

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Большекиварский детский сад»

А.Н.Г.Вязина

Сезон Летний

Категорий: 3-7 лет

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		С	Fe
Неделя 1 день 1 (понедельник)								
Завтрак 1								
64	Каша гречневая молочная вязкая	200	6,60	8,86	23,80	204	0,80	13,60
117	Какао с молоком	200	3,66	3,47	14,62	105	0,54	1,00
2	Бутерброд с сыром	30	4,48	3,20	5,90	72	0,10	0,27
Итого за завтрак 1			14,74	15,53	44,32	381	1,44	14,87
2 Завтрак								
Фрукт	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,30	10,90	42,00	5,00	2,30
Итого за завтрак 2			0,40	0,30	10,90	42,00	5,00	2,30
Обед								
3	Салат из зелёного горошка с луком репчатым	60	2,59	10,39	2,79	115	3,90	0,60
44	Свёкольник с мясом и со сметаной	200	2,53	3,90	8,26	87	5,97	0,97
75	Макароны отварные	150	5,11	7,02	27,11	199	0,00	0,69
93	Гуляш из отварного мяса	80	6,00	7,60	2,46	165	1,33	0,17
122	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	24,23	99	0,46	1,42
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,81	17,41	109,60	0,08	1,44
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,12	0,84
Итого за обед			23,55	31,71	95,01	852,30	11,86	6,13
Полдник								
174	«Гребешок» из дрожжевого теста	70	6,35	5,74	35,42	220	0,30	1,05
Сок	Сок	180	0,00	0,00	20,16	81	3,60	2,70
Итого за полдник			6,35	5,74	55,58	301	3,90	3,75
Итого за день			45,04	53,28	205,81	1576,30	22,20	27,05

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У			С	Fe
Неделя 1 день 2 (вторник)									
Завтрак 1									
68	Каша вязкая пшеничная молочная	200	4,50	5,26	18,00	139	1,09	0,03	
117	Какао с молоком	200	3,66	3,47	14,62	105	0,54	1,00	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,34	8,00	14,53	139	0,03	0,30	
Итого за завтрак 1			10,5	16,73	47,15	383	1,66	1,33	
2 Завтрак									
21	Кисломолочный продукт	160	6,76	7,47	9,34	137,82	1,63	0,24	
Итого за завтрак 2			6,76	7,47	9,34	137,82	1,63	0,24	
Обед									
30	Салат из свежих помидоров	60	0,64	4,12	2,05	43,68	13,28	0,16	
37	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	200	1,50	1,98	8,23	67	4,25	0,58	
56	Картофельное пюре	150	2,64	4,54	15,65	123	15,60	0,86	
106	Тефтели мясо-крупяные	80	7,69	8,13	6,26	128	0,79	0,80	
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	40,00	0,50	0,03	
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,81	17,41	109,60	0,08	1,44	
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,12	0,84	
Итого за обед			19,28	21,57	72,34	588,98	34,62	4,71	
Полдник									
177	Сочни творожные	70	7,56	9,52	25,62	192	0,12	0,51	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	19,89	82,44	1,80	0,18	
Итого за полдник			7,72	9,68	45,51	274,44	1,92	0,69	
Итого за день			44,26	55,45	174,34	1384,24	39,83	6,97	

№ ПК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витаминный и минеральный состав (мг)			
			Б	Ж	У	С		Fe			
Неделя 1 день 3 (среда)											
Завтрак 1											
67	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	4,12	8,51	21,86	187,00	1,95		0,82		
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	40	0,50		0,03		
2	Бутерброд с сыром	30	4,48	3,00	5,92	72	0,01		0,80		
Итого за завтрак 1			8,60	11,51	37,77	299	2,46		1,65		
2 Завтрак											
Фрукт	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,30	10,90	42,00	5,00		2,30		
Итого за завтрак 2			0,40	0,30	10,90	42,00	5,00		2,30		
Обед											
28	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,60	1,41	40	2,81		0,36		
30	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200	2,20	3,60	5,20	71	11,65		0,50		
95	Картофельная запеканка с отварным мясом	150	14,42	14,25	11,82	257	7,96		2,60		
122	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	24,23	99	0,46		1,42		
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,81	17,41	109,60	0,08		1,44		
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,12		0,84		
Итого за обед			24,39	24,25	72,82	654,30	23,08		7,16		
Полдник											
60	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288	0,00		0,65		
269	Молоко кипяченое	180	4,75	4,32	7,87	89	2,12		0,12		
Итого за полдник			9,54	13,08	55,42	377	2,12		0,77		
Итого за день			42,93	49,14	176,91	1372,30	32,66		11,88		

					ва (г)	Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж			У	С
Неделя 1 день 4 (четверг)								
Завтрак 1								
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	4,3				
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,05	14,99	116	1,50	0,30
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,34	8,00	9,99	40	0,50	0,03
Итого за завтрак 1			6,72	12,30	14,53	139	0,03	0,30
2 Завтрак								
21	Кисломолочный продукт	160	0,4	0,3	39,51	295	2,03	0,63
Итого за завтрак 2			0,4	0,3	10,9	42	5,00	2,30
Обед								
30	Салат из свежих помидоров	60	0,64	4,1				
36	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,33	3,52	2,05	43,68	13,28	0,16
58	Рис припущенный	150	3,33	6,03	9,68	112	7,01	1,08
166	Тефтели рыбные паровые	80	7,33	1,16	22,18	184	5,15	0,73
122	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,03	6,00	63	1,40	0,60
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,80	24,23	99,00	0,46	1,42
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,91	17,41	109,60	0,08	1,44
Итого за обед			22,99	17,69	12,75	77,70	0,12	0,84
Полдник								
83	Сырники творожные, запечённые	80	11,00	14,5	94,30	688,98	27,50	6,27
Повидло	Повидло яблочное	10	0,00	0,08	23,51	277	0,21	0,91
154	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,25	6,60	25	0,16	0,12
Итого за полдник			11,67	14,87	20,70	87,80	100,00	0,53
Итого за день			41,78	45,15	50,81	389,80	100,37	1,56
				4	195,52	1415,78	134,90	10,76

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		С	Fe
Неделя 1 день 5(пятница)								
Завтрак 1								
67	Каша вязкая манная молочная	200	4,03	4,20	14,10	108	1,09	0,16
117	Какао с молоком	200	3,66	3,47	14,62	105	0,54	1,00
86	Бутерброд с повидлом	30	1,54	0,16	13,16	61	0,01	0,27
Итого за завтрак 1			6,65	5,44	38,93	246	1,93	0,45
2 Завтрак								
Фрукт	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,30	10,90	42,00	5,00	2,30
Итого за завтрак 2			0,40	0,30	10,90	42,00	5,00	2,30
Обед								
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,63	1,83	42,36	5,66	0,52
43	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	200	3,90	3,17	8,70	100	6,30	0,95
48	Капуста тушеная	150	2,61	4,90	8,78	94	16,00	0,80
204	Фрикадельки из птицы	80	8,56	12,80	3,90	285	0,13	1,60
122	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	24,23	99	0,46	1,42
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,81	17,41	109,60	0,08	1,44
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,12	0,84
Итого за обед			22,96	27,30	77,60	807,66	28,75	7,57
Полдник								
77	Омлет натуральный с маслом	80	7,20	10,00	1,79	125	0,39	0,96
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	40	0,50	0,03
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39	0,00	0,10
Итого за полдник			8,90	10,32	19,18	204	0,89	1,09
Итого за день			38,91	43,36	146,61	1299,66	36,57	11,41

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Fe	
Неделя 2 день 1 (понеделник)									
Завтрак 1									
66	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,20	7,73	27,70	201	3,26	0,53	✓
117	Какао с молоком	200	3,66	3,47	14,62	105	0,54	1,00	
2	Бутерброд с сыром	30	4,48	3,00	5,92	72	0,01	0,80	
Итого за завтрак 1			14,34	14,20	48,24	378	3,81	2,33	
2 Завтрак									
21	Кисломолочный продукт	160	6,76	7,47	9,34	137,82	1,63	0,24	
Итого за завтрак 2			6,76	7,47	9,34	137,82	1,63	0,24	
Обед									
30	Салат из свежих помидоров	60	0,64	4,12	2,05	43,68	13,28	0,16	
35	Суп гороховый с мясом	200	1,40	1,52	10,08	77	2,66	1,30	
87	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	120,16	87	14	0,90	
183	Котлета «Загадка»	80	10,28	9,14	6,05	148,57	10,52	1,48	
122	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	24,23	99	0,46	1,42	
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,81	17,41	109,60	0,08	1,44	
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,12	0,84	
Итого за обед			21,87	21,62	192,73	642,55	41,12	7,54	
Полдник									
164	Салат картофельный с зелёным горошком	80	2,17	6,30	12,32	115	24,57	0,77	
180	Булочка дорожная	50	4,03	7,25	23,90	130	0,19	0,30	
154	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,7	87,8	100,00	0,53	
Итого за полдник			6,87	13,82	56,92	332,80	124,76	1,60	
Итого за день			49,84	57,11	307,23	1491,17	171,32	11,71	

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У			С		Fe
Неделя 2 день 2 (вторник)										
Завтрак 1										
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	4,35	14,99		116	1,50		0,30
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99		40	0,50		0,03
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,34	8,00	14,53		139	0,03		0,30
Итого за завтрак 1			6,72	12,35	39,51		295	2,03		0,63
2 Завтрак										
Фрукт	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,3	10,9		42	5,0		2,3
Итого за завтрак 2			0,4	0,3	10,9		42	5,0		2,3
Обед										
30	Салат из свежих помидоров	60	0,64	4,12	2,05		43,68	13,28		0,16
28	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	2,10	3,59	5,86		78	8,16		28,8
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,90	5,54	18,98		228	0,03		2,08
80	Фрикадельки из говядины	80	7,90	7,27	7,82		130	0,60		0,61
122	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,50		46	0,00		0,10
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,81	17,41		109,60	0,08		1,44
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75		77,70	0,12		0,84
Итого за обед			21,35	23,32	78,37		712,98	22,27		34,03
Полдник										
177	Сочни творожные	70	7,56	9,52	25,62		192	0,12		0,51
Сок	Сок	180	0,00	0,00	20,16		81	3,60		2,70
Итого за полдник			7,56	9,52	45,78		273	3,72		3,21
Итого за день			36,03	45,49	174,56		1322,98	33,02		40,80

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		С	Fe
Неделя 2 день 3 (среда)								
Завтрак 1								
68	Каша вязкая пшённая молочная	200	4,50	5,26	18,00	139	1,26	0,03
117	Какао с молоком	200	3,66	3,47	14,62	105	0,54	1,00
2	Бутерброд с сыром	30	4,48	3,20	5,90	72	0,10	0,27
Итого за завтрак 1			12,64	11,93	38,52	316	1,90	1,30
2 Завтрак								
21	Кисломолочный продукт	160	6,76	7,47	9,34	137,82	1,63	0,24
Итого за завтрак 2			6,76	7,47	9,34	137,82	1,63	0,24
Обед								
28	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,60	1,41	40,00	2,81	0,36
41	Суп рыбный	200	15,40	1,65	8,30	122	4,55	0,58
94	Жаркое по - домашнему	150	6,40	3,00	9,50	147	5,00	0,62
122	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	24,23	99	0,46	1,42
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,81	17,41	109,60	0,08	1,44
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,12	0,84
Итого за обед			29,57	11,05	73,60	595,30	13,02	5,26
Полдник								
66	Оладьи с повидлом	70	6,24	8,10	40,91	259	1,19	0,81
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	40	0,50	0,03
Итого за полдник			6,24	8,10	50,90	299	1,69	0,84
Итого за день			55,21	38,55	172,36	1348,12	18,24	7,64

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		С	Fe
Неделя 2 день 4 (четверг)								
Завтрак 1								
69	Каша вязкая ячневая молочная	200	4,98	5,70	21,00	204	1,10	0,41
117	Какао с молоком	200	3,66	3,47	14,62	105	0,54	1,00
86	Бутерброд с повидлом	30	1,54	0,16	13,16	61	0,01	0,27
Итого за завтрак 1			10,18	9,33	48,78	370	1,65	1,68
2 Завтрак								
Фрукт	Фрукты свежие (бананы)	160	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,60
Итого за завтрак 2			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,60
Обед								
28	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,60	1,41	40	2,81	0,36
39	Суп овощной с мясом	200	3,58	3,97	6,20	75	5,10	0,70
56	Картофельное пюре	150	2,64	4,54	15,65	123	15,60	0,86
61	Котлета рыбная	80	16,27	4,67	3,88	124	0,02	0,20
122	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	24,23	99	0,46	1,42
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,81	17,41	109,60	0,08	1,44
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,12	0,84
Итого за обед			30,26	19,58	81,53	648,30	24,19	5,82
Полдник								
79	Запеканка из творога с повидлом	80	12,80	11,50	37,73	368	0,55	0,84
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	40	0,50	0,03
Итого за полдник			12,80	11,50	47,72	408	1,05	0,87
Итого за день			54,74	40,91	199,03	1522,30	36,89	8,97

№ ТК	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины и минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У		С	Fe
Неделя 2 день 5 (пятница)								
Завтрак 1								
77	Омлет натуральный с маслом	170	15,30	21,26	3,80	265	0,01	2,04
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	40	0,50	0,03
86	Бутерброд с повидлом	30	1,54	0,16	13,16	61	0,01	0,27
Итого за завтрак 1			16,84	21,42	26,95	366	0,52	2,34
Завтрак 2								
Фрукт	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,5	21,00	96	10	0,60
Итого за завтрак 2			1,5	0,5	21,00	96	10	0,60
Обед								
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,63	1,83	42,36	5,66	0,52
159	Суп-лапша домашняя, с мясом птицы	200	1,93	1,60	10,06	62	0,23	0,28
108	Плов с птицей	200	5,33	3,30	15,16	110	0,00	0,21
122	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	13,50	46	0,00	0,10
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,81	17,41	109,60	0,08	1,44
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,12	0,84
Итого за обед			14,64	11,33	70,71	447,66	6,09	3,39
Полдник								
81	Винегрет с растительным маслом	80	1,21	8,15	7,28	108	10,60	0,65
61	Крендель сахарный	50	3,80	7,00	29,16	92,00	0,01	2,02
Сок	Сок	180	0,00	0,00	20,16	81	3,60	2,70
Итого за полдник			5,01	15,15	56,60	281	14,21	5,37
Итого за день			37,99	48,40	175,26	1190,66	30,82	11,70
Среднее за период								