

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ Детский сад
№3 «Берёзка»
О.О. Филатова

Приказ от 14.09.2020 № 64



Двухнедельное цикличное меню МБДОУ Детский сад №3
«Берёзка»

Возраст: с 3 до 7 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	180/5	5,4	6,12	25,74	179,64
Масло сливочное порционное	7	0,56	5,07	0,91	46,26
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	11,5	64
Хлеб пшеничный	40				
Итого:	432				
Второй завтрак					
Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Огурец свежий порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,5
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,42	6,52	11,86	135,8
Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,08	4,91	19,9	138,3
Рыба запеченная в омлете	80	11,2	14,17	6,84	110,2
Компот из кураги	180	0,27	0,01	15,75	64,8
Хлеб ржаной	40				
Итого:	700				
Полдник:					
Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	100/10	17,6	12,66	22,53	272
Кефир	150	5,8	5,0	8,0	101
Итого:	260				
Итого за день:					

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Омлет с цветной капустой и сыром	160	13,28	12,64	4,64	187,2
Масло сливочным порционным	7	0,56	5,07	0,91	46,26
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88
Хлеб пшеничный	40				
Итого:	407				
Второй завтрак					
Фрукт апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Морковь отварная с растительным маслом	50	0,6	2,7	8,7	60,0
Суп крестьянский с курицей и сметаной	200/10/ 7	1,68	4,08	5,95	50,4
Суфле куриное с м/с	70	13,87	19,59	2,25	240,0
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,49	3,91	32,83	191,66
Компот из яблок	180	0,18	0,09	15,48	61,2
Хлеб ржаной	40				
Итого:	707				
Полдник:					
Йогурт	200	5,8	5	8	101
Пирог с повидлом	60	3,27	2,71	33,75	173,59
Итого:	260				
Итого за день:					

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	5,76	7,38	23,04	181,62
Масло сливочным порционным	7	0,56	5,07	0,91	46,26
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	35,8
Какао на цельном молоке	200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб пшеничный	40				
Итого:	442				
Второй завтрак					
Фрукт банан	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Помидор или огурец свежий порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,5
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200/10/8	1,36	4,48	6,72	72,8
Тефтели мясные с соусом	80/20	8,8	8,8	5,6	136,8
Гречневая каша со сливочным маслом	150	8,77	6,6	38,85	249,9
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,01	18,09	75,6
Хлеб ржаной	40				
Итого:	738				
Полдник:					
Ряженка с сахаром	150	5,8	5	8	101
Морковная запеканка со сгущенным молоком	100/10	3,6	3,9	14	106
Итого:	260				
Итого за день:					

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/ 5	5,58	5,94	28,08	188,1
Масло сливочным порционным	7	0,56	5,07	0,91	46,26
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	11,5	64
Хлеб пшеничный	40				
Итого:	432				
Второй завтрак					
Фрукт груша	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Свекла отварная с растительным маслом	50	0,65	4,1	3,3	52,5
Суп с бобовыми и мясом	200/ 10	6,32	2,96	25,2	161,6
Кнели рыбные припущенные	70	12,75	13,5	4,12	165,93
Рагу из овощей	150	2,74	11,66	15,41	184,16
Компот из свежих яблок	180	0,18	0,09	1,53	39,6
Хлеб ржаной	40				
Итого:	700				
Полдник:					
Кефир с сахаром	150	5,8	5	8	101
Оладьи с повидлом	100/ 20	10,8	10,08	59,64	373,2
Итого:	270				
Итого за день:					

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша молочная «Дружба» с маслом	180/5	4,68	5,94	24,84	171,54
Масло с сливочным порционным	7	0,56	5,07	0,91	46,26
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88
Хлеб пшеничный	40				
Итого:	432				
Второй завтрак					
Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Помидор или огурец свежий порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,5
Суп картофельный с морской капустой с мясом	200/10	2,03	2,05	15,66	89,34
Биточки из куриной грудки	70				
Картофельное пюре	150	3,08	4,91	19,9	138,3
Кисель плодово - ягодный из конц.	180	0	0	6,75	27
Хлеб ржаной	40				
Итого:	700				
Полдник:					
Йогурт	150	5,8	5	8	101
Маннe биточки со сгущенным молоком	100/10	4,11	4,22	31,72	180,5
Итого:	255				
Итого за день:					

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша гречневая молочная с маслом	180/5	7,92	6,84	28,8	208,4
Масло сливочным порционным	7	0,56	5,07	0,91	46,26
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	35,8
Какао с молоком и сахаром	200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб пшеничный	40				
Итого:	442				
Второй завтрак					
Фрукт апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Икра морковная	50	0,97	4,27	4,95	62,25
Свекольник с мясом, сметаной и яйцом.	200/10/8	1,6	4,08	10,96	86,4
Жаркое по- домашнему	200	19,3	19,9	18,9	334
Компот из кураги	180	0,27	0,01	15,75	64,8
Хлеб ржаной	40				
Итого:	688				
Полдник:					
Кефир с сахаром	150	5,8	5	8	101
Ленивые вареники со сметанным соусом	100/20	14,44	8,88	13,94	19,55
Итого:	270				
Итого за день:					

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Лапша молочная с маслом сливочным	180/5	5,14	4,55	16,9	129,42
Масло с сливочным порционным	7	0,56	5,07	0,91	46,26
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	11,5	64
Хлеб пшеничный	40				
Итого:	432				
Второй завтрак					
Фрукт банан	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Огурец порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,5
Борщ со свежей капустой с мясом со сметаной	200	1,36	4,0	9,28	77,6
Рагу из овощей с мясом	200	17,5	22,1	17,5	345
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,01	18,09	75,6
Хлеб ржаной	40				
Итого:	695				
Полдник:					
Ряженка с сахаром	200	5,8	5	8	101
Сдобное печенье	60	2,8	4,9	24,8	154
Итого:	260				
Итого за день:					

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша молочная рисовая с маслом	180/5	5,04	6,12	29,34	192,6
Масло сливочное порцион	7	0,56	5,07	0,91	46,26
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	35,8
Хлеб пшеничный	40				
Итого:	442				
Второй завтрак					
Фрукт груша	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Морковь отварная с яблоком	50	0,45	1,7	4,2	33,5
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10/8	1,68	4,16	12,32	95,2
Котлета рыбная «Любительская»	80	9,6	1,6	4,8	72
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,1	3,52	26,02	156
Кисель плодово- ягодный из конц.	180	0	0	6,75	27
Хлеб ржаной	40				
Итого:	718				
Полдник:					
Кефир с сахаром	200	5,8	5	8	101
Печенье промышленное	50				
Итого:	250				
Итого за день:					

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	7,56	6,84	33,12	225
Масло слив порцион	7	0,56	5,07	0,91	46,26
Какао на молоке	200	3,3	2,9	13,8	94
Хлеб пшеничный	40				
Итого:	432				
Второй завтрак					
Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Свёкла отварная с солён. огурцом и р/м	50	5,5	4,45	2,55	52
Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	7,42	6,52	11,86	135,8
Кнели из птицы	70	9,8	7,7	3,5	122,5
Картофель отварной в молоке	150	4,42	6,85	20,28	161,42
Сок фруктовый	180	0,18	0,18	20,52	82,8
Хлеб ржаной	40				
Итого:	715				
Полдник:					
Ряженка с сахаром	150	5,8	5	8	101
Сырники из творога со сгущён.молоком	100/10	14,86	17,66	24,8	319,3
Итого:	260				
Итого за день:					

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энер.ценно сть
Завтрак:					
Каша из смеси круп с изюмом	180/5	9,2	10,7	35,3	274
Масло сливочное порцион	7	0,56	5,07	0,91	46,26
Чай с молоком и сахаром	180	1,6	1,3	11,5	64
Хлеб пшеничный	40				
Итого:	412				
Второй завтрак					
Фрукт апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед:					
Огурец свежий порционный	50	0,35	0,05	0,95	5,5
Суп картофельный с макаронами	200/10	2,03	2,05	15,66	89,34
Котлета мясная с маслом	70	9,1	5,6	10,5	128,8
Капуста тушёная	150	3,24	4,08	14,16	105,83
Напиток инстантный витаминовый	180	0,54	0,01	18,09	75,6
Хлеб ржаной	40				
Итого:	700				
Полдник:					
Йогурт	200	5,8	5	8	101
Булочка облепиховая	40				
Итого:	240				
Итого за день:					