



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ Детский сад
№3 «Берёзка»
О.О.Филатова
Приказ от 28.10.2014 г. № 64

Двухнедельное цикличное меню МБДОУ Детский сад №3
«Берёзка»

Возраст: с 1,5 до 3 лет

Время пребывания: 10,5

Адрес:

607101, Нижегородская область

г.Навашино, ул. Чапаева, д.14

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша молочная пшеничная вязкая	150/5	4,5	5,1	21,45	149,7
Масло сливочное порционное	5	0,4	3,62	0,65	33
Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	8,6	48
Хлеб пшеничный	40	4,0	1,11	21,4	120,9
Итого:	350	10,5	11,2	52,1	351,6
Второй завтрак					
Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,3
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/25	5,56	4,89	8,89	101,85
Картофельное пюре со сливочным маслом	120/3	2,46	3,93	15,9	110,6
Рыба запеченная в омлете	60	8,4	3,13	5,13	82,6
Компот из кураги	150	0,22	0,01	13,12	54
Хлеб ржаной	40				
Итого:	550	15,4	16,2	70	491,6
Полдник:					
Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	100/10	7,6	4,66	22,53	172
Кефир	150	4,35	3,75	6	75,75
Итого:	260	7,2	7,1	30,5	210,4
Итого за день:					

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Омлет с цветной капустой и сыром	130	10,12	9,63	3,53	142,74
Масло сливочным порционным	5	0,4	3,62	0,65	33,0
Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,87	10,35	66
Хлеб пшеничный	40	4,0	1,11	21,4	120,9
Итого:	315	11	10,6	41	320
Второй завтрак					
Фрукт апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Морковь отварная с растительным маслом	30	0,3	1,35	4,35	30,0
Суп крестьянский с курицей и сметаной	150/7/5	1,26	3,06	7,44	63
Суфле куриное с м/с	60	9,25	13,06	1,5	160
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	110/3	3,66	2,61	21,8	127,7
Компот из яблок	150	0,15	0,07	12,9	51,0
Хлеб ржаной	40				
Итого:	543	16,2	15,8	71,0	490
Полдник:					
Йогурт	150	4,35	3,75	6	75,75
Пирог с повидлом	60	3,27	2,71	33,75	173,59
Итого:	210	6,1	7,2	31,4	212
Итого за день:					

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углерод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,8	6,15	19,2	151,3
Масло сливочным порционным	5	0,4	3,62	0,65	33,0
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	35,8
Какао на цельном молоке	150	2,47	2,17	10,35	70,5
Хлеб пшеничный	40	4,0	1,11	21,4	120,9
Итого:	360	9,6	10,8	42,4	340,4
Второй завтрак					
Фрукт банан	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Помидор или огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,3
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150/7/6	1,02	3,36	5,04	54,6
Тефтели мясные с соусом	60/20	6,6	6,6	4,2	102,6
Гречневая каша со сливочным маслом	110/3	5,85	4,4	25,9	166,6
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,01	15,07	63
Хлеб ржаной	40				
Итого:	563	15,1	15,6	70,2	485,7
Полдник:					
Ряженка с сахаром	150	4,35	3,75	6	75,75
Морковная запеканка со сгущенным молоком	100/10	3,6	3,9	14	106
Итого:	260	5,9	7	29,7	211
Итого за день:					

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/ 5	4,5	6,0	22,33	161,66
Масло сливочным порционным	5	0,4	3,62	0,65	33,0
Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	8,6	48
Хлеб пшеничный	40	4,0	1,11	21,4	120,9
Итого:	350	10,1	10,7	43	325,9
Второй завтрак					
Фрукт груша	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Свекла отварная с растительным маслом	30	0,39	2,46	1,98	31,5
Суп с бобовыми и мясом	150/ 7	4,74	2,22	18,9	121,2
Кнели рыбные припущенные	60	10,35	8,77	3,3	132,75
Рагу из овощей	120	2,19	9,32	12,32	147,32
Компот из свежих яблок	150	0,15	0,0075	8,02	33
Хлеб ржаной	40				
Итого:	557	14,7	15,6	70,8	495,1
Полдник:					
Кефир с сахаром	150	4,35	3,75	6	75,75
Оладьи с повидлом	100/ 20	10,8	10,08	59,64	373,2
Итого:	270	6,5	6,9	31,1	212
Итого за день:					

5 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	3,9	5,53	20,7	142,9
Масло с сливочным порционным	5	0,4	3,62	0,65	33,0
Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,87	10,35	66
Хлеб пшеничный	40	4,0	1,11	21,4	120,9
Итого:	350	10,2	11	43	325,1
Второй завтрак					
Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Помидор или огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,3
Суп картофельный с морской капустой с мясом	150/7	1,69	1,71	13,05	74,45
Биточки из куриной грудки	60				
Картофельное пюре	120/3	2,46	3,93	15,9	110,6
Кисель плодово - ягодный из конц.	150	0	0	5,62	22,5
Хлеб ржаной	40				
Итого:	557	15,1	16,6	73	491,1
Полдник:					
Йогурт	150	4,35	3,75	6	75,75
Маннe биточки со сгущенным молоком	100/10	4,11	4,22	31,72	180,5
Итого:	255	6,2	6	31,0	208,2
Итого за день:					

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша гречневая молочная с маслом	150/5	6,6	6,69	24	173,7
Масло сливочным порционным	10	2,32	2,95	0	35,8
Сыр порционный	5	0,4	3,62	0,65	33,0
Какао с молоком и сахаром	150	2,47	2,17	10,35	70,5
Хлеб пшеничный	40	4,0	1,11	21,4	120,9
Итого:	350	9,6	10,8		
Второй завтрак					
Фрукт апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Икра морковная	30	0,48	2,13	2,47	31,12
Свекольник с мясом, сметаной и яйцом.	150/7/6	1,2	3,06	8,22	64,8
Жаркое по- домашнему	150	14,47	14,92	14,17	250,5
Компот из кураги	150	0,22	0,01	13,12	54
Хлеб ржаной	40				
Итого:	533	16,1	17	72	482,9
Полдник:					
Кефир с сахаром	150	4,35	3,75	6	75,75
Ленивые вареники со сметанным соусом	100/20	14,44	8,88	13,94	19,55
Итого:	270	6,1	7,1	31,1	212
Итого за день:					

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Лапша молочная с маслом сливочным	150/5	4,29	3,79	14,13	107,8
Масло с сливочным порционным	5	0,4	3,62	0,65	33
Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	8,6	48
Хлеб пшеничный	40	4,1	1,11	21,4	120,9
Итого:	350	9,8	10,5	44	320,1
Второй завтрак					
Фрукт банан	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Огурец порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,3
Борщ со свежей капустой с мясом со сметаной	150/5	1,02	3,0	6,96	58,2
Рагу из овощей с мясом	150	13,12	16,57	13,12	258,75
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,01	15,07	63
Хлеб ржаной	40				
Итого:	545	15,2	16,7	73	496
Полдник:					
Ряженка с сахаром	160	4,35	3,75	6	75,75
Сдобное печенье	40	1,86	3,26	16,53	10,26
Итого:	200	6,1	6,9	29,3	210
Итого за день:					

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,2	5,1	24,45	160,5
Масло сливочное порцион	5	0,4	3,62	0,65	33
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	35,8
Хлеб пшеничный	40	4,0	1,11	21,4	120,9
Итого:	360	10,1	10,9	44,1	321,4
Второй завтрак					
Фрукт груша	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Морковь отварная с яблоком	30	0,27	1,02	2,52	20,1
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/6	1,26	3,12	9,24	71,4
Котлета рыбная «Любительская»	70	8,4	1,4	4,2	6,3
Макаронные изделия отварные с овощами	120	4,08	2,82	20,82	124,8
Кисель плодово- ягодный из конц.	150	0	0	5,62	22,5
Хлеб ржаной	40				
Итого:	566	15,3	16,1	71,9	491,2
Полдник:					
Кефир с сахаром	160	4,35	3,75	6	75,75
Печенье промышленное	40				
Итого:	200	6,2	7,2	33	213
Итого за день:					

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	4,5	5,1	21,45	149,7
Масло слив порцион	5	0,4	3,62	0,65	33
Какао на молоке	150	2,47	2,17	10,35	70,5
Хлеб пшеничный	40	4,0	1,11	21,4	120,9
Итого:	432				
Второй завтрак					
Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Свёкла отварная с солён. огурцом и р/м	30	0,33	2,67	1,53	31,2
Суп картофельный с рыбными консервами	150/25	5,56	4,89	8,89	101,85
Кнели из птицы	60	8,4	6,6	3	105
Картофель отварной в молоке	120	3,54	5,48	16,22	129,14
Сок фруктовый	150	0,15	0,15	17,1	69
Хлеб ржаной	40				
Итого:	575	15,1	16,2	72,2	491
Полдник:					
Ряженка с сахаром	150	4,35	3,75	6	75,75
Сырники из творога со сгущён. молоком	100/10	14,86	17,66	24,8	319,3
Итого:	260	6,1	7,1	31	211
Итого за день:					

10 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша из смеси круп с изюмом	150/5	7,66	8,91	29,41	228,3
Масло сливочное порцион	5	0,4	3,32	0,65	33
Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,9	8,6	48
Хлеб пшеничный	40	4,0	1,11	21,4	120,9
Итого:	350	9,8	11	44	335,1
Второй завтрак					
Фрукт апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Огурец свежий порционный	30	0,21	0,03	0,57	3,3
Суп картофельный с макаронами	150/7	1,69	1,71	13,05	74,45
Котлета мясная с маслом	60	7,8	4,8	9	110,4
Капуста тушёная	120	2,59	3,26	11,33	84,66
Напиток инстантный витаминный	150	0,45	0,01	15,07	63
Хлеб ржаной	40				
Итого:	557	15,2	16,2	72,2	491
Полдник:					
Йогурт	160	4,35	3,75	6	75,75
Булочка облепиховая	40				
Итого:	200	6	6,9	31	211
Итого за день:					