МБДОУ "ЦРР - Д/С № 4"

Подписано цифровой подписью: МБДОУ "ЦРР - Д/С № 4"
DN: 1.2.840.113549.1.9.2=7104069747-710401001-005658796017, email=oyocentr@rambler.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C303037313034303639373437, 1.2.643.100.3=120B303536353837393630313 7, 1.2.643.100.1=120D313135373135343032393335 30, title=Директор, o=МБДОУ "ЦРР - Д/С № 4", street=УЛ М.ГОРЬКОГО, ДОМ 21, l=Тула, st=71 Тульская область, c=RU, givenName=Антонина Валентиновна, sn=Грачева, cn=МБДОУ "ЦРР - Д/С № 4"
Дата: 2021.08.31 15:58:28 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБДОУ «Црр – д/с № 4»
_____А.В. Грачева

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Црр – д/с № 4»

СЕЗОН: осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 2 до 3 ЛЕТ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)	
	Первый день		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша молочная овсяная вязкая	150	6,6	5,8	30,9	166	0,11	0,37	0	235,13	0,49
392	Чай	180	0	0	3	38	-	0,005	0	11,6	0,53
3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/10/15	6,58	11,9	19,53	226	0,15	0,12	0,24	188	1,26
	Итого:					430					
	Второй завтрак										
399	Сок яблочный	100	0,5	0	9,1	42	0,01	0,01	2	7	3,9
	Обед										
ГП[1]	Огурец солёный	40	0,28	1,64	0,76	6	0,03	0,02	3,9	8,5	0,25
82	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	180	5,6	4,8	10,5	158	0,13	0,1	0,58	42,08	1,13
132	Капуста тушёная	130	3,3	5,9	18,46	259	0,03	0,04	6,95	8,95	1,25
282	Котлета из говядины	60	11,38	10,7	13,5	188	0,01	0,02	0	18,95	3,25
376	Компот из сушёных фруктов (витаминизированный - витамином С)	180	0	0	15,15	68	0,02	0,04	0,5	41,13	0,68
ГП[1]	Хлеб ржаной	40	2,16	0,56	32,7	94	0,075	0,065	0	14,5	1
	Итого:					773					
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
228	Омлет	130	6,25	9,5	8,5	170	0,05	0,25	0,65	89,05	1,23
ГП[1]	Хлеб пшеничный с повидлом	40/15	3,0	0,78	55,78	144	0,047	0,037	0,28	10,68	1,04
401	Ацидолакт	180	4,5	8,37	14,22	144	0,1	0,05	0	2,7	0,35
	Итого:					458					
	Итого:		50,15	59,95	232,1	1703			15,1		

	Второй день										
	Завтрак										
168	Каша молочная пшеничная вязкая	150	7,1	6,1	18,8	146	0,12	0,24	0,13	228,97	1,08
397	Какао с молоком	180	2,5	2,9	13,2	88	-	0,005	0,6	11,6	0,53
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,1	7,6	19,5	172	0,15	0,067	0	135,8	1,09
	Итого:					406					
	Второй завтрак										
399	Сок абрикосовый	100	0,5	0	9,1	42	0,01	0,01	2	7	3,9
	Обед										
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,08	1,04	13	47,1	0,02	0,01	0,3	13,2	1,5
57	Борщ с говядиной и со сметаной	180	8,6	6,7	15,8	157,4	0,05	0,1	1,6	18,6	0,87
321	Картофельное пюре	140	3,9	5,3	25,8	171	0,08	0,02	1,8	42,36	0,56
264/350	Фрикадельки рыбные запечённые с молочным соусом	70	11,6	6,4	3,6	123,9	0,049	0,049	0	19,2	0,51
376	Компот из изюма (витаминизированный – витамином С)	180	0	0	15,15	68	0,02	0,04	0,5	41,13	0,68
ГП[1]	Хлеб ржаной	40	2,16	0,56	32,7	94	0,075	0,065	0	14,5	1
	Итого:					661,4					
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
237	Запеканка из творога	130	26,2	15,6	13,3	263,2	0,03	0,37	0,45	225,19	0,89
392	Чай	180	0	0	3	38	0	0,05	0	11,6	0,53
ГП[1]	Вафли	25	5,8	8,75	14,8	136,0	0	0	0	18,5	0,174
	Итого:					437,2					
	Итого:		68,8	57,8	187,55	1546,6			7,38		

	Третий день										
	Завтрак										
168	Каша молочная рисовая вязкая	150	5,3	4,9	20	147,8	0,12	0,35	0	213,5	0,47
395	Кофейный напиток	180	2,5	2,9	13,6	88	0	0,004	0,7	110,	0,6
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,1	7,6	19,5	172	0,15	0,067	0	135,8	1,09
	Итого:					407,8					
	Второй завтрак										
368	Банан	100	1,5	0,2	21,8	70	0,2	0,43	10,6	12,1	1,8
	Обед										
41	Салат из свежих огурцов	40	0,28	2,48	0,76	31,6	0,4	0,56	3,5	11,1	0,39
77	Суп картофельный на курином бульоне	180	6,4	4,6	17,2	124,6	0,08	0,09	1,1	28,6	0,68
165	Гречка отварная	110	5	4,4	24,8	161,3	0,13	0,06	0	9,01	2,8
308	Фрикадельки из птицы	60	11,4	12,3	4,9	137,2	0,08	0,03	0	11,1	0,8
398	Напиток из плодов шиповника (витаминизированный-витамином С)	180	0,4	0	11,9	48,9	0,6	0,7	165	31,2	0,7
ГП[1]	Хлеб ржаной	40	2,16	0,56	32,7	94	0,075	0,065	0	14,5	1
	Итого:					597,6					
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
137	Рагу из овощей	130	2,3	5,7	29,6	117,8	0,03	0,04	2,6	8,9	1,2
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,35	78,5	0,3	0,05	0	11,5	0,1
479	Булочка молочная	50	4,5	5,6	27,9	182,4	0,01	0,02	0	3,6	0,8
393	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	0,3	37,2	0	0,005	4	11,9	0,6
	Итого:					415,9					
			51,23	57,05	225,31	1491,3			187,5		

	Четвертый день										
	Завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,7	4,9	19,7	148,8	0,11	0,17	0,13	206,1	0,96
397	Какао с молоком	180	2,5	2,9	13,2	88	0	0,005	0,6	11,6	0,53
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,1	7,6	19,5	172	0,15	0,067	0	135,8	1,09
	Итого:					408,8					
	Второй завтрак										
368	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42,0	0,005	0,003	5	3,5	0,7
	Обед										
36	Салат из свеклы отварной	40	0,62	1,7	3,7	31,8	0,08	0,1	0,26	14,8	1,3
67	Щи на курином бульоне со сметаной	180	6,5	5,8	11,2	110,4	0,06	0,02	1,9	11,4	0,6
304	Плов из птицы	150	13,3	13,2	36,1	312,3	0,21	1,8	0,06	34,2	2,6
372	Компот из яблок свежих (витаминизированный)	180	0,08	0,08	10,9	43,1	0,02	0,04	0,14	41,1	0,7
ГП[1]	Хлеб ржаной	40	2,16	0,56	32,7	94	0,075	0,065	0	14,5	1
	Итого:					591,6					
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
236	Пудинг из творога с повидлом	130	22,7	13,5	11,5	263,2	0,03	0,37	0,45	225,2	0,89
ГП[1]	Пастила	25	0,22	0	21,8	109,5	0,01	0,005	0	1,3	0,2
392	Чай	180	0	0	3	38	0	0,005	0	11,6	0,53
	Итого:					410,7					
			57,28	50,54	192,8	1453,1			8,5		

	Пятый день										
	Завтрак										
168	Каша молочная пшённая вязкая	150	5,9	5,5	19,3	150,5	0,12	0,34	0	217,1	0,5
395	Кофейный напиток	180	2,5	2,9	13,6	88	0	0,004	0,7	11,8	0,6
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,1	7,6	19,5	172	0,15	0,067	0	135,8	1,09
	Итого:					410,5					
	Второй завтрак										
371	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,003	60	34	0,3
	Обед										
31	Салат из помидоров свежих	40	0,44	1,7	1,5	23,6	0,06	0,04	12,5	7	0,45
81	Суп картофельный на говяжьем бульоне с бобовыми	180	16,1	5,9	34,1	258,3	0,9	0,18	1,1	39	2,8
205	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,8	3,6	32,5	184,9	0,01	0,01	0	10,4	0,9
277	Гуляш из отварного мяса	60	9,7	7,8	4,1	125,9	0,01	0,02	0,06	16,1	1,7
376	Компот из сухофруктов (витаминизированный - витамином С)	180	0	0	16,8	68	0,02	0,04	0,5	41,1	0,68
ГП[1]	Хлеб ржаной	40	2,16	0,56	32,7	94	0,075	0,065	0	14,5	1
	Итого:					754,7					
	«Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
45	Винегрет	130	2,2	4,6	14,5	107,3	0,06	0,3	0,9	103,1	0,8
213	Яйцо	50	6,3	5,8	0,35	78,5	0,3	0,05	0	11,5	0,1
473	Булочка «Веснушка»	50	4,6	5,6	31,7	197,7	0,01	0,02	0	3,6	0,9
392	Чай	180	0	0	3	38	0	0,005	0	11,6	0,53
	Итого:					421,5					
			58,7	51,76	231,75	1626,7			75,7		

	Шестой день										
	Завтрак										
185	Каша жидкая гречневая	150	6,1	5,3	18,6	149	0,11	0,37	0,13	211,1	0,35
393	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	0,3	37,2	0	0,005	4,0	11,9	0,6
3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	50/10/15	6,58	11,9	19,53	226	0,15	0,12	0,24	188	1,26
						412,2					
	Второй завтрак										
399	Сок яблочный	100	0,5	0	9,1	42	0,01	0,01	2	7	3,9
	Обед										
ГП[1]	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	0,02	0,01	0,3	13,2	1,5
85/120	Суп картофельный на говяжьем бульоне	180	8	5,9	17,1	151,9	0,08	0,09	1,1	28,6	0,68
298/354	Ленивые голубцы с соусом сметанным	160	13,2	11,4	18,4	222,6	0,03	0,01	2,8	54,9	1,1
376	Компот из сушёных фруктов (витаминизированный – витамином С)	180	0	0	16,84	68	0,02	0,04	0,5	41,13	0,68
ГП[1]	Хлеб ржаной	40	2,16	0,56	32,7	94	0,075	0,065	0	14,5	1
						575,3					
	Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
228	Омлет	130	6,25	9,5	8,5	170	0,05	0,25	0,65	89,05	1,23
ГП[1]	Хлеб пшеничный со сгущенным молоком	40/15	4,1	1,4	27,7	152,3	0,05	0,37	0,15	58,48	0,93
401	Ацидолакт	180	5	9,3	15,8	144	0,4	0,01	0	2,7	0,35
						466,3					
			52,38	58,07	187,37	1495,8			11,87		

	Седьмой день										
	Завтрак										
168	Каша молочная овсяная вязкая	150	6,6	5,8	30,9	166	0,11	0,37	0	235,13	0,49
395	Кофейный напиток	180	2,5	2,9	13,6	88	0	0,004	0,7	11,8	0,6
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,1	7,6	19,5	172	0,15	0,067	0	135,8	1,09
						426					
	Второй завтрак										
399	Сок абрикосовый	100	0,5	0	9,1	42	0,01	0,01	2	7,0	3,9
	Обед										
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,08	1,04	13	47,1	0,02	0,01	0,3	13,2	1,5
58	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	180	8,6	6,7	15,8	157,4	0.05	0,1	1,6	18,6	0,87
321	Картофельное пюре	140	3,9	5,3	25,8	171	0,08	0,023	1,8	19,2	0,51
261	Тефтели рыбные тушёные под маринадом	70	11,0	3,9	5,5	98,4	0,05	0,03	0,6	19,8	0,2
376	Компот из изюма (витаминизированный)	180	0	0	16,84	68	0,02	0,04	0,5	41,13	0,68
ГП[1]	Хлеб ржаной	40	2,16	0,56	32,7	94	0,075	0,065	0	14,5	1
						635,9					
	Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
237	Запеканка из творога	130	22,7	13,5	11,5	263,2	0,03	0,37	0,45	225,2	0,89
ГП[1]	Зефир	50	0,4	0	39,2	152	Сл.	Сл.	0	4,5	0,15
392	Чай	180	0	0	3	38	0	0,005	0	11,6	0,53
						453,2					
			62,0	47,96	224,94	1557,1			20,15		

	Восьмой день										
	Завтрак										
168	Каша молочная рисовая вязкая	150	5,3	4,9	20	147,8	0,12	0,35	0	213,5	0,47
397	Какао с молоком	180	2,5	2,9	13,2	88	0	0,005	0,6	11,6	0,53
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,1	7,6	19,5	172	0,15	0,067	0	135,8	1,09
						407,8					
	Второй завтрак										
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	13	16	2,2
	Обед										
31	Салат из помидоров свежих	40	0,44	1,7	1,5	23,6	0,06	0,04	12,5	7	0,45
76	Рассольник ленинградский с курами	180	6,1	4,7	13,8	111,4	0,09	0,07	0,76	14,2	0,87
165	Гречка отварная	110	5	4,4	24,8	161,3	0,13	0,06	0	9,01	2,8
308	Фрикадельки из птицы	60	11,4	12,3	4,9	137,2	0,08	0,03	0	11,1	0,8
398	Напиток из плодов шиповника (витаминизированный-витамином С)	180	0,4	0	11,9	48,9	0,6	0,73	165	31,2	0,7
ГП[1]	Хлеб ржаной	40	2,16	0,56	32,7	94	0,075	0,065	0	14,5	1
						576,4					
	Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
137	Рагу из овощей	130	2,3	5,7	29,6	117,8	0,03	0,04	2,6	8,9	1,2
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,35	78,5	0,3	0,05	0	11,5	0.1
458	Ватрушка с повидлом	50	4,6	5,6	36,5	215,5	0,01	0,02	0,03	3,1	0,3
393	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	0,3	41,3	0	0,005	4	11,9	0,6
						453,1					
			49,93	57,27	218,11	1482,3			189,5		

	Девятый день										
	Завтрак										
235	Творожный пудинг	130	22,7	13,5	11,5	263,2	0,03	0,37	0,45	225,2	0,89
395	Кофейный напиток	180	2,5	2,9	13,6	88	0	0,004	0,7	11,8	0,6
3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/10/15	6,58	11,9	19,53	226	0,15	0.12	0,24	188	1,26
						577,2					
	Второй завтрак										
368	Банан	100	1,5	0,2	21,8	70	0,2	0,43	10,6	12,1	1,8
	Обед										
267	Салат из свеклы отварной	40	0,62	1,7	3,7	31,8	0,08	0.1	0,26	14,8	1,3
67	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной на курином бульоне	180	6,5	5,8	11,2	110,4	0,06	0,02	1,9	11,4	0,6
294/354	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	160	13,8	10,7	40	326	0,08	0.35	1,1	3,5	3,2
372	Компот из яблок свежих (витаминизированный)	180	0,08	0,08	10,9	43,1	0,02	0,04	0,14	41.1	0,7
ГП[1]	Хлеб ржаной	40	2,16	0,56	32,7	94	0,075	0,065	0	14,5	1
						605,3					
	Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
168	Каша молочная пшеничная вязкая	180	7,1	6,0	22,5	174,6	0,12	0,24	0,13	228,97	1,08
ГП[1]	Вафли	25	5,8	8,75	14,8	136,0	0	0	0	18,5	0,174
393	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	0,3	41,3	0	0,005	4	11,9	0,6
						351,9					
			69,53	62,1	202,53	1604,4			19,5		

	Десятый день										
	Завтрак										
168	Каша молочная пшённая вязкая	150	5,9	5,5	19,3	150,5	0,12	0,34	0	217,1	0,5
397	Какао с молоком	180	2,5	2,9	13,2	88	0	0,005	0,6	11,6	0,53
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,1	7,6	19,5	172	0,15	0,067	0	135,8	1,09
						410,5					
	Второй завтрак										
130	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,003	60	34	0,3
	Обед										
41	Салат из свежих огурцов	40	0,28	2,48	0,76	31,6	0,4	0,56	3,5	11,1	0,39
57	Борщ на говяжьем бульоне со сметаной	180	8,6	6,7	15,8	157,4	0,05	0.1	1,6	18,6	0,87
205	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,8	3,6	32,5	184,9	0,01	0,01	0	10,4	0,9
277	Гуляш из отварного мяса	60	9,7	7,8	4,1	125,9	0.01	0.02	0,06	16,1	1,7
122	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	180	0	0	16,8	68	0,02	0,04	0,5	41,1	0,68
ГП[1]	Хлеб ржаной	40	2,16	0,56	32,7	94	0,075	0,065	0	14,5	1
						661,8					
	Уплотненный» полдник с включением блюд ужина										
321	Картофельное пюре	140	3,9	5,3	25,8	171	0,08	0,02	1,8	19,2	0,51
ГП[1]	Сельдь	30	5,4	2,1	0	40,5	0,08	0,8	Сл.	12,3	0,5
ГП[1]	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,5	47	0,01	0,01	0	5,4	0,12
479	Булочка молочная	50	4,5	5,6	27,9	182,4	0,01	0,02	0	3,6	0,8
392	Чай	180	0	0	3	38	0	0,005	0	11,6	0,53
						478,9					
			53,12	49,74	227,96	1591,2			68,46		