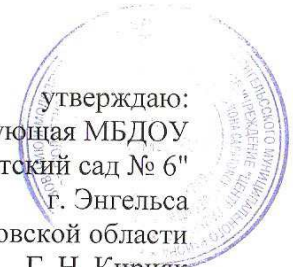


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Центр развития ребенка – детский сад № 6"
г. Энгельса Саратовской области

утверждаю:
Заведующая МБДОУ
"Детский сад № 6"
г. Энгельса
Саратовской области
Г. Н. Кириак



Кириак

**Примерное
циклическое меню
для детей дошкольного
возраста
с 3 до 7 лет**

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День1								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	5,81	7,87	22,32	183	0,54	Д0167
	Какао с молоком	180	2,99	2,96	21,13	123	0,47	Д0347
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/7	7,76	12,23	8,61	176	0,35	Д0409
2 завтрак	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,4	Д0418
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,93	5,32	2,55	62	9,19	Д0003
	Суп гороховый вегетарианский	250	5,09	3,97	17,79	127	4,6	Д0067
	Сосиска порционная	70	6,84	12,38	0,51	141	0	Д0281
	Картофельное пюре	180	4,06	7,67	26,37	191	13,61	Д0323
	Компот из сухофруктов	180	0	0	12,26	49	0	Д0359
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,38	8,88	47	0	Д00001
Полдник	Молоко	180	4,74	5,07	7,7	95	0,94	Д0363
	Печенье	40	3	4,6	20,2	166,8	0	
Ужин	Пудинг творожный запеченный	130	13,77	9,57	17,77	212	0,17	Д0216
	Соус сметанный сладкий	30	0,71	4,8	4,14	63	0,03	Д0011
	Чай с сахаром	180	0	0	12,28	49	0	Д0340
Итого за первый день			63,12	77,8	267,59	1882,8	30,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры

			Б	Ж	У	(ккал)		
День 2								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	7,01	7,44	33,11	227	16,83	Д0170
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,53	16,11	97	95,28	Д0351
	Хлеб пшеничный с маслом	45	1,84	15,92	7,6	181	12,2	Д0411
2 завтрак	Яблоко	100	0,38	0,35	8,92	40	45	Д0089
Обед	Салат из свеклы	60	0,81	2,69	4,72	46	2,28	Д0034
	Щи на мясо-костном бульоне со сметаной	250	2,9	5,53	9,06	98	12,01	Д0082
	Биточка из говядины	70	11,81	15,56	8,06	220	0,08	Д0266
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,64	39,08	249	0	Д0304
	Соус томатный	30	0,64	1,05	2,56	22	1,63	Д0024
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0	15,41	63	1,44	Д0358
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,38	8,88	47	0	Д00001
Полдник	Кефир	150	3,95	4,22	5,6	76	0,42	Д0364
	Гренки с сыром	50	8,22	7,35	21,09	183	0,15	Д0059
Ужин	Салат из моркови	60	0,64	5,32	5,09	71	1,06	Д0006
	Омлет с зеленым горошком	100	6,77	7,49	4,25	145	2,15	Д0204
	Кисель из концентрата	180	0	0	8,17	33	0	Д0354
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	39,0	0	Д00001
Итого за второй день			62,25	83,25	218,04	1866	190,53	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры

Итого за девятый день			68,47	69,93	204,14	1672	35,88	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)		
День 10								
Завтрак	Каша "Дружба" молочная сладкая с маслом	205	4,91	6,75	25,35	182	0,53	Д0160
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,53	16,11	97	0,47	Д0351
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	52	7,76	12,23	8,61	176	0,35	Д0409
2 завтрак	Яблоко	80	0,38	0,35	8,92	40	66	Д0089
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,93	5,32	2,55	62	9,19	Д0003
	Суп с мясными фрикадельками	220/35	2,23	2,13	14,53	86	7,64	Д0071
	Тефтеля из говядины	70	9,04	11,24	4,82	157	13,94	Д0277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,64	39,08	249	0	Д0304
	Соус томатный	30	0,64	1,05	2,56	22	1,63	Д0024
	Компот из яблок с лимоном	180	0,24	0,18	22,81	94	34,06	Д0360
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,38	8,88	47	0	Д00001
Полдник	Молоко	180	4,74	5,07	7,7	95	0,94	Д0363
	Булочка "Российская"	60	4,15	4,34	33,1	188	0,03	Д0389
Ужин	Рагу из овощей	200	4,7	16,15	20,42	246	15,76	Д0095
	Чай с сахаром	180	0	0	12,28	49	0	Д0340
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54,0	0	Д00001
Итого за десятый день			57,45	75,57	253,07	1888	150,54	

	Итого за весь период		614,1	741,49	2318,7	18157	883,12	
	Среднее значение за период		61,41	74,149	231,87	1840,469	88,312	
	Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	%	13,6	37,1	51,5	102,2		