

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

МБДОУ Новоселовского
детского сада «Солнышко» №25
В. А. Токарева
«09» января 2023 года



Примерное циклическое меню

для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

МБДОУ Новоселовского детского сада «Солнышко» №25 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательному-речевому направлению развития детей

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Новоселовский детский сад "Росинка" "Солнышко" №25
Примерное меню

и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
.завтрак																
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	4	19	156	0	2	0	0	171	140	22	0		
1	Бутерброд с маслом	40	2	7	15	136	0	0	40	0	8	22	4	0		
411	Чай с сахаром	200	0	0	11	44	0	0	0	0	10	16	9	2		
	итого:	440	8	11	45	336	0	2	40	0	189	178	35	2		
Завтрак 2																
гот.прод.	Кисломолочный продукт	180	6	4	9	85	0	1	15	0	186	142	22	0		
обед																
гот.прод.	Икра кабачковая для детского питания	60	1	3	5	17		4			24	23	9			
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6	10	10	122		13	16		43	98	28	2		
293	Гуляш из отварного мяса	80	8	6	10	94			8		15	62	14	1		
179	Каша гречневая	150	4	3	39	240			19		15	203	135	5		
	Хлеб пшеничный	20	1		10	47					4	13	3			
	Хлеб ржаной	20	1		8	40					9	31	10	1		
401	Кисель	200	1	1	11	55					30	24	28			
	итого:	780	22	23	93	615	0	17	43	0	140	454	227	9		
полдник																
	Фрукты	100			10	45		16			16	11	9	2		
437	Пирожок печеный с картофелем	60	7	8	20	133			4		13	43	17	1		
	Сок	180	1		10	92		4			8	14	12	3		
	итого:	340	8	8	40	270	0	20	4	0	37	68	38	6		
	итого за день:	1740	44	46	187	1306	0	40	102	0	552	842	322	17		

День: вторник
 Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
.завтрак															
82	Каша манная молочная	180	4	4	32	177		1	18		10	35	7		
2	Бутерброд с повидлом	40	2	3	20	113			15		8	21	8	1	
14	Кофейный напиток	180	3	2	14	91		1	18		110	83	14		
	итого:	400	9	9	66	381	0	2	51	0	128	139	29	1	
Завтрак 2															
	Кисломолочный продукт	180	6	4	9	85	0	1	15	0	186	142	22	0	
обед															
Завтрак 3															
5	Суп картофельный с рыб.консер.	200	6	8	14	185		12	13		27	122	33	1	
2	Тефтели мясные	60\40	6	7	8	116		1			9	97	14	1	
9	макаронные изделия отварные с маслом	150	6	3	37	163			15		5	38	22	1	
	Хлеб пшеничный	20	1		10	47					4	13	3		
	Хлеб ржаной	10	1		4	20					5	16	5		
	Сок	180	1		18	83		4			7	13	11	3	
	итого:	720	21	18	91	614	0	17	28	0	57	299	88	6	
полдник															
22	Фрукты	90			10	45		16			16	11	9	2	
35	Омлет натуральный	80	7	13	3	148			180		59		10	1	
	Компот из сушеных фруктов	180			22	86					15	23	8	1	
	итого:	350	7	13	35	279	0	16	180	0	90	34	27	4	
	итог за день:	1650	43	44	201	1359	0	36	274	0	461	614	166	11	

День: среда
 Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	.завтрак															
182.	Каша вязкая молочная "Геркулес"	160	4	5	26	166		1	2		20	116	45	2		
3	Бутерброд с сыром	45	5	7	15	139			46		96	78	13	1		
416	Какао с молоке	180	4	3	16	107		1	18		112	93	20	1		
	Итого:	385	13	15	57	412	0	2	66	0	228	287	78	4		
	Завтрак 2															
	Фрукты	100	0	0	9	42	0	5	0	0	19	16	12	2		
	обед															
гот.прод.	Зелёный горошек консервированный	60	2		4	24		6			12	37	13			
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	23	130		16	1		18	66	24	1		
299	Котлета мясная	80	9	10	8	162			39		50	107	18	1		
354	Капуста тушеная	150	1	4	4	112		10	15		15	15	8			
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70					6	19	4			
	Хлеб ржаной	30	2		12	60					14	47	15	1		
417	Напиток шиповника	200	1		21	84		100			21		3	1		
	Итого:	800	20	17	87	642	0	132	55	0	136	291	85	4		
	полдник															
гот.прод.	Кондитерские изделия	45	3	4	33	183					12	38	13	1		
гот.прод.	Кисломолочный продукт	180	6	4	9	85		1	15		186	142	22			
	Итого:	225	9	8	42	268	0	1	15	0	198	180	35	1		
	Итого за день:	1510	42	40	195	1364	0	140	136	0	581	774	210	11		

День: четверг
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	.завтрак															
182.	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6	5	37	220		1	20		16	116	41	1		
	Бутерброд с маслом	30	2	6	11	102			30		6	17	3			
411	Чай с сахаром	180			10	40					9	15	8	2		
	итого:	410	8	11	58	362	0	1	50	0	31	148	52	3		
	Завтрак 2															
гот. прод.	Кисломолочный продукт	180	6	4	9	85		1	15	0	186	142	22	0		
	обед															
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1	5	24	112		11	1		36	34	14	1		
321	Плов из птицы	220	16	13	37	378		5	69		34	290	58	3		
	Хлеб пшеничный	20	1		10	47					4	13	3			
	Хлеб ржаной	20	1		8	40					9	31	10	1		
401	Кисель	180	1	1	10	49					27	21	26			
	итого:	640	20	19	89	626	0	16	70	0	110	389	111	5		
	полдник															
	Фрукты	100			10	45		16			16	11	9	2		
251	Запеканка из творога	60	8	7	11	152			24		89	129	14			
394	Компот из сушеных фруктов	180			22	86					15	23	8	1		
	итого:	340	8	7	43	283	0	16	24	0	120	163	31	3		
	итого за день:	1570	42	41	199	1356	0	34	159	0	447	842	216	11		

День: пятница
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	.завтрак														
100	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4	3	17	140		2			154	126	20		
2	Бутерброд с повидлом	45	2	3	23	128			16		9	24	9	1	
414	Кофейный напиток	180	3	2	14	91		1	18		110	83	14		
	итого:	405	9	8	54	359	0	3	34	0	273	233	43	1	
	Завтрак 2														
	Кисломолочный продукт	180	6	4	9	85	0	1	15	0	186	142	22	0	
	обед														
гот.прод.	Икра кабачковая для детского питания	60	1	3	5	17		4			24	23	9		
82	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2	6	13	192		12	11		39	63	21	1	
260	Рыба, припущенная в молоке	80	8	9	3	90		1	24		37	117	17		
339	картофельное пюре	180	3	3	26	175		31	31		89	124	42	2	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70					6	19	4		
	Хлеб ржаной	20	1		8	40					9	31	10	1	
	Сок	180	1		18	83		4			7	13	11	3	
	итого:	800	18	21	88	667	0	52	66	0	211	390	114	7	
	полдник														
	Фрукты	100	1		7	38		38			11	17	12		
466	Булочка молочная	60	3	4	31	159			4		36	1	22	1	
394.	Компот из сушеных фруктов	180			22	86					15	23	8	1	
	итого:	340	4	4	60	283	0	38	4	0	62	41	42	2	
	итого за день:	1725	37	37	211	1394	0	94	119	0	732	806	221	10	

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	.завтрак															
182	Каша вязкая молочная из смеси круп	180	3	2	32	184		1	36		120	211	92	3		
3	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	124			41		85	69	12	1		
416	Какао с молоке	180	4	3	16	107		1	18		112	93	20	1		
	итого:	400	11	11	61	415	0	2	95	0	317	373	124	5		
	Завтрак 2															
	Фрукты	100	1	0	7	38	0	38	0	0	11	17	12	0		
	обед															
95	Суп картофельный с бобами	250	4	6	20	151		12	1		32	87	35	2		
318	Птица тушеная в сметанном соусе	80	10	9	15	146			27		30	155	25	1		
362	Овощное рагу	170	1	5	16	103		17	29		25	55	23	1		
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47					4	13	3			
	Хлеб ржаной	30	2		12	60					14	47	15	1		
394	Компот из сушеных фруктов	180			22	86					15	23	8	1		
	итого:	730	19	20	95	593	0	29	57	0	120	380	109	6		
	полдник															
492	Коржики молочные	50	3	6	31	187			5		13	32	12	1		
	Кисломолочный продукт	180	6	4	9	85		1	15		186	142	22			
	итого:	230	9	10	40	272	0	1	20	0	199	174	34	1		
	итого за день:	1460	40	41	203	1318	0	70	172	0	647	944	279	12		

День: вторник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	.завтрак															
182	Каша вязкая молочная рисовая	180	5	3	33	148					4	59	20			
1	Бутерброд с маслом	40	2	7	15	136			40		8	22	4			
414	Кофейный напиток	180	3	2	14	91		1	18		110	83	14			
	итого:	400	10	12	62	375	0	1	58	0	122	164	38	0		
	Завтрак 2															
	Кисломолочный продукт	180	6	4	9	85	0	1	15	0	186	142	22	0		
	обед															
гот. прод.	Икра кабачковая для детского питания	60	1	3	5	17		4			24	23	9			
64	Борщ с картофелем со сметаной	200	2	4	17	109		20	1		20	20	20	2		
299	Котлета мясная	80	9	10	8	162			39		50	107	18	1		
219	макаронные изделия отварные с маслом	150	6	3	27	163			15		5	38	22	1		
366	Соус томатный	20	0	1	2	24										
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70					6	19	4			
	Хлеб ржаной	20	1		8	40					9	31	10	1		
417	Напиток шиповника	180	1		19	76		90			19		3	1		
	итого:	740	22	21	101	661	0	114	55	0	133	238	86	6		
	полдник															
	Фрукты	90			10	45		16			16	11	9	2		
470	Булочка творожная	50	7	8	25	186	1		22		38	70	17	1		
411	Чай с сахаром	180			10	40					9	15	8	2		
	итого:	320	7	8	45	271	1	16	22	0	63	96	34	5		
	итого за день:	1640	45	45	217	1392	1	132	150	0	504	640	180	11		

День: среда
 Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	завтрак																			
182	Каша вязкая молочная пшеничная	180	5	5	34	202		1	18		14	104	37	1						
2	Бутерброд с повидлом	45	2	3	23	128			16		9	24	9	1						
411	Чай с сахаром	180			10	40					9	15	8	2						
	Итого:	405	7	8	67	370	0	1	34	0	32	143	54	4						
	Завтрак 2																			
	Кисломолочный продукт	180	6	4	9	85	0	1	15	0	186	142	22	0						
	обед																			
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1	11	26	177		11	1		36	34	14	1						
292	Жаркое по-домашнему	250	11	8	25	301		10	27		35	383	75	5						
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70					6	19	4							
	Хлеб ржаной	30	2		12	60					14	47	15	1						
401	Кисель	180	1	1	10	49					27	21	26							
	Итого:	740	17	20	88	657	0	21	28	0	118	504	134	7						
	полдник																			
	Фрукты	100			10	45		16			16	11	9	2						
430	Блинчики	50	6	6	16	140			14		48	87	10	1						
413	Чай с молоком	180	3	2	14	89		1	18		114	83	14							
	Итого:	330	9	8	40	274	0	17	32	0	178	181	33	3						
	Итого за День:	1655	39	40	204	1386	0	40	109	0	514	970	243	14						

День: четверг
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	.завтрак																
182	Каша вязкая молочная -пшеничная	180	5	4	34	192		9	18		19	123	26	2			
3	Бутерброд с сыром	40	4	6	13	124			41		85	69	12	1			
416	Какао с молоке	180	4	3	16	107		1	18		112	93	20	1			
	Итого:	400	13	13	63	423	0	10	77	0	216	285	58	4			
	Завтрак 2																
	Кисломолочный продукт	180	6	4	9	85		1	15		186	142	22	0			
	обед																
гот.прод.	Зелёный горошек консервированный	60	2		4	24		6			12	37	13				
86	Суп картофельный с крупой	230	2	3	9	124		22	21		25	25	25	2			
260	Рыба, припущенная в молоке	80	8	11	3	90		1	24		37	117	17				
332	Рис отварной	150	4	4	37	196			27		7	83	27	1			
366	Соус томатный	20	0	1	2	24											
1	Хлеб пшеничный	20	1		10	47					8	26	6				
2	Хлеб ржаной	40	1	1	8	40					19	63	20	2			
гот.прод.	Сок	180	1		18	83		4			7	13	11	3			
	Итого:	780	19	20	91	628	0	33	72	0	115	364	119	8			
	полдник																
	Фрукты	100			9	42		5			19	16	12	2			
426	Вареники из полуфабриката	100	5	7	24	176		1	34		47	83	21				
411	Чай с сахаром	180			10	40					9	15	8	2			
	Итого:	380	5	7	43	258	1	5	34	0	75	114	41	4			
	Итого за день:	1740	43	44	206	1394	1	49	198	0	592	905	240	16			

День: пятница
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	.завтрак														
182	Каша манная молочная	180	4	4	32	177		1	18		10	35	7		
2	Бутерброд с повидлом	45	2	3	23	128			16		9	24	9	1	
414	Кофейный напиток	180	3	2	14	91		1	18		110	83	14		
	итого:	405	9	9	69	396	0	2	52	0	129	142	30	1	
	Завтрак 2														
	Фрукты	100	1	0	7	38	0	38	0	0	11	17	12	0	
	обед														
94	Суп - лапша домашняя	240	5	7	23	126		11			57	191	52	3	
294	Бефстроганов из отварного мяса	80	10	8	2	124			15		15	62	14	1	
339	картофельное пюре	180	3	6	26	175		31	31		89	124	42	2	
1	Хлеб пшеничный	30	2		15	70					6	19	4		
2	Хлеб ржаной	20	1		8	40					9	31	10	1	
394.	Компот из сушеных фруктов	180			22	86					15	23	8	1	
	итого:	730	21	21	96	621	0	42	46	0	191	450	130	8	
	полдник														
445	Гребешок из дрожжевого теста	70	2	4	30	176			10		13	51	17	1	
	Кисломолочный продукт	180	7	5	11	102		1	18		223	171	27		
	итого:	250	9	9	41	278	0	1	28	0	236	222	44	1	
	итого за день:	1485	40	39	213	1333	0	83	126	0	567	831	216	10	

итого за 10 дней	415	417	2036	13602	2	718	1545	0	5597	8168	2293	123
среднее за день	41,5	41,7	203,6	1360	0,2	71,8	154,5	0	559,7	816,8	229,3	12,3