Утверждаю

Заведующая МБДОУ детский сад№8

г.Нижний Ломов

Л.И.Кусмарова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБДОУ детский сад№8 г.Нижний Ломов

филиал в с.Овчарное

	1 день	До 3 лет	От 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	ккал
	завтрак						
1	Каша молочная геркулесовая жидкая	180	200	5,87	7,95	22,5	190,1
2	Булка с маслом и сыром	50/10/4	70/10/6	7.07	12.44	38.95	304.4
3	Какао	180	200	4.18	4.49	18.56	135.05
	Второй завтрак						
1	Сок	100	100	-	-	17,34	74
	обед						
1							
2	Суп с яйцом на м/к бульоне	200	250	6,57	5,94	22,14	203,1
3	Котлета (тефтели, биточки) из говядины с рисовым гарниром	50/100	70/120	20,41	16,42	31,76	379,9
4	Компот из свежих фруктов	150	180	1	-	14,4	59,5
5	Хлеб	40	50	2,35	0,37	19,6	93,4
	ужин						
1	Каша гречневая с молоком	180	200	5,37	6,96	24,95	188,9
2	Печенье						
	итого			52,82	54,57	223,06	1681,05
	2 день						
	завтрак						
1	Каша молочная жидкая пшенная	180	200	5,81	7,23	23,02	185,4
2	Булка с маслом и сыр	60/10/4	80/10/6	7,07	12,44	38,95	304,4
3	Кофейный напиток	180	200	4,1	4,4	18,62	135,9

	Второй завтрак						
1	Сок	100	100			17,34	70,4
	обед						
2	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	200	250	8,4	3,9	20,6	181,8
3	Бефстроганов из говядины с макаронами	50/180	70/200	19,49	16,68	19,84	349,1
4	Компот из свежих фруктов (напиток из цитрусовых)	150	180	1	-	14,4	59,5
5	Хлеб	40	50	2,35	0,37	19,6	93,4
	ужин						
1	Запеканка (суфле) из творога со сгущенным молоком	120	150	18,07	151,8	22,49	368,6
2	Кисель	150	150	-	-	17,39	74
	Итого:			67,21	200,61	222,0	1566,1
	3 день						
	завтрак						
1	Каша молочная жидкая «Рябушка»	180	200	5,73	7,23	23,3	186,1
2	Булка с маслом, сыр	30/10/4	40/10/6	3,5	6,2	19,5	152,2
3	Какао	180	200	4,18	4,49	18,56	135,05
	Второй завтрак						
1	Кисло-молочный продукт	100	100	8,36	3,2	8,210	78,2
	обед						
1	Суп с клецками на м/к/б	200	250	1,89	1,68	22,46	146,0
2	Картофель тушеный с курицей	120	150	14,130	8,54	17,04	216,5
3	Компот из св. фруктов	150	180	1	-	14,4	59,5
4	Хлеб	40	50	2,35	0,37	19,6	93,4
	ужин						
1	Суп рисовый молочный	50	50	0,92	3,79	9,75	89,4
2	Выпечка	100	100	21,6	9,68	0,08	204,7
4	Конфета	30	40	3,5	6,2	19,5	152,2
5	Чай	180	200	-	-	12,86	52,7

6							
	итого			67,16	51,38	185,26	1565,95
	4 день						
	завтрак						
1	Каша молочная рисовая жидкая	180	200	5,59	6,3	23,9	173,2
2	Булка с маслом и сыр	60/10/4	80/10/6	7,07	12,44	38,95	304,4
3	Кофейный напиток	180	200	4,1	4,4	18,62	135,9
	Второй завтрак						
1	Кисломолочный продукт	100	100			38,6	60,0
	обед						
1	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200	250	6,3	5,8	30,25	259,6
2	Суфле(тефтели) с говядиной с гороховым пюре	150	180	10,7	12,35	1,02	163,0
3	Компот из свежих фруктов	150	180	-	0,20	17,74	73,58
4	Хлеб	40	50	2,35	0,37	19,6	93,4
	ужин						
1	Рыба жареная с картофельным пюре	120	150	18,07	151,8	22,49	368,6
2	Чай	180	200	-	-	12,86	52,7
3	Салат из овощей	50	50	0,44	3,79	5,4	62,1
	итого			55,54	201,24	211,88	1781,88
	5 день						
	завтрак						
1	Каша молочная манная жидкая	180	200	5,99	6,93	24,61	189,4
2	Булка с маслом, сыр	60/10/4	80/10/6	7.07	12.44	38.95	304.4
3	Какао	180	200	4,180	4,49	18,56	135,05
	Второй завтрак						
1	Фрукты						
	обед						
1	Суп- лапша с курицей	200	250	7,62	4,0	29,51	156,9
2	Капуста тушеная с курицей (овощное рагу)	150	200	10,8	12,35	1,55	184,7

3	Компот из с/х фруктов	150	180	1,0	-	14,4	59,5
4	Хлеб	40	50	2,35	0,37	19,6	93,4
	ужин						
1	Пудинг творожный с повидлом	180	200	6,01	7,06	32,15	222,0
2	Кисель	150	150	-	-	17,39	74
3							
	итого			60,63	56,3	228,84	1654,85
	6 день						
	завтрак						
1	Макароны молочные жидкие	180	200	12,9	7,0	27,0	187,5
2	Булка с маслом и сыром	30/10/4	40/10/6	7.07	12.44	38.95	304.4
3	Кофейный напиток	180	200	4,1	4,42	18,62	136,3
	Второй завтрак						
1	Сок	100	100	-	-	17,34	74,0
2							
	обед						
1	Щи на м/к бульоне	200	250	6,99	5,83	18,85	209,4
2	Гуляш из говядины с гречневой кашей	50/100	70/120	14,18	13,86	25,87	335,7
3	Компот из свежих фруктов	150	180	1,0	-	14,4	59,5
4	Хлеб	40	50	2,35	0,37	19,6	93,4
	ужин						
1	Салат овощной (винегрет)	50	50	0,92	3,79	9,75	89,4
2	Омлет	80	80	8,73	9,4	8,08	149,3
3	Булка	30	40	3,15	1,07	24,1	121,7
4	Чай	180	200	-	-	12,86	52,7
5	Печенье						
	итого			61,39	58,18	235,42	1813,3

	7 день						
	завтрак						
1	Каша молочная жидкая геркулесовая	180	200	5,99	6,93	24,61	189,4
2	Булка с маслом и сыр	60/10/4	80/10/6	7,07	12,44	38,95	304,4
3	Какао	180	200	4,18	4,49	18,56	135,05
	Второй завтрак						
1	Сок	100	100	-	-	17,34	70,4
	обед						
1	Салат овощной	50	50	0,87	3,79	4,91	63,2
2	Суп с фрикадельками	200	250	6,69	3,9	22,38	185,9
3	Плов с курицей	150	180	14,99	11,5	15,4	229,0
4	Компот из свежих фруктов	150	180	-	0,2	17,74	73,58
5	Хлеб	40	50	2,35	0,37	19,6	93,4
	ужин						
1	Сырники со сгущенным молоком	120	150	18,8	151,3	31,95	315,84
2	Кисель	150	150	-	-	17,39	74,0
	Итог			60,94	194,92	228,83	1737,77
	8 день						
	завтрак						
1	Каша молочная жидкая «Дружба»	180	200	5,87	7,95	22,5	190,1
2	Булка с маслом и сыр	45/10/4	65/10/6	7.07	12.44	38.95	304.4
3	Кофейный напиток	180	200	4,1	4,4	18,62	135,9
	Второй завтрак						
1	Кисло-молочный продукт	100	100	8,36	3,2	8,210	78,2
	обед						
1	Салат из овощей	50	50	1,08	4,74	4,60	65,7
2	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	250	10,05	4,69	34,76	257,6
3	Котлета из говядины с картофельным пюре	200 50	180 70	14,88	15,62	26,41	337,5

4	Компот из св.фруктов (напиток из цитрусовых)	150	180	1,0	-	14,4	59,5
5	Хлеб	40	50	2,35	0,37	19,6	93,4
	ужин						
1	Суп молочный вермишелевый	180	200	6,77	7,04	25,83	191,6
2	Выпечка	80	80	7,25	5,46	41,3	231,3
3	Конфета						
	итого			68,78	65,91	255,18	1945,2
	9 день						
	завтрак						
1	Каша пшенная молочная жидкая	180	200	7,76	7,12	32,9	225,5
2	Булка с маслом и сыр	30/10/4	40/10/6	3,5	6,2	19,5	152,2
3	Кофейный напиток	180	200	4,1	4,4	18,62	135,9
	Второй завтрак						
1	Фрукты	100	100	-	-	38,6	60,0
	обед						
1	Салат из овощей	50	50	0,92	3,79	9,75	89,4
2	Суп гороховый на м/к/б с гренками	200	250	1,89	1,68	22,46	146,0
3	Ежики(голубцы) из говядины	90/110	100/120	20,41	16,42	31,76	379,9
4	Компот из с/ф	150	180	1,0	-	14,4	59,5
5	Хлеб	40	50	2,35	0,37	19,6	93,4
	ужин						
1	Творожная запеканка	120	150	18,07	151,8	22,49	368,6
2	Кондитерское изделие						
3	Чай	180	200	-	-	12,86	52,7
	итого			60,0	191,78	210,04	1763,1
	10 день						
	завтрак						
1	Каша молочная жидкая манная	180	200	5,73	7,23	23,3	186,1
2	Булка с маслом, сыр	60/10/4	80/10/6	7,07	12,44	38,95	304,4
3	Какао	180	200	4,18	4,49	18,56	135,05
	Второй завтрак						
1	Кисло-молочный продукт	100	100	8,36	3,2	8,21	78,2

	обед						
1	Салат из овощей	50	50	0,92	3,79	9,75	89,4
2	Уха (суп рыбный)	200	250	6,55	5,8	19,5	191,3
2	Вермишелевая запеканка из отварной говядины	100	120	16,12	15,42	24,29	299,1
3	Компот из свежих фруктов	150	180	-	0,20	17,74	73,58
4	Хлеб	40	50	2,35	0,37	19,6	93,4
	ужин						
1	Котлета рыбная с картофельным пюре	50/180	80/200	22,88	9,01	17,97	291,4
2	Чай	180	200	-	-	12,86	52,7
3	Булка	30	40	3,5	6,2	19,5	152,2
	итого			77,66	68,15	230,23	1946,83