

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 4»



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБДОУ «Црр – д/с № 4»

А.В. Грачева

Приказ № 64-а от 04.09.2023г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Црр – д/с № 4»

Сезон: осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет

№ рецептур	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества,	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витамин С	Ca	Fe
	первый день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая овсянная	200	5,39	6,38	32,02	207	0,11	0,37	2,16	235,13	0,49
1	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,44	18,28	170	0,15	0,12	0	188	0,26
392	Чай с сахаром	200	0,063	0,021	10,52	103	0	0,005	0,031	11,6	0,53
	ИТОГО за завтрак:	445	8,513	15,841	60,82	480	0,26	0,495	2,191	434,73	1,28
	II завтрак										
399	Соки овощные, фруктовый и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,2	0,01	0,01	2	7	3,9
	Обед										
12	салат из кукурузы (консервированн	60	1,7	3,7	4,8	60	0,03	0,02	5,6	8,5	0,25
74	Рассольник на мясном бульоне (ме	200	2,24	2,63	10,24	73,6	0,13	0,1	5,5	42,08	1,13
304	Плов из мяса курицы	210	21,47	19,69	35,69	367	0,3	0,4	1,01	8,95	1,25
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0,075	0,065	0	14,5	1
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,02	0,04	0,4	41,13	0,68
	ИТОГО за обед	720	28,87	26,78	91,33	707,6			28,21		
	Уплотненный полдник										
215	Омлет натуральный	130	11,43	22,08	2,2	254	0,05	0,25	0,2	89,05	1,23
10	Салат из горошка зеленого консерв	60	1,8	2,6	3,11	50,16	0,01	0,02	6,6	18,95	3,25
401	Ацидолакт	200	6	2	8	74,7	0,1	0,05	1,6	2,7	0,35
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	150,1	0,47	0,37	0	10,68	1,04
	Булка	50	3,95	0,5	24,1	118	0,15	0,12	0	188	0,26
	ИТОГО за уплотненный полдник	470	25,43	30,12	59,73	647			8,4		
	ИТОГО за день	1635	62,813	72,741	211,88	1834,6			38,801		

№ рецеп	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергети ческая	Витамины			Минеральные вещества,	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витам ин С	Ca	Fe
	второй день										
	Завтрак										
	Каша вязкая рисовая	200	7,73	4,95	46,23	247	0,12	0,24	0,07	228,97	1,08
3	Бутерброд с сыром	60	3,52	0,4	19,39	137	0,15	0,67	1,9	135,8	0,09
397	Какао	200	3,56	4,25	21,09	142	0	0,005	1,97	11,66	0,53
	ИТОГО за завтрак:	460	14,81	9,6	86,71	526					
	II завтрак										
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	2,8	86	0,01	0,01	10	7	3,9
	Обед								3,37		
53	кабачковая икра	60	0,54	2,8	3,6	42	0,02	0,01	7,03	13,2	1,5
58	борщ с картофелем с мясом	200	1,63	4	11,3	169	0,05	0,1	3,06	18,6	0,87
256	Котлета рыбная любительская	80	9,71	0,19	2,44	116	0,49	0,49	0,12	19,2	0,51
348	Соус томатный	50	0,06	0,2	0,4	34	0,01	0,01	15,73		
321	пюре Картофельное	130	2,7	4,16	15,6	119	0,08	0,8	0	42,36	0,56
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0,75	0,65	1,7	14,5	1
372	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,9	98	0,02	0,04	77,4	41,13	0,68
	ИТОГО за обед	770	18,1	12,11	73,94	665	1,42	2,1	105	148,99	5,12
	Уплотненный полдник										
237	Запеканка из творога	150	22,8	15,7	22,3	321	0,03	0,37	0,4	225,19	0,89
	Повидло	20	0,09	0,01	12,9	62			5,5		
	Пастила	30	0,2	0,01	41,5	48			2,7	18,5	0,17
400	Молоко	200	6,1	6	10,1	113		0,02	8,6	11,6	0,53
	ИТОГО за уплотненный	400	29,19	21,72	86,8	544			87,97		
	ИТОГО за день	1630	62,1	43,43	247,45	1821					

№ рецепт	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества,	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
3 день	Завтрак										
93	Суп молочные с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,8	145	0,12	0,35	0,91	213,5	0,47
1	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,44	18,28	170	0,15	0,67	0	135,8	1,09
395	кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,8	14,17	93	0	0,004	1,3	110	0,6
	ИТОГО за завтрак:	445	11,93	17,44	51,25	408			2,21		
	II завтрак										
399	Соки овощные, фруктовый и ягодные	100	0,6	0,4	32,6	136	0,2	0,43	4	12,1	1,8
	Обед										
36	Салат из свеклы с солеными огур	60	0,64	3,7	4	52,4	0,4	0,56	3,5	11,1	0,39
80	суп картофельный с крупой(гречневый)	200	1,6	2,2	11,7	73	0,08	0,09	6,6	28,6	0,68
305	Котлеты рубленые из птицы	80	9,71	0,19	2,44	116	0,08	0,03	3,06	11,1	0,8
348	Соус томатный	50	0,06	0,2	0,4	34			0,12		
313	каша рассыпчатая рисовая	130	7,5	5,3	33,4	211	0,13	0,06	0	9,01	2,8
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0,75	0,65	0	14,5	1
374	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	137	0,6	0,7	13	31,2	0,7
	ИТОГО за обед	770	23,26	12,29	102,64	710,4	2,04	2,09	26,28	105,51	6,37
	Уплотненный полдник										
344	Рагу овощное	200	3,7	8,5	21,1	172	0,03	0,04	16,6	8,9	1,2
355	Соус сметанный с томатом	50	0,1	0,25	0,35	34					
213	Яйца отварные	20	2,54	0,6	21,6	33	0,03	0,05	0,07	11,5	0,1
458	ватрушка	50	4,61	2,74	12,31	141	0,01	0,02	0,02	3,6	3,8
392	чай	200	3,5	3,1	15,08	103	0	0,005	1,6	11,9	0,6
	Булка	50	3,95	0,5	24,1	118			0		
	ИТОГО за уплотненный полд	570	18,4	15,69	94,54	601	0,07	0,115	18,29	35,9	5,7
	ИТОГО за день	1785	53,59	45,42	248,43	1855,4	2,11	2,205	46,78	141,41	12,07

№ реце	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетич еская	Витамины			Минеральные вещества,	
	четвертый день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая пшеничная	210	3,09	4,04	36,98	220	0,11	0,17	0	206,1	0,96
1	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,44	18,28	170	0,15	0,067	0	135,8	0,09
397	Какао	200	3,56	4,25	21,09	142	0	0,005	1,9	11,6	0,53
	ИТОГО за завтрак:	455	9,71	17,73	76,35	532	0,26	0,242	1,9	353,5	1,58
	II завтрак										
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,005	0,003	10	3,5	0,7
	Обед										
19	Салат из соленых огурцов с л	60	0,9	3,65	0,05	36	0,08	0,01	5,7	14,8	1,3
67	Щи из свежей капусты с карт	200	1,4	3,9	6,8	148	0,06	0,02	14,8	11,4	0,6
	Сметана	4	0,06	0,2	0,2	3	0,01	0,02	0,001	3,6	0,9
313	Каша рассыпчатая	130	7,5	5,3	33,43	211	0,21	1,8	1,01	34,2	2,6
288	Фрикаделька мясная в соусе	80	4,8	4,9	4,9	102	0,01	0,01	0,25	45,2	2,1
356	соус сметанный с луком	40	0,65	2,35	2,8	35			0,5		
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0,75	0,65	0	14,5	1
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,16	23,9	120	0,02	0,04	16,1	41,1	0,7
	ИТОГО за обед	564	18,61	20,9	64,88	622			22,261		
	Уплотненный полдник										
235	Пудинг из творога (запеченный)	130	9,14	19	7,58	305	0,03	0,37	0,5	225,2	0,89
	Сгущенное молоко	30	2,1	2,5	16,8	99			0		
	мармелад	30	0,03	0	23,8	96	0,01	0,005	0,6	1,3	0,2
400	Молоко	200	6,1	6	10,1	113	0	0,005	2,7	11,6	0,53
	ИТОГО за уплотненный	390	17,37	27,5	58,28	613			3,8		
	ИТОГО за день	1409	45,69	66,13	199,51	1811			27,961		

№ рецепт	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетич еская	Витамины			Минеральные вещества,	
	пятый день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая манная	200	4,52	4,1	35,46	197	0,12	0,34	0	217,1	0,5
1	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,44	18,28	170	0,15	0,67	0	135,8	0,09
395	кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,8	14,17	93	0,004	4	1,3	11,8	0,6
	ИТОГО за завтрак:	445	10,7	16,34	67,91	460			1,3		
	II завтрак										
374	Компот из апельсинов	100	0,22	0,5	17	92	0,04	0,003	12,5	34	0,3
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	1,4	40	0,06	0,04	5,7	7	0,45
81	суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	14,3	138	0,9	0,18	4,7	39	2,8
8	сельдь	25	4,25	2,13	0	36			0		
321	пюре Картофельное	130	2,7	4,16	15,6	119	0,01	0,01	15,73	10,4	0,9
	Бефстроганов из печени	80				134	0,01	0,02		16,1	1,7
354	соус	30	0,4	1,5	1,8	32	0	0,05	0,01	11,6	0,53
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0,075	0,65	0	14,5	1
376	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,77	113	0,02	0,004	0,4	41,1	0,68
	ИТОГО за обед	775	15,99	16,31	77,57	699			26,54		
	Уплотненный полдник										
206	Макаронны отварные с сыром	160	11,17	10,28	31,78	294	0,06	0,3	0,14	103,1	0,8
	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	117	0,3	0,5	11,5	0,1	11,5
397	Какао	200	3,56	4,25	21,09	142	0,01	0,01	1,9	5,4	0,12
	ИТОГО за уплотненный	390	15,57	15,52	76,06	553			13,54		
	ИТОГО за день	1610	42,26	48,17	221,54	1804			41,38		

№ рецепт	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергети ческая	Витамины			Минеральные вещества,	
	шестой день										
	Завтрак										
168	Каша жидкая гречневая	200	5,75	5,2	18,8	145	0,11	0,37	2,16	235,13	0,49
1	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,44	18,28	170	0,15	0,12	0	188	0,26
394	Чай с молоком	200	3,5	3,4	19,1	103	0	0,005	0,031	11,6	0,53
	ИТОГО за завтрак:	445	12,31	18,04	56,18	418	0,26	0,495	2,191	434,73	1,28
	II завтрак										
399	Соки овощные, фруктовый и ягодные	100	0,6	0,4	32,6	136	0,01	0,01	4	7	3,9
	Обед										
53	кабачковая икра	60	0,54	2,8	3,6	42	0,02	0,01	7,03	13,2	1,5
67	Щи из свежей капусты с карто	200	1,4	3,9	6,8	68	0,05	0,1	3,06	18,6	0,87
	Сметана	4	0,06	0,2	0,2	3	0,49	0,49	0,12	19,2	0,51
287	Тефтели мясные	160	5,4	6,2	6,8	221	0,01	0,01	15,73		
355	Соус сметанный с томатом	50	0,1	0,25	0,35	34	0,08	0,8	0	42,36	0,56
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0,75	0,65	1,7	14,5	1
374	Компот из лимонов	200	0,45	0,1	34	137	0,02	0,04	77,4	41,13	0,68
	ИТОГО за обед	724	11,25	14,05	68,45	592	1,42	2,1	105,04	148,99	5,12
	Уплотненный полдник										
215	Омлет натуральный с сыром	130	11,43	22,08	2,2	296	0,05	0,25	0,2	89,05	1,23
12	Салат из кукурузы консервированной	60	1,7	3,7	4,8	60	0,01	0,02	6,6	18,95	3,25
401	Ацидолакт	200	6	2	8	75	0,1	0,05	1,6	2,7	0,35
	пряник	30	1,77	1,41	22,5	110	0,47	0,37	0	10,68	1,04
	Булка	50	3,95	0,5	24,1	118	0,15	0,12	0	188	0,26
	ИТОГО за уплотненный	470	24,85	29,69	61,6	659	0,78	0,81	8,4	309,38	6,13
	ИТОГО за день	1739	49,01	62,18	218,83	1805	2,47	3,415	119,63	900,1	16,43

№ рецепт	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества,	
	седьмой день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая овсянная	200	5,39	6,38	32,02	207	0,12	0,24	0,07	228,97	1,08
1	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,44	18,28	170	0,15	0,67	1,9	135,8	0,09
395	кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,8	14,17	93	0	0,005	1,97	11,66	0,53
	ИТОГО за завтрак:	445	11,57	18,62	64,47	470			3,94		
	II завтрак										
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,01	0,01	10	7	3,9
	Обед										
33	Салат из св.капусты и моркови	0,64	3,7	4	52,4	60	0,2	0,43	4	12,1	1,8
76	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,1	13,7	147					
	Сметана	4	0,06	0,2	0,2	3	0,4	0,56	3,5	11,1	0,39
256	тефтели рыбные тушеные	80	9,71	0,19	2,44	116	0,08	0,09	6,6	28,6	0,68
354	соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	32	0,08	0,03	3,06	11,1	0,8
315	Рис отварной	130	3,2	4,7	1,4	173			0,12		
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0,13	0,06	0	9,01	2,8
372	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,9	98	0,75	0,65	0	14,5	1
	ИТОГО за обед	754	19,07	14,25	63,74	698	0,6	0,7	13	31,2	0,7
	Уплотненный полдник										
237	Запеканка из творога	130	22,8	15,7	22,3	325	0,03	0,37	0,4	225,19	0,89
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	150	0,01	0,2	5,5	22,5	7,5
400	Молоко	200	6,1	6	10,1	113	0,002	0,004	2,7	18,5	0,17
	ИТОГО за уплотненный полдник	360	31,15	24,64	54,72	588	0,042	0,574	8,6	266,19	8,56
	ИТОГО за день	1659	62,19	57,91	192,73	1800	0,652	1,284	35,54	304,39	13,16

№ рецепту	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества,	
	восьмой день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая манная	200	4,52	4,1	35,46	197	0,12	0,34	0	217,1	0,5
1	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,44	18,28	170	0,15	0,67	0	135,8	0,09
397	Какао	200	3,56	4,25	21,09	142	0,004	4	1,3	11,8	0,6
	ИТОГО за завтрак:	545	11,64	17,79	84,93	561			4,8		
	II завтрак										
399	Соки овощные, фруктовый и ягодные	100	0,5	0	10,1	52	0,4	0,56	3,5	11,1	0,39
	Обед						0,08	0,09	6,6	28,6	0,68
33	Салат из свеклы	60	0,9	3,65	0,05	53	0,08	0,03	3,06	11,1	0,8
82	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,25	2,27	13,7	134			0,12		
276	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	0,13	0,06	0	9,01	2,8
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0,75	0,65	0	14,5	1
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,16	23,9	120	0,6	0,7	13	31,2	0,7
	ИТОГО за обед	710	34,14	14,15	76,3	659			16,18		
	Уплотненный полдник										
237	Капуста тушеная	130	22,8	15,7	22,3	321	0,03	0,04	16,6	8,9	1,2
213	Яйца отварные	20	2,54	0,6	21,6	66					
481	Булочка молочная	35	3,3	0,7	18,3	92	0,03	0,05	0,07	11,5	0,1
393	Чай с лимоном	200	0,063	0,021	10,52	103	0,01	0,02	0,02	3,6	3,8
	ИТОГО за уплотненный	385	28,703	17,021	72,72	582	0,07	0,11	16,69	24	5,1
	ИТОГО за день	1640	74,483	48,961	233,95	1802	0,07	0,11	37,67	24	5,1

№ рецепту	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергети ческая	Витамины			Минеральные вещества,	
	девятый день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая их смеси круп	200	7,73	4,95	46,23	234	0,12	0,34	0	217,1	0,5
1	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,44	18,28	170	0,15	0,67	0	135,8	0,09
395	кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,8	14,17	93	0,004	4	1,3	11,8	0,6
	ИТОГО за завтрак:	545	14,31	17,49	81,48	543	0,314	5,013	13,8	398,7	1,49
	II завтрак										
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,3	2,8	46	0,04	0,003	12,5	34	0,3
	Обед										
53	Салат из свежей капусты	60	0,54	2,8	3,6	42	0,2	0,43	4	12,1	1,8
62	борщ с мясом	200	7,9	5,8	11	128					
	Сметана						0,4	0,56	3,5	11,1	0,39
205	макаронные изделия отварные	130	3,9	2,6	22,1	130	0,08	0,09	6,6	28,6	0,68
277	гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	0,08	0,03	3,06	11,1	0,8
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87			0,12		
376	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,77	113	0,13	0,06	0	9,01	2,8
	ИТОГО за обед	800	36,71	28,12	86,41	750	0,75	0,65	0	14,5	1
	Уплотненный полдник						0,6	0,7	13	31,2	0,7
235	Пудинг из творога (запеченный)	130	9,14	19	7,58	305	0,03	0,37	0,4	225,19	0,89
	Сгущенное молоко	30	2,1	2,5	16,8	99	0,03	0,37	0,5	225,2	0,89
	Варенье	20	0,09	0,01	12,9	59			0		
	Зефир	50	0,2	0,01	41,5	42	0,01	0,005	0,6	1,3	0,2
394	Чай с молоком	200	3,5	3,4	19,1	103	0	0,005	2,7	11,6	0,53
	ИТОГО за уплотненный	400	12,93	22,42	81,08	509			3,7		
	ИТОГО за день	1745	63,95	68,03	248,97	1802	1,064	5,663	17,5	413,2	2,49

№ рецептур	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества,	
	десятый день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая пшеничная	200	5,43	4,23	29,94	213	0,12	0,34	0	217,1	0,5
1	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,44	18,28	170	0,15	0,67	0	135,8	0,09
397	Какао	200	3,56	4,25	21,09	142	0,004	4	1,3	11,8	0,6
	ИТОГО за завтрак:	545	12,27	18,42	86,31	593			13,8		
	II завтрак										
374	Компот из апельсинов	100	0,22	0,5	17	68	0,04	0,003	12,5	34	0,3
	Обед										
15	Кабачковая икра	60	5,9	3,7	2,2	45	0,08	0,01	5,7	14,8	1,3
67	Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,4	3,9	6,8	148	0,06	0,02	14,8	11,4	0,6
301	Птица тушеная	80	18,82	17,25	4,7	146	0,01	0,02	0,001	3,6	0,9
348	Соус томатный	80	0,06	0,2	0,4	24	0,21	1,8	1,01	34,2	2,6
313	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,5	5,3	33,4	211	0,08	0,09	6,6	28,6	0,68
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0,08	0,03	3,06	11,1	0,8
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,16	23,9	120	0,004	4	1,3	11,8	0,6
	ИТОГО за обед	800	37,14	31,11	88,1	781			32,471		
	Уплотненный полдник										
45	Винегрет	130	1,9	8	2	119	0,06	0,04	5,7	7	0,45
213	Яйца отварные	20	2,54	0,6	21,6	66	0,9	0,18	4,7	39	2,8
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,52	41			0		
	Булка	50	3,95	0,5	24,1	118	0,01	0,01	15,73	10,4	0,9
	Повидло	20	0,09	0,01	12,9	62	0,001	0,0022	0,4	5,2	1,3
	ИТОГО за уплотненный	420	8,6	9,13	71,12	406	0,971	0,2322	26,53	61,6	5,45
	ИТОГО за день	1765	58,01	58,66	245,53	1848	0,971	0,2322	72,801	61,6	5,45