

Утверждаю:

Заведующая ДОУ

Мартынова Т.А.

« _____ 2016г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК»**

ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (Ккал)	Витамини- зация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Пшеничная молочная каша	220	7,44	11,5	28,45	247,44	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3. Кофейный напиток на молоке	200	4,58	4,02	21,5	145,34	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	48	
Обед						
1. Суп гороховый с гречками на говядине	250	8,2	1,45	53,95	227,58	
2. Гуляш из мяса птицы	70	9,22	6,6	1,9	103,3	
3. Макароны	150	5,34	6,96	37,45	203	
4. Компот из сух/фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	

5. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1. Блинчики со сгущенным молоком	100/30	9,19	7,63	49,17	255,94	
2. Чай сладкий	200	12	2,06	13	49,28	
Итого:		65,39	48,6	295,88	1701,92	

ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витаминизация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Геркулесовая молочная каша	220	7,33	12,1	24,32	238,1	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3. Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	48	
Обед						
1. Суп картофельный на курином бульоне	250	6,38	2,15	18,62	117,5	
2. Курица с гречкой	70/150	24,13	17,18	41,18	433,25	
3. Салат овощной	60	1	4,25	2,95	54,46	
4. Кисель из свежм.ягод	200	0,02	0	25	85	
5. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	

Полдник

1.Йогурт Амка	180/5	6,4	10,8	10,38	173	
2. Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Итого:		63,18	61,65	233,46	1793,73	

ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (Ккал)	Витами- низация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Гречневая молочная каша	220	7,68	11,46	27,5	244,62	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3.Кофейный напиток на молоке	200	4,58	4,02	21,5	145,34	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	41	
Обед						
1. Суп рыбный	250	10,18	2,6	16,65	151,8	
2. Котлета из курицы	70	14,70	6,91	6,44	150	
3. Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8	124	
4. Компот из сух/фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	

5. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1. Запеканка творожная	150	20,49	13,56	20,73	287,63	
2. Чай сладкий	200	12	2,06	13	49,28	
Итого:		82,41	53,61	208,28	1643,71	

ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витами- низация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Вермишель молочная	220	7,26	9,9	22,704	205,75	
2. Хлеб пшеничный с сыром	50/10	5,69	3,35	25,15	157,1	
3. Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	48	
Обед						
1. Щи на курином бульоне	250	4,62	2,61	8,13	127,47	
2. Рыба тушеная	70	10,47	5,97	5,41	159,45	
3. Винегрет с растительным маслом	150	2,42	7,79	12,6	177,27	
4. Кисель	200	0	0	25,16	90	

5. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1. Йогурт	180/5	6,4	10,8	10,38	173	
2. Чай сладкий	200	12	2,06	13	49,28	
Итого:		55,31	46,32	199,5	1514,14	

ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витами- низация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Омлет	150	11,8	13,59	4,82	187,4	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3. Чай сладкий	200	12	2,06	13	49,28	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	48	
Обед						
1. Суп-лапша на курином бульоне	250	6,38	2,15	21,15	211,36	
2. Курица отварная	70	15,6	9,95	0	162,73	
3. Рис с овощами	150	4,5	7,32	33,94	251,40	

4.Компот из сух/фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	
5. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1. Пряники	100/30	9,19	7,63	49,17	287,94	
2. Чай	100	2,8	3,2	4,7	59	
Итого:		64,43	46,93	194,47	1507	

ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витами- низация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Манная молочная каша	220	7,44	11,5	28,45	245,48	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3. Кофейный напиток на молоке	200	4,58	4,02	21,5	145,34	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	48	
Обед						
1. Суп крестьянский на говядине	250	4,84	3,24	26,4	184,58	
2. Плов с мясом	220	10,3	11	31,03	286,55	

курицы						
3. Кисель	200	0	0	25,16	90	
4. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1. Блины со сгущенным молоком	100/30	9,19	7,63	49,17	287,94	
2. Чай сладкий	200	12	2,06	13	49,28	
Итого:		56,72	47,8	251,21	1651,77	

ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витами- низация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Рисовая молочная каша	220	9,06	14,94	39,15	359,01	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3. Чай	200	12	2,06	13	49,28	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	48	
Обед						
1. Борщ на говядине	250	4,62	2,61	8,13	97,47	
2. Картофельное рагу с курицей	220	18,68	18,4	16,02	334,27	

3.Компот из сух/фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	
4. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1.Кисломолочный продукт	180/5	6,4	10,8	10,38	173	
2.Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
Итого:		63,52	57,6	202,29	1603,07	

ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витами- низация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Пшеничная молочная каша	220	7,44	11,5	28,45	247,44	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3. Кофейный напиток на молоке	200	4,58	4,02	21,5	145,34	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	48	
Обед						
1. Суп картофельный с	250	12,18	5,6	18,65	191,8	

рыбой						
2. Бигус с колбасой	220	15,79	16	14,65	183,62	
3. Кисель из свежих ягод	200	0,02	0	25	85	
4. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1. Запеканка творожная	150	20,49	13,6	20,73	287,63	
2. Чай сладкий	200	12	2,06	13	49,28	
Итого:		82,62	61,1	210,33	1641,21	

ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витами- низация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Геркулесовая молочная каша	220	7,33	12,1	24,32	238,1	
2. Хлеб пшеничный с маслом	50/10	4,75	7,6	25,25	186,2	
3. Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	48	

Обед

1. Рассольник на курице	250	5,07	2,85	20,36	198,11	
2. Котлета из говядины	70	10,47	5,97	5,41	132,45	
3. Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8	124	
4. Компот из сух/фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	
5. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	

Полдник

6. Кисломолочный продукт	180/5	6,4	10,8	10,38	173	
2. Чай сладкий	200	12	2,06	13	49,28	
Итого:		57,45	51,7	187,24	1502,57	

ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витаминизация (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
1. Макароны с сыром	150	10,71	11,1	29,22	271,94	
2. Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	
3. Кофейный напиток	200	4,58	4,02	21,5	145,34	

на						
4.						
5. молоке						
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	12,1	48	
Обед						
1. Суп рисовый на кур/бульоне	250	6,38	6,15	18,62	182,5	
2. Курица отварная	70	15,58	9,95	0	162,73	
3.Овощное рагу	150	3,75	9,09	14,45	181,32	
4.Кисель	200	0	0	25,16	90	
5. Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,15	128,4	
Полдник						
1. Печенье	40	1,9	1,12	31,08	124	
2.Чай сладкий с молоком	150/50	13,4	3,66	15,35	78,78	
Итого:		63,27	46,2	218,78	1533,01	