

Заведующий МБДОУ
«детский сад № 6»
В.А. Соковикова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад №6 общеразвивающей направленности»
города Можги (МБДОУ «Детский сад №6»)

Можга 2020

Примерное циклическое меню на 10 дней

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: понедельник

день: понедельник						
№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
194	Вермишель отварная с овощами	200,0	7,36	7,06	47,1	281,46
263	Чай с сахаром	200,0	0,12	-	12,04	48,64
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	44,8
	Батон нарезной	20	1,66	0,26	9,62	45,40
			9,17	12,27	68,81	420,3
2 завтрак						
	Молоко кипячённое	200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Сушка	40	2,96	4,0	30,48	162,4
			8,55	10,38	39,86	279,71
обед						
42	Суп крестьянский с крупой	250,0	2,31	7,74	15,43	140,59
170	Рулет из говядины с яйцом	70,0	11,06	7,46	4,48	129,38
212	Пюре из свёклы	150,0	2,36	5,61	16,26	124,71
241	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,0
			21,13	21,55	103,39	683,57
полдник						
116	Вареники ленивые	150,0	24,37	7,37	24,92	263,42
227	Соус сметанный натуральный	50,0	1,68	11,85	3,36	126,77
248	Какао с молоком	200,0	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
			29,82	23,15	54,23	544,11
	Итого за весь период дневного пребывания		68,67	67,35	266,29	1927,69

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: вторник

День: Вторник

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
43	Суп молочный с крупой	200,0	5,58	6,12	19,73	156,08
263	Чай с лимоном	200,0	0,12	-	12,04	48,64
	Яйцо отварное	1 шт	6,35	5,75	0,35	78,5
	Батон нарезной	20	1,66	0,26	9,62	45,40
			13,71	12,13	41,74	328,62
2 завтрак						
256	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87
	Пряник	40	2,96	4,0	30,48	162,4
			3,64	4,0	51,49	209,27
обед						
7	Салат из квашеной капусты с луком	60,0	0,98	6,05	6,37	80,96
62	Суп картофельный с крупой	250,0	2,31	7,74	15,43	140,59
153	Жаркое по-домашнему	220,0	24,76	19,98	28,29	392,02
239	Компот из кураги	200,0	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,0
			33,22	34,51	112,08	880,65
полдник						
67	Котлеты морковные	150,0	7,12	12,22	29,47	256,34
219	Соус молочный	50,0	1,68	3,45	4,61	56,17
254	Кофейный напиток	200,0	1,51	1,3	22,4	107,0
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
			12,80	17,36	70,91	487,61
	Итого за весь период дневного пребывания		63,37	68,0	276,22	1906,15

неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: среда

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
91	Каша пшеничная молочная жидкая	200,0	5,12	6,62	32,61	210,13
248	Какао с молоком	200,0	3,77	3,93	25,95	153,92
3	Бутерброд с сыром	50,0	5,04	6,59	14,56	138,0
			13,93	17,14	73,12	502,05
2 завтрак						
	Банан свежий	150,0	2,16	0,12	30,24	138,24
обед						
42	Салат картофельный с зел. гор. и сол. огур.	50,0	5,02	6,16	4,19	90,34
27	Борщ	250,0	1,9	6,67	10,8	111,11
139	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70,0	15,72	18,05	24,68	300,78
213	Пюре морковное	150,0	2,78	6,72	12,86	123,0
239	Компот из изюма	200,0	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,0
			30,59	38,34	114,52	892,31
полдник						
174	Тефтели из говядины с рисом	100,0	9,16	13,53	9,44	196,14
220	Соус молочный	50,0	1,68	3,45	4,61	56,17
262	Чай с молоком	200,0	2,79	2,55	13,27	87,25
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
			16,12	19,92	41,75	407,66
	Итого за весь период дневного пребывания		62,8	75,52	253,68	1940,26

неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: четверг

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
90	Каша манная молочная жидкая	200,0	6,20	8,05	31,09	222,02
263	Чай с сахаром	200,0	0,12	-	12,04	48,64
	Батон нарезной	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
			8,81	8,44	57,56	338,76
2 завтрак						
	Сок фруктовый	180,0	0,75	0,15	14,85	64,5
обед						
31	Салат из свежих огурцов и помидоров	60,0	0,59	3,68	1,85	43,5
35	Суп из овощей	250,0	1,9	6,67	10,8	111,11
180	Плов из отварной птицы	180,0	31,84	38,8	35,14	639,51
239	Компот из кураги	200,0	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,0
			39,5	49,89	109,78	1061,2
полдник						
296	Шанежка с картофелем	100,0	11,93	7,28	66,0	380,28
255	Молоко кипяченое	200,0	5,59	6,38	9,38	117,31
			17,52	13,66	75,38	497,58
	Итого за весь период дневного пребывания		66,58	72,14	257,57	1962,04

неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: пятница

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
93	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200,0	6,33	8,9	25,49	207,38
262	Чай с молоком	200,0	2,79	2,55	13,27	87,25
	Сыр порционный	15,0	4,02	4,35	-	55,5
	Батон нарезной	20	1,66	0,26	9,62	45,40
			14,8	16,06	48,38	395,53
2 завтрак						
	Груша	180,0	0,96	0,72	24,75	112,8
обед						
1	Винегрет овощной	50,0	0,63	5,07	4,16	64,63
38	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,83	2,86	21,76	124,09
150	Голубцы «Уралочка»	150,0	13,12	13,38	9,86	212,42
227	Соус сметанный натуральный	50,0	1,68	11,85	3,36	126,77
241	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,0
			23,66	33,9	106,36	816,8
полдник						
77	Рагу из овощей	200,0	3,72	14,87	22,57	238,97
	Яйцо отварное	1 шт	6,35	5,75	0,35	78,5
248	Какао с молоком	200,0	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
			16,33	24,94	63,3	539,49
	Итого за весь период дневного пребывания		55,75	75,62	242,79	1864,62

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: понедельник

День: понедельник						
№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
185	Каша гречневая рассыпчатая	190,0	10,42	11,02	44,38	318,9
	Икра кабачковая	60,0	0,54	2,82	3,55	42,0
263	Чай с сахаром	200,0	0,12	-	12,04	48,64
	Батон нарезной	20	1,66	0,26	9,62	45,40
			12,74	14,1	69,59	454,94
2 завтрак						
	Молоко кипячённое	200	5,59	6,38	9,38	117,31
	Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2
			7,07	8,38	24,62	198,51
обед						
34	Свёкольник	250,0	1,92	6,34	10,05	104,16
200	Капуста тушеная	150,0	3,93	4,85	20,18	130,74
161	Котлета	70,0	10,68	11,72	5,74	176,75
241	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,0
			21,93	23,65	103,19	700,54
полдник						
128	Пудинг творожный	150,0	28,67	7,48	39,59	340,36
227	Соус сметанный натуральный	50,0	1,68	11,85	3,36	126,77
248	Какао с молоком	200,0	3,77	3,93	25,95	153,92
			34,12	23,26	68,9	621,05
	Итого за весь период дневного пребывания		75,86	69,39	266,3	1975,04

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: вторник

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,58	6,12	19,73	156,08
263	Чай с сахаром	200,0	0,12	-	12,04	48,64
	Сыр порционный	15,0	4,02	4,35	-	55,5
	Батон нарезной	20	1,66	0,26	9,62	45,40
			11,38	10,73	41,39	305,62
2 завтрак						
	Йогурт питьевой	200,0	10,0	6,4	7,1	136,0
обед						
20	Салат из свёклы с изюмом	60,0	0,85	6,04	9,77	96,88
56	Щи из свежей капусты с картофелем	250,0	1,9	6,67	10,8	111,11
157	Запеканка картофельная с мясом	200,0	17,82	13,18	40,86	354,0
220	Соус молочный	50,0	1,68	3,45	4,61	56,17
239	Компот из кураги	200,0	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,0
			27,42	30,08	128,03	885,24
полдник						
144	Рыба, тушенная в томате с овощами	110,0	14,52	8,03	7,51	160,29
188	Каша пшеничная рассыпчатая	150,0	9,27	5,33	36,87	231,78
254	Кофейный напиток	200,0	1,51	1,3	22,4	107,0
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
			27,79	15,05	81,21	567,17
	Итого за весь период дневного пребывания		76,59	62,26	257,73	1894,03

Неделя вторая
Возрастная категория: 3-7 лет
День: среда

День: среда						
№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
96	Каша пшеничная молочная жидкая	200,0	7,47	9,2	32,53	244,0
263	Чай с сахаром	200,0	0,12	-	12,04	48,64
	Батон нарезной	20	1,66	0,26	9,62	45,40
			9,25	9,46	54,19	338,04
2 завтрак						
	Груша свежая	180,0	0,96	0,72	24,75	112,8
обед						
44	Салат «Космос»	60,0	3,53	8,78	3,45	108,0
47	Суп-лапша домашняя	250,0	2,45	4,89	13,91	109,38
181	Птица отварная	70,0	18,22	18,22	0,97	242,68
213	Пюре морковное	150,0	2,78	6,72	12,86	123,0
239	Компот из изюма	200,0	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,0
			32,15	39,35	93,18	850,14
полдник						
265	Блинчики с повидлом	150,0	8,0	5,66	52,5	292,88
248	Какао с молоком	200,0	3,77	3,93	25,95	153,92
	Конфета	40,0	2,96	4,0	30,48	162,4
			14,73	13,59	108,93	609,2
	Итого за весь период дневного пребывания		57,09	63,12	281,05	1910,18

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

День: четверг

день. четверг.						
№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
90	Каша манная молочная жидкая	200,0	6,20	8,05	31,09	222,02
233	Кисель из плодового концентрата	200,0	1,36	-	29,02	116,19
	Сыр порционный	15,0	4,02	4,35	-	55,5
	Батон нарезной	20	1,66	0,26	9,62	45,40
			13,24	12,66	69,73	439,11
2 завтрак						
	Сок фруктовый	180,0	0,75	0,15	14,85	64,5
	Пряник	40	2,96	4,0	30,48	162,4
			3,71	4,15	45,33	226,9
обед						
7	Салат из квашеной капусты с луком	60,0	0,98	6,05	6,37	80,96
60	Рассольник ленинградский	250,0	2,1	5,13	16,6	120,0
152	Гуляш из говядины	80,0	15,7	15,9	43,1	218,0
194	Вермишель отварная	150,0	7,36	7,06	47,1	281,46
241	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,0
			31,54	34,88	180,39	989,31
полдник						
43	Суп молочный с крупой	150,0	3,71	4,55	13,97	111,41
269	Булочка «Веснушка»	50,0	3,9	3,06	26,93	151,0
263	Чай с сахаром	200,0	0,12	-	12,04	48,64
			7,73	7,61	52,94	311,05
	Итого за весь период дневного пребывания		56,22	59,3	348,39	1966,37

Неделя вторая
Возрастная категория: 3-7 лет
День: пятница

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
84	Каша «Дружба»	200,0	6,55	8,33	35,09	241,11
262	Чай с молоком	200,0	2,79	2,55	13,27	87,25
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	44,8
	Батон нарезной	20	1,66	0,26	9,62	45,40
			22,9	16,09	58,03	418,56
2 завтрак						
	Апельсин	150,0	0,72	0,72	17,64	84,60
обед						
31	Салат из свежих огурцов и помидоров	60,0	0,59	3,68	1,85	43,5
36	Суп картофельный с горохом	250,0	2,34	3,89	13,61	128,79
161	Биточки из говядины	70,0	10,68	11,72	5,74	176,75
216	Пюре картофельное	150,0	3,06	4,8	20,44	160,45
241	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,90	107,0
			22,05	24,83	108,86	798,38
полдник						
110	Омлет натуральный	130,0	11,64	18,04	3,04	221,08
248	Какао с молоком	200,0	3,77	3,93	25,95	153,92
	Печенье	40,0	2,96	4,0	30,48	162,4
	Хлеб пшеничный	30,0	2,49	0,39	14,43	68,1
			20,86	26,36	73,9	605,5
	Итого за весь период дневного пребывания		66,53	68,0	258,43	1907,04