

**ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «КОРАБЛИК»**

Утверждаю:
Заведующий ЧДОУ
«Детский сад «КОРАБЛИК»
ПЕРЕВЕРЗЕВА Е.В.

**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
с 3 до 7 лет**

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осень-зима Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшённая молочная сладкая с маслом	200	5,65	6,81	23,68	183,57	46
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		435					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Капуста припущенная	60	0,77	0,1	3,61	18,73	88
	Суп вермишелевый на курином бул.	200	6,64	2,82	20,17	135,34	52
	Пюре картофельное	160	2,8	3,12	29,44	160,73	8
	Суфле из рыбы	80	11,35	3,47	2,61	89,77	85
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		770					
Полдник	Хлеб с повидлом	30/20	4,01	0,63	29,06	66,39	94
	Молоко кипячёное	200	6,52	7,04	8,82	128,4	23
Ужин	Пудинг творожный запечённый	160	19,43	24,48	17,03	377,03	42
	Подлива кисельная	50	0,03	0	2,94	11,9	89
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		440					

	Итого:		69,27	57,13	247,46	1726,31	
--	---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Рекомендации родителям:Гречка и биточки, киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник **Неделя:** первая **Сезон:**осень-зима**Возрастная категория:** с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	6,1	6,39	24	177,6	68
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		435					
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,86	0	23,18	98,6	113
Обед	Салат из свеклы	60	0,9	4,75	6,88	75,58	56
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	6,69	3,97	23,67	160,54	47
	Плов с мясом говядины	220	12,73	9,52	31,02	267,24	103
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		750					
Полдник	Вафли	50	3,75	5,9	37,2	208,5	77
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	22,8	160	21
		250					
Ужин	Омлет натуральный с маслом	120	15,41	3,8	6,23	124,47	45

	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Итого:	450	63,86	49,07	268,09	1767,05	

Рекомендации родителям: запеканка капустная с курицей, груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда **Неделя:** первая **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА **Возрастная категория:** с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	5,38	7,42	21,6	180	11
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		445					
2 завтрак	Яблоко	200	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Морковь припущенная	60	2,51	9,68	13,42	147,6	79
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	6,7	5,93	19,37	160,03	50
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,93	8,41	29,69	248,35	32/1
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	74,94	80
	Лимонный напиток	200	0,06	-0,05	19,51	96	90
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		765					
Полдник	Плюшка	70	4,67	4,66	34,38	202,94	10
	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	59
		270					

Ужин	Капуста тушеная	150	2,51	1,62	11,07	70,1	27
	Сосиска отварная	35	19,3	5,46	6,18	40,97	71/1
	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	66
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Итого:	415	70,02	57,92	287,44	1923,65	

Рекомендации родителям: плов с курицей, кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг Неделя: первая Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	4,39	4,41	15,83	123,9	39
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		445					
2 завтрак	Апельсин	200	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,69	0,31	8,62	44,66	24
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	4,66	4,52	14,68	120,62	34
	Жаркое по – домашнему с мясом	200	12,43	8,68	29,78	252,32	41
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		735					
Полдник	Кух с посыпкой	80	4,2	3,8	26,2	156,8	71

	Сок фруктовый	180	0,17	0	20,86	88,74	113
		260					
Ужин	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	219,3	19
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		470	70,04	64,85	245,94	1655,83	
	Итого:						

Рекомендации родителям: Рыба запеченная с овощами, яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница Неделя :первая Сезон:ОСЕНЬ-ЗИМА Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	200	5,25	6,6	25,38	186,9	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	45	87
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,01	2,91	4,88	50,07	40
	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	200/5	5,67	3,53	12,24	105,42	22
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,63	3,33	26,23	153,42	65
	Биточки куриные	70	12,8	4,04	5,17	110,66	6
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18

		755					
Полдник	Печенье	50	3,4	5,4	27	200,1	86
	Кисломолочный продукт	200	6,8	5,5	24,8	169	21
Ужин	Солянка овощная	220	4,5	5,6	15,9	135,8	97
	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	66
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		440					
	Итого:		57,92	49,98	249,73	1727,75	

Рекомендации родителям: блинчики с мёдом, сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осень-зима Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,87	5,64	24,04	170,99	12
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		435					
2 завтрак	Сок яблочный	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Салат из моркови с кукурузой	60	1,02	2,91	6,93	58,43	75
	Суп уха	200	4,68	3,64	16,39	117,0	67
	Макаронные изделия отварные	130	5,62	2,88	42,75	225,17	43
	Оладьи из печени по кунцевски	70	16,73	2,9	5,28	15,23	78/1
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9

	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		760					
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,13	172	28
	Кисель	200	0,04	0	3,11	12,6	20
		260					
Ужин	Рагу овощное	220	2,98	3,82	27,78	160,5	91
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		450					
	Итого:		52,01	33,25	251,73	1509,06	

Рекомендации родителям: каша тыквенная, банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осень-зима Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	219,3	19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		445					
2 завтрак	Яблоко	200	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Капуста припущенная	60	0,77	0,1	3,61	18,73	88
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/8	4,22	6,5	13,77	145	25
	Картофель по – домашнему с мясом	200	14,6	9,8	29,6	271	38
	Лимонный напиток	200	0,06	-0,05	19,51	96	90

	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		738					
Полдник	Вафли	50	3,75	5,9	37,2	208,5	77
	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	23
		250					
Ужин	Запеканка из творога с молоком сгущённым	140/30	19,6	16,7	43,1	475,3	26
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		400					
	Итого:		70,72	64,09	240,85	2146,87	

- Рекомендации родителям: гречка и биточки, кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда Неделя: вторая Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	200	7,01	8,09	28,39	186	74
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	2,09	4,22	11,78	93,13	82
		445					
2 завтрак	Груша	200	2,8	0,28	40,6	200	87
Обед	Икра из свеклы	60	0,93	4,8	5,53	70	51

	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,34	2,9	18,04	129,3	58
	Гороховое пюре	120	4,1	2,6	9,9	90,4	98
	Биточек из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	13
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		720					
Полдник	Печенье	50	3,4	5,4	27	200,1	86
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	22,8	160	21
		250					
Ужин	Суфле из картофеля	150	3,61	3,88	15,18	127,59	60
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	74,94	80
	Тефтеля рыбная	70	8,75	3,5	7,06	97,36	84
	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	66
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		470					
	Итого:		67,27	59,5	279,61	1973,1	

Рекомендации родителям: творог с курагой, сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг Неделя: вторая Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,65	6,81	23,68	183,57	46
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2

	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		445					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88	95
	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	200/7	4,15	6,04	19,67	144	19/1
	Голубцы ленивые	220	5,75	4,45	4,19	79,63	70
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		757					
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,4	1,55	35,83	172	61
	Кисломолочный продукт	200	5	4,5	18,3	140	21
		260					
Ужин	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,83	10,2 1	46,13	297,7	30
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		450					
	Итого:		47,13	55,81	260,68	1754,06	

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осень-зима Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		

Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	6,1	3,8	27,3	172,8	32
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		435					
2 завтрак	Апельсин	100	0,4	0,4	10,3	47	87
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	1,016	2,9	6,934	58,43	93
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200/7	3,49	5,39	12	113,57	5
	Рис отварной	130	4,63	8,4	30,72	254,4	32/2
	Гуляш из говядины	60	14,06	10,54	3,12	168,3	35
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	724						
Полдник	Булочка домашняя	60	5,05	9,63	33,5	177	78
	Кисель	200	0,04	0	3,11	12,6	20
		260					
Ужин	Омлет натуральный с маслом	120	15,41	3,8	6,23	124,47	45
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Итого:	450	68,36	60,18	237,36	1486,86	

Рекомендации родителям: Оладьи с повидлом, сок

Итого за десять дней

Белки -64

Жиры – 55,2

Углеводы –256,8

Энергетическая ценность -1773,95