

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
_____ Л. Штоколова
01.09.2013 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для питания детей в МДОУ «Детский сад «Рябинушка»
п. Красный Остров Чернянского района Белгородской области»

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	Са	Fe
	Итого за день	65,918	57,112	250,469	1761,593	1,272	1,247	63,568	422,578	17,068

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	190/10	22,561	6,66	33,59	270,9	0,07	0,407	0,615	219,5	0,8
	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	0	0	0	12	0,8
	Бутерброд с маслом	50/10	4,05	4,25	21,05	138,5	0,19	0,055	0	29,16	2,65
	Итого		26,704	10,91	67,64	458,7	0,26	0,462	0,615	260,66	4,25
2-ой завтрак											
ГП	Сок фруктовый	100	0,35	0,1	11,8	52	0,133	0,04	24,4	18,9	0,333
Обед											
	Салат из моркови	60	1,2	4,56	3,12	48,36	0,03	0,036	10,8	27	0,48
	Свекольник со сметаной	250	3,75	4,921	15,826	121,923					
	Котлета мясная	80	8,875	7,5	9,63	133,75	0,0875	0,1125	0,37	57,5	1
	Каша гречневая с маслом	150	3,9	4,42	18,98	158,9	0,104	0,052	0	15,6	2,08
	Компот из с/фруктов	200	0	0	16	90	0,021	0,021	2,21	11,11	0,44
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	0,154	0,056	0	23,8	2,24
	Итого		22,905	22,241	92,396	696,573					
Уплотнённый полдник											
	Каша манная молочная	200	7,73	11,06	34,133	233,2	0,026	0,008	0	200	0,173
	Кефир	200	5,8	5	8	106,7	0,08	0,34	1,4	240	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	0,24	0,138	0	22,66	2,13
	Печенье	50	2,394	1,8594	29,997	153,32	0,0252	0,009	0	3,99	0,2592
	Итого		19,124	18,449	88,93	578,02	0,371	0,495	1,4	466,65	2,762

			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	Са	Fe
	<i>Итого за день</i>		69,083	51,7	260,766	1785,293					

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Вермишель молочная	200	5,142	6	34,84	198,36	0,0684	0,0204	0	13,71	0,908
	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	0	0	0	12	0,8
	Бутерброд с маслом	50/10	4,05	4,25	21,05	138,5	0,19	0,055	0	29,16	2,65
	<i>Итого</i>										
2-ой завтрак											
ГП	Сок фруктовый	100	0,35	0,1	11,8	52	0,133	0,04	24,4	18,9	0,333
Обед											
	Салат из капусты	60	1,550	1,999	10,05	75,096	0,020	0,020	9,450	32,498	0,650
	Борщ со сметаной	250	2,23	6,4	9,9	113	0,047	0,08	8,667	50,38	1,209
	Тефтели мясные	80	9,932	13,021	14,89	132	0,052	0,08	0	14,76	1,07
	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	21,75	112,0	0,15	0,105	5,55	40,5	1,05
	Компот из с/фруктов	200	0	0	16	90	0,021	0,021	2,21	11,11	0,44
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	5,18	0,84	28,84	143,64	0,154	0,056	0	23,8	2,24
	<i>Итого</i>										
Уплотнённый полдник											
	Биточки рыбные	80	9,36	8,76	9,84	135,4	0,12	0,145	11,14	8,57	12,857
	Овощи тушеные	150	4,8	6	14,72	163,5	0,075	0,09	3,795	25,5	1,8
	Кофейный напиток с	200	3,47	2,66	28,33	151,54	0,02	0,08	0,4	37,73	0

	МОЛОКОМ											
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	0,24	0,138	0	22,66	2,13	
ГП	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	0,03	0,025	11,08	17,5	2,41	
	<i>Итого</i>											
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	Са	Fe	
	<i>Итого за день</i>											

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
	Каша пшенная молочная	200	8,8	10,4	51,4	250,8	0,42	0,16	0	200	8,8	
	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	0	0	0	12	0,8	
	Бутерброд с маслом	50/10	4,05	4,25	21,05	138,5	0,19	0,055	0	29,16	2,65	
	<i>Итого</i>											
2-ой завтрак												
ГП	Сок фруктовый	100	0,35	0,1	11,8	52	0,133	0,04	24,4	18,9	0,333	
Обед												
	Огурец, помидор солен.	60	1,2	4,56	3,12	48,36	0,03	0,036	10,8	27	0,48	
	Рассольник со сметаной	250	1,99	6,34	15,35	118,2	0,087	0,080	9,47	40,31	1,0	
	Птица отварная	80	4,4	5,68	7,68	136,7	0,048	0,064	3,2	21,6	0,72	
	Овощное рагу	150	11,76	12,756	12,576	176,56	0,073	0,0883	5,64	23,30	1,104	
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	5,18	0,84	28,84	143,64	0,154	0,056	0	23,8	2,24	
	<i>Итого</i>											
Уплотнённый полдник												
	Сельдь соленая с луком	40	4,12	3,88	0,8	54,4	0,02	0,044	0,72	27,6	0,44	
	Винегрет овощной	200	3,25	17,1	17,733	127,5	0	0,375	25,8	770,8	6,25	

Уплотнённый полдник											
	Оладьи с повидлом	100/20	13,625	12,75	25,625	312,5					
	Кефир	200	5,8	5	8	106,7	0,08	0,34	1,4	240	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	0,24	0,138	0	22,66	2,13
	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	0,03	0,025	11,08	17,5	2,41
	<i>Итого</i>										
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	Са	Fe
	<i>Итого за день</i>										

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Плов фруктовый с маслом и сахаром	200	3,2	2,8	28,8	185,4					
	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	0	0	0	12	0,8
	Бутерброд с маслом	50/10	4,05	4,25	21,05	138,5	0,19	0,055	0	29,16	2,65
	<i>Итого</i>										
2-ой завтрак											
ГП	Сок фруктовый	100	0,35	0,1	11,8	52	0,133	0,04	24,4	18,9	0,333
Обед											
	Капуста тушеная	60	1,550	1,999	10,05	75,096	0,020	0,020	9,450	32,498	0,650
	Суп рыбный с консервами	250	5,419	2,805	8,438	157,125	0,079	0,0625	7,65	25,5	0,913
	Жаркое по-домашнему	250	14,3	10	3	270	0,2	0,25	11,5	40	3,5
	Компот из с/фруктов	200	0	0	16	90	0,021	0,021	2,21	11,11	0,44
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	5,18	0,84	28,84	143,64	0,154	0,056	0	23,8	2,24

	<i>Итого</i>										
Уплотнённый полдник											
	Сырники со сметанным соусом	180/20	29,025	25,875	42,3	350,3	0,1575	0,495	1,57	261	1,8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,47	2,66	28,33	151,54	0,02	0,08	0,4	37,73	0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	0,24	0,138	0	22,66	2,13
	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	0,03	0,025	11,08	17,5	2,41
	<i>Итого</i>										
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	Са	Fe
	<i>Итого за день</i>										

День 7: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Пудинг творожный с повидлом	200	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,18	0	22,0	1,0
	Какао	200	0,093	0	13	49,3	0	0	0	12	0,8
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10	4,05	4,25	21,05	138,5	0,19	0,055	0	29,16	2,65
	<i>Итого</i>										
2-ой завтрак											
ГП	Сок фруктовый	100	0,35	0,1	11,8	52	0,133	0,04	24,4	18,9	0,333
Обед											
	Горошек зел. Конс.	60	1,550	1,999	10,05	75,096	0,020	0,020	9,450	32,498	0,650

	Суп крестьянский со сметаной	250	1,887	2,793	10,495	74,097	0,103	0,093	9	30	1,0875
	Каша гречневая с маслом	150	12,68	16,18	20,52	258,7	0,161	0,1656	0,932	7,99	0,9315
	Сосиска отварная	80									
	Компот из с/фруктов	200	0	0	16	90	0,021	0,021	2,21	11,11	0,44
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	5,18	0,84	28,84	143,64	0,154	0,056	0	23,8	2,24
	<i>Итого</i>										
Уплотнённый полдник											
	Яйцо вареное		22,176	14,28	23,184	290,64	0,084	0,336	0,336	124,32	1,008
	Овощное рагу										
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	0,24	0,138	0	22,66	2,13
	Кефир										
	Печенье										
	<i>Итого</i>										
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	Са	Fe
	<i>Итого за день</i>										

День 8: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша молочная «дружба»	200	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,18	0	22,0	1,0
	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	0	0	0	12	0,8
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10	4,05	4,25	21,05	138,5	0,19	0,055	0	29,16	2,65
	<i>Итого</i>										
2-ой завтрак											
ГП	Сок фруктовый	100	0,35	0,1	11,8	52	0,133	0,04	24,4	18,9	0,333

Обед											
	Огурец и помидор солен.	60	1,550	1,999	10,05	75,096	0,020	0,020	9,450	32,498	0,650
	Суп гороховый с гренками	250	1,887	2,793	10,495	74,097	0,103	0,093	9	30	1,0875
	Голубцы ленивые со сметаной	230	12,68	16,18	20,52	258,7	0,161	0,1656	0,932	7,99	0,9315
	Компот из с/фруктов	200	0	0	16	90	0,021	0,021	2,21	11,11	0,44
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	5,18	0,84	28,84	143,64	0,154	0,056	0	23,8	2,24
	<i>Итого</i>										
Уплотнённый полдник											
	Рыба тушеная с овощами		22,176	14,28	23,184	290,64	0,084	0,336	0,336	124,32	1,008
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	0,24	0,138	0	22,66	2,13
	Кефир	200									
	Пирожок с повидлом										
	<i>Итого</i>										
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	Са	Fe
	<i>Итого за день</i>										

День 9: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша молочная манная	200	5,142	6	34,84	198,36	0,0684	0,0204	0	13,71	0,908
	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	0	0	0	12	0,8
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10	4,05	4,25	21,05	138,5	0,19	0,055	0	29,16	2,65
	<i>Итого</i>										
2-ой завтрак											

ГП	Сок фруктовый	100	0,35	0,1	11,8	52	0,133	0,04	24,4	18,9	0,333
Обед											
	Икра свекольная	60	1,550	1,999	10,05	75,096	0,020	0,020	9,450	32,498	0,650
	Борщ со сметаной	250	1,887	2,793	10,495	74,097	0,103	0,093	9	30	1,0875
	Вермишель отварная с маслом	150	12,68	16,18	20,52	258,7	0,161	0,1656	0,932	7,99	0,9315
	Птица отварная	80									
	Компот из с/фруктов	200	0	0	16	90	0,021	0,021	2,21	11,11	0,44
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	5,18	0,84	28,84	143,64	0,154	0,056	0	23,8	2,24
	<i>Итого</i>										
Уплотнённый полдник											
	Блины с повидлом	200/10	22,176	14,28	23,184	290,64	0,084	0,336	0,336	124,32	1,008
	Кисель	200	3,47	2,66	28,33	151,54	0,02	0,08	0,4	37,73	0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	0,24	0,138	0	22,66	2,13
	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	0,03	0,025	11,08	17,5	2,41
	<i>Итого</i>										
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	В2	С	Са	Fe
	<i>Итого за день</i>										

День 10: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети 3-7 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша пшеничная молочная	200	5,142	6	34,84	198,36	0,0684	0,0204	0	13,71	0,908
	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	0	0	0	12	0,8
	Бутерброд с маслом и	50/10	4,05	4,25	21,05	138,5	0,19	0,055	0	29,16	2,65

