

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

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

## МБДОУ «Црр – д/с № 4»

**СЕЗОН: осенне-зимний**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 3 до 7 ЛЕТ**











	<b>Шестой день</b>											
	<b>Завтрак</b>											
185	Каша жидкая гречневая	200	8,1	7,1	24,8	198	0,11	0,37	0,13	211,1	0,35	
393	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	0,3	41,3	0	0,005	4,0	11,9	0,6	
3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	50/10/15	7,38	12,0	24,4	252	0,15	0,12	0,24	188	1,26	
						491,3						
	<b>Второй завтрак</b>											
399	Сок яблочный	100	0,5	0	9,1	42	0,01	0,01	2	7	3,9	
	<b>Обед</b>											
ГП <sup>1</sup>	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	0,02	0,01	0,3	13,2	1,5	
85/120	Суп картофельный на говяжьем бульоне	200	8,9	6,6	19,0	198,8	0,08	0,09	1,1	28,6	0,68	
298/354	Ленивые голубцы с соусом сметанным	180	14,8	12,8	20,7	250,4	0,03	0,01	2,8	54,9	1,1	
376	Компот из сушёных фруктов (витаминизированный – витамином С)	200	0	0	16,84	76	0,02	0,04	0,5	41,13	0,68	
ГП <sup>1</sup>	Хлеб ржаной	50	2,7	0,7	40,88	118	0,075	0,065	0	14,5	1	
						691,7						
	<b>Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</b>											
228	Омлет	130	6,25	9,5	8,5	170	0,05	0,25	0,65	89,05	1,23	
ГП <sup>1</sup>	Хлеб пшеничный со сгущенным молоком	50/15	4,9	1,7	32,7	180	0,05	0,37	0,15	58,48	0,93	
401	Ацидолакт	200	5,0	9,3	15,8	160	0,4	0,01	0	2,7	0,35	
						510						
			58,8	63,2	216,5	1735			11,87			





	<b>Восьмой день</b>											
	<b><u>Завтрак</u></b>											
168	Каша молочная рисовая вязкая	200	7	6,6	26,7	197	0,12	0,35	0	213,5	0,47	
397	Какао с молоком	200	2,8	3,2	14,7	98	0	0,005	0,6	11,6	0,53	
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,9	7,7	24,4	198	0,15	0,067	0	<u>135,8</u>	<u>1,09</u>	
						493						
	<b><u>Второй завтрак</u></b>											
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	13	16	2,2	
	<b><u>Обед</u></b>											
31	Салат из помидоров свежих	50	0,35	3,1	0,95	32,5	0,4	0,56	3,5	11,1	0,39	
76	Рассольник ленинградский с курами	200	6,9	5,3	15,3	223,8	0,09	0,07	0,76	14,2	0,87	
165	Гречка отварная	130	5,94	5,2	29,3	190,6	0,13	0,06	0	9,01	2,8	
308	Фрикадельки из птицы	70	11,7	13,8	5,8	160,1	0,08	0,03	0	11,1	0,8	
398	Напиток из плодов шиповника (витаминизированный- витамином С)	200	0,5	0	13,2	54,4	0,6	0,73	165	31,2	0,7	
ГП <sup>1</sup>	Хлеб ржаной	50	2,7	0,7	40,9	118	0,075	0,065	0	14,5	1	
						779,4						
	<b><u>Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</u></b>											
137	Рагу из овощей	150	2,7	6,6	34,2	135,9	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	60	5,5	6,7	43,8	258,6	0,01	0,02	0,03	3,1	0,3	
393	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	0,3	41,3	0	0,005	4	11,9	0,6	
						514,3						
			56,8	64,1	260,6	1831,7			189,5			

	<b><u>Девятый день</u></b>											
	<b><u>Завтрак</u></b>											
168	Каша молочная пшеничная вязкая	200	7,9	6,7	25	194	0,12	0,24	0,13	228,97	1,08	
395	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	14,9	98	0	0,004	0,7	11,8	0,6	
3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	50/10/12	7,38	12	24,4	252	0,15	0,12	0,24	<u>188</u>	<u>1,26</u>	
						544						
	<b><u>Второй завтрак</u></b>											
368	Банан	100	1,5	0,2	21,8	70	0,2	0,43	10,6	12,1	1,8	
	<b><u>Обед</u></b>											
267	Салат из свеклы отварной	50	0,78	2,1	4,7	39,8	0,08	0,1	0,26	14,8	1,3	
67	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной на курином бульоне	200	7,2	6,4	12,5	202,7	0,06	0,02	1,9	11,4	0,6	
294/354	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	180	15,5	12	45,1	366,7	0,08	0,35	1,1	3,5	3,2	
372	Компот из яблок свежих (витаминизированный)	200	0,09	0,09	12,2	47,9	0,02	0,04	0,14	41,1	0,7	
ГП <sup>1</sup>	Хлеб ржаной	50	2,7	0,7	40,9	118	0,075	0,065	0	14,5	1	
						775,1						
	<b><u>Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</u></b>											
235	Творожный пудинг	150	26,2	15,6	13,3	303,7	0,03	0,37	0,45	225,2	0,89	
ГП <sup>1</sup>	Вафли	25	5,8	8,75	14,8	136,0	0	0	0	18,5	0,174	
393	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	0,3	41,3	0	0,005	4	11,9	0,6	
						481						
			77,9	67,5	229,9	1870,1			19,5			

	<b><u>Десятый день</u></b>											
	<b><u>Завтрак</u></b>											
168	Каша молочная пшённая вязкая	200	7,9	7,3	25,7	200,6	0,12	0,34	0	217,1	0,5	
397	Какао с молоком	200	2,8	3,2	14,7	98	0	0,005	0,6	11,6	0,53	
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,9	7,7	24,4	198	0,15	0,067	0	<u>135,8</u>	<u>1,09</u>	
						496,6						
	<b><u>Второй завтрак</u></b>											
130	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,003	60	34	0,3	
	<b><u>Обед</u></b>											
41	Салат из свежих огурцов	50	0,35	2,05	0,95	28	0,03	0,02	3,9	8,5	0,25	
57	Борщ на говяжьем бульоне со сметаной	200	9,6	7,4	17,5	204,9	0,05	0,1	1,6	18,6	0,87	
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,7	4,2	38,4	218,5	0,01	0,01	0	10,4	0,9	
277	Гуляш из отварного мяса	70	11,3	9,2	4,8	146,9	0,01	0,02	0,06	16,1	1,7	
122	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	200	0	0	16,8	76	0,02	0,04	0,5	41,1	0,68	
ГП <sup>1</sup>	Хлеб ржаной	50	2,7	0,7	40,9	118	0,075	0,065	0	14,5	1	
						792,3						
	<b><u>Уплотненный» полдник с включением блюд ужина</u></b>											
321	Картофельное пюре	170	4,8	6,4	31,3	207,7	0,08	0,02	1,8	19,2	0,51	
ГП <sup>1</sup>	Сельдь	30	5,4	2,1	0	40,5	0,08	0,8	Сл.	12,3	0,5	
ГП <sup>1</sup>	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,5	47	0,01	0,01	0	5,4	0,12	
479	Булочка молочная	60	5,5	6,7	33,5	218,9	0,01	0,02	0	3,6	0,8	
392	Чай	200	0	0	3	38	0	0,005	0	11,6	0,53	
						552,1						
			62,2	57,69	268,55	1881			68,46			