14,00	1,56
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
53	Тефтели рыбные	50	4,83	1,48	5,15	54	0,22	0,03	0,8	19,8	0,3
73	Соус белый основной	20	0,12	0,7	0,73	9,74	0,002	0,002	0,055	2,35	0,03
25	Картофельное пюре	130	2,5	4,06	17,03	144,3	0,11	0,15	15,1	30,6	0,84
55	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8,0	0,19
26	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	-	6,9	0,6
54	Печенье	12	0,9	1,19	8,97	50	-	-	-	4,44	0,42
						1085,31					

1
47
2
3
4
48
49
1
10
11
50
13
14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	День: среда								
	Неделя: вторая								
	Завтрак								
77	Суп молочный с крупой	150	4,43	4,11	12,66	141.29	0,08	0,17	0,68
28	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,20
3	Бутерброд с маслом	25/7	1,96	6,04	11,69	108,8	0,04	0,024	-
	Второй завтрак								
18	Свежие фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,0	96	0,04	0,06	10,0
	Обед								
37	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	36,36	0,007	0,015	36,36
56	Суп рыбный из консервов	200	6,87	6,72	11,46	133,8	0,08	0,11	7,29
00	Птица тушенная с овощами	180	6,56	5,55	16,46	16,02	0,1	0,11	7,34
33	Отвар из шиповника витам.	150	0,51	0,21	14,23	61	0,01	0,05	75,0
11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0,07	0,03	-
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина								
12	Пудинг из творога (запеченный)	100	15,14	10.76	24,33	255	0,06	0,23	0,19
13	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,4	4,01	30,75	0,007	0,02	0,09
41	Молоко кипяченное	150	4.58	4.08	7.58	85	0.06	0.24	2.0
26	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	-
						1194,02			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	День: четверг										
	Неделя: вторая										
	Завтрак										
1	Каша пшенная жидкая молочная	150	3.24	4.28	23.15	144.37	0.1	0.01	-	9.46	0.77
16	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,83	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,10
17	Бутерброд с сыром	30/10	4.73	6.59	14.56	139	0.05	0.06	0.07	96.1	0.71
	Второй завтрак										
4	Сок фруктовый	100	0.5	-	10.1	42.66	0.013	0.013	2	7	1.4
	Обед										
78	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3,05	5,4	52,44	0.02	0.02	19,47	22,42	0.31
58	Куриный бульон с	200	0.28	0.03	0.24	4	0.02	0.02	-	2	0.14
59	гренками	20	. 2,48	0.31	1.64	15.21	0.05	0.019	-	7.24	0.63
60	Котлета рубленная мясная	50	5.82	4.41	6.03	99.2	0.03	0.06	0.05	16.3	0.56
00	Макароны	130	4,68	3,65	22,85	143,4	0,05	0,02	-	4,19	0,95
32	Соус сметанный	20	0.28	0.99	1.13	14.8	0.004	0.005	0.007	5.4	0.04
23	Компот из свежих плодов вит.	150	0.12	0.12	17.91	73	0.008	0.006	1.29	10.86	0.71
11	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	0.07	0.03	-	14.0	1.56
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
61	суфле рыбное	50	6.06	5.9	1.52	56.2	0.05	0.54	0.11	18.4	0.9
25	Пюре картофельное	130	2.5	4.06	17.03	114.3	0.11	0.15	15.1	30.6	0.84
55	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	-	0.00	0.02	8.0	0.19
26	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0.048	0.018	-	6.9	0.6
						1193,78					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

	День: пятница										
	Неделя: вторая										
	Завтрак										
63	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.9	14.12	108.9	0.06	0.15	0.68	121.21	
28	Какао напиток с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	0.04	0.14	1.20	114.7	
3	Бутерброд с маслом	25/7	1.96	6.04	11.69	108.8	0.04	0.024	-	7.44	
	Второй завтрак										
18	Свежие фрукты(банан)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.02	0.3	10	2.2	
	Обед										
5	Икра кабачковая	40	0.48	1.69	3.08	31	0.01	0.02	3	0.28	
64	Суп с клецками на мясном бульоне	200	2.01	2.96	9.736	73.8	0.08	0.08	4.6	0.71	
66	Клецки мучные	20	0.78	0.64	3.83	24.3	0.01	0.01	-	0.16	
9	Гуляш из отварного мяса	60	5.78	4.65	1.49	70.8	0.02	0.04	0.22	0.43	
8	Рис отварной	100	3.05	4.47	30.57	174.8	0.021	0.02	-	0.43	
10	Компот из сухофруктов витам.	150	0.33	0.015	20.83	85.	00015	0.0045	0.3	0.94	
11	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	0.07	0.03	-	1.56	
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
65	Овощи в молочном соусе	130	2.57	2.36	11.03	75.75	0.065	0.08	10.2	0.73	
74	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0.03	0.18	0.09	22,0	
26	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0.048	0.018	-	6.9	
2	Чай с лимоном	150/7/3,5	0.07	0,01	7,1	29	-	-	1.42	9.4	
						1120,15					