

Утверждаю
Заведующий МАДОУ детско-
сада «Аленушка» п. Шеманиха



Н.Н.Прусаков

2020

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
«Аленушка» п. Шеманиха.

Циклическое меню

(10 дней)

Для детей от 3 до 7 лет
(осенне-зимний период)

Составлено в соответствии с
СанПин 2.4.1. 3049-13

2020

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет (осенне-зимний период) 2020-2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Макаронник с маслом	205	8,5	10,2	43,5	290,4	
	Кофейный напиток	200	4,62	4,04	22,48	142,8	1,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	0
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,8	47	10
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем м/к бульоне со сметаной	205	3,3	2,66	7,24	89,2	27,12
	Запеканка картофельная с мясом говядины	160	21,23	19,55	23,68	355	28,96
	Икра кабачковая (консервирован)	50	0,46	2,35	2,96	34,8	2,76
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	17,14	65,18	0
	Хлеб ржаной, хлеб пшенич.	45	2,97	0,54	15,3	74,25	0
Полдник	Пирожок с повидлом	80	4,96	4,42	26,12	163,69	0,13
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26
Итого за день		1485				1417,32	
День 2							
Завтрак	Каша дружба вязкая с маслом	205	6,72	7,34	30,7	215,82	1,96
	Какао с молоком	180	4,84	4,06	22,38	143,62	0,52
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0
	Масло сливочное	20	0,26	18,48	0,74	131,0	0
Завтрак 2	Сок овощные, фруктовые	200	1,0	0,00	20,20	84,4	4
Обед	Суп картофельный с мясом и сметаной	205	11,78	9,7	16,53	200,32	7,375
	Рагу из овощей со сметаной	180	3,47	5,53	21,73	66,06	15,23
	Котлета рыбная	70	9,98	5,08	3,5	99,57	20,025
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	19,84	77,58	3,5
	Хлеб ржаной, хлеб пшенич.	45	2,97	0,54	15,3	74,25	0
Полдник	Коржик молочный	80	5,47	9,73	52,4	318,67	0
	Кисель из концентрата на плодов или ягодн. экстрактах	200	0,00	0,00	10,0	119	0
Итого за день		1605,0				1635,09	
День 3							
Завтрак	Каша манная с маслом и сахаром	205	8,94	7,4	42,42	272,4	2,04
	Кофейный напиток	200	4,62	4,04	22,48	142,8	1,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,8	47	10
Обед	Борщ на м/к бульо. со сметаной	205	15,3	15,68	10,08	243,2	19
	Вермишель отварная с маслом	150	5,85	6,16	31,26	137,25	18,165
	Гуляш из говядины	80	10,11	9,78	3,10	140,98	2,42
	Компот из сушен плодов	180	0,04	0,00	17,14	65,18	0
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0
Полдник	Кисломолочный продукт (витаминизированный)	200	10	6,4	17,0	174	1,2
	Кондитерские изделия (печенье)	0,05	3,75	4,90	37,2	208,5	0
	Зефир	0,03	0,2	0	0,16	62	0
Итого за день		1485				1694,73	
День 4							

Завтрак	Пудинг творожно -манный	150	15,55	11,3	16,93	231,31	0,44
	сгущенное молоко	10	2,88	3,4	22,2	131,2	0,04
	Какао на молоке	200	4,84	4,06	22,38	143,62	1,96
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0
	Сыр (порциями) 10 гр	15	3,9	3,98	0,52	53,34	0,42
Завтрак 2	Йогурт 0,1	100	4,3	3,3	6,0	96	0,21
Обед	Суп овощной со сметаной	205	4,05	7,75	11,38	132,32	21,4
	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	14,15	112,65	25,74
	Колбаса, сосиски отварные	65	7,15	15,53	0,26	169,0	0
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	19,84	77,58	3,5
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0
Полдник	Булочка ванильная с изюмом	80	5,03	2,97	39,31	201,14	0,048
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,20	61,0	0,26
Итого за день		1465				1513,96	

День 5

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	205	6,6	9,0	20,64	187,04	0,9
	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,41	14,38	91,01	1,17
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0
	Масло сливочное (порция)	5	0,04	3,62	0,06	33	0
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,8	47	10
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	51,78	12,22	30,82	375,58	12,48
	Салат из квашенной капусты	50	0,44	3,03	0,88	33,17	6,75
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,165
	Шницель мясной	80	9,8	10,64	7,76	163,13	0,248
	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	20,56	86,6	8
Полдник	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0
	Запеканка творожно- яблочная со сметанным соусом	155	5,39	5,69	20,26	213	0,57
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,20	61,0	0,26
Итого за день		1630				1606,92	

День 6

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с сахарным песком	205	8,66	9,08	34,16	258,66	1,96
	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,41	14,38	91,01	1,17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	0
Завтрак 2	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	1,0	0,00	20,20	84,44	4
Обед	Суп крестьянский со сметаной	205	4,08	0,92	16,28	290,28	14,08
	Картофель в молоке	150					
	Суфле из говяжьей печени	80	21,15	19,24	3,44	271,38	0,312
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	19,84	77,58	3,5
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0
Полдник	Омлет натуральный	110	9,74	17,42	1,96	77,1	3,5
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0
	Кисель из концентрата на плодов или ягодн. экстрактах	200	0,00	0,00	10,00	119,0	0
Итого за день		1675				1542,5	

День 7

Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	205	8,26	7,22	33,36	226,06	1,98
	Какао с молоком	200	4,84	4,06	22,38	143,62	1,96
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0
	Масло сливочное (порция)	5	0,04	3,62	0,06	33	0
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	19,32	47	10

Обед	Свекольник со сметаной	205	3,46	4,72	12,86	106,4	12,72
	Икра кабачковая (консер)	50	0,46	2,35	2,96	34,8	2,76
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165
	Биточки рыбные	80	17,23	6,09	3,94	140,25	0,89
	Компот из сушен. плодов	200	0,04	0,00	17,14	65,18	0
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0
Полдник	Шанежка наливная	80	5,47	9,73	52,4	218,67	0
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	2,74
Итого за день		1560				1444,62	
День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,84	10,10	33,38	260,98	1,96
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0
Завтрак 2	Йогурт	100	4,3	3,3	6,0	96	0,21
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	205	3,98	4,40	16,10	120,72	15,14
	Икра кабачковая(консер)	50	0,46	2,35	2,96	34,8	2,76
	Запеканка капустная с мясом	180	6,25	8,41	25,56	203,99	35,96
	Компот из свеж плодов	200	0,14	0,14	19,40	77,1	3,5
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0
Полдник	Салат из картофеля с зелен. горошком (Зимний)	150	3,09	6,52	21,97	160,35	26,4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,20	61	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0
Итого за день		1590				1368,2	
День 9							
Завтрак	Пудинг творожно- манный	150	15,55	11,3	16,93	231,31	0,44
	со сгущенным молоком	10	2,88	3,4	22,2	131,2	0,04
	Какао с молоком	200	4,84	4,06	22,38	143,62	1,96
	Батон нарезной	40					
	Сыр (порциями)	15	1,04	1,06	0,14	14,22	0,11
Завтрак 2	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4
Обед	Борщ с мясом и сметаной	205	15,30	15,68	10,08	243,2	19
	Капуста квашенная	50	0,44	3,03	0,88	33,17	6,75
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,16
	Рыбные (котлеты, биточки)	80	17,23	6,09	3,94	140,25	0,89
	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	20,56	86,6	8
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0
Полдник	Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,10	8,0	80	1,4
Всего за день		1695				1606,89	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая рисовая маслом	200	6,52	8,18	34,36	237,28	1,96
	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	4,04	22,48	142,8	1,96
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0
Завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47	10
Обед	Суп картофельный с бобовым	200	6,08	5,42	10,08	113,34	2,74
	Гренки пшеничные	40	3,44	0,32	21,28	105,2	0

	Свекла отварная с луком	120	1,4	10,0	14	148	3,72
	Биточки из мяса говядины запеченные со сметанным соусом	80	13,61	14,49	8,15	217,78	0,182
	Компот из суш плодов	200	0,4	0,00	0,17	65,18	0
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2,97	0,54	15,03	74,25	0
Полдник	Пудинг творожно – яблочный со сметанным соусом	155	5,39	5,69	20,26	213	0,57
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,20	61,0	0,26
	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	50	3,75	4,9	37,2	133,47	0
Итого за день		1640				1663,1	
Итого за весь период		15830	616,24	528,32	2068,2	15493,53	650,34
Среднее значение за период		1583	61,62	52,83	206,8	15493,53	65,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			15,9	30,7	53,4	1549,35	