

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Д/с № 56»

Овчинникова И.В.



Дополнение к примерному цикличному меню для
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад
комбинированного вида № 56»

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет

Дни	Возраст детей 3-7 лет									
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	β1	β2	С	Са	Fe	
1	71,68	68,87	256,81	1860	1,927	1,664	83,77	795,34	16,43	
2	66,22	64,35	229,7	1755,2	0,986	32,39	78,43	901,7	10,02	
3	83,58	62,7	250,6	1938	1,75	1,545	96,41	890,54	27,96	
4	82,08	69,09	216,3	1822,93	0,872	2,148	37,89	722,86	15,1	
5	66,41	59,09	270,15	1843	1,791	2,082	84,06	1000,55	18,01	
6	73,57	55,92	227,72	1660	1,262	1,674	133,47	694,3	15,44	
7	65	76	207	1696	0,816	2,402	69,7	942,77	17,5	
8	71	71,5	244,8	1890	0,83	1,78	42,89	928,35	11,65	
9	64,56	65,34	228,3	1724	0,855	1,217	52,39	551,87	13,76	
10	66	58,3	231	1693	0,956	1,576	106,35	1073	11,19	
Итого за 10 дней	710,10	651,16	2362,38	17882,13	12,05	48,48	785,36	8501,28	157,06	
Средняя дневная факт. норма	71,01	65,11	236,2	1788	1,20	4,84	78,53	850,12	15,7	

Примерное пищевое меню 2-ой день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			б			ж				γ	В1	В2	С	Ca	Fe		
			б	ж	γ												
6	Завтрак																
	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14			103	0,05	0,03						8,2	0,52
185	Каша геркулесовая мол.жид. с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97			160	0,13	0,03						18,3	1,1
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36			91	0,036	0,135	1,17					113,2	0,12
	ИТОГО:		9,06	11,85	52,33			354	0,216	0,195	1,17					139,7	1,74
399	2 завтрак																
	Сок яблочный	100	0,05		9,1			38	0,02	0,3	10					16	2,2
	Обед																
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5			41,7	0,06	0,01	3,3					10,8	0,36
75	Рассольник домашний со сметаной	200/10	2,35	9,07	12,6			141	0,08	0,05	1,4					28,1	0,83
282	Котлета рубленая из говядины	80	11,92	8,8	11,64			173	0,07	0,11						14	1,18
126	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67			126,5	0,13	0,13	16					59,6	0,8
385	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54			83,16		0,002	0,18					9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7			87	0,09	0,04						17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44			70,8	0,04	0,02						6,9	0,4
401	ИТОГО:		24	25,3	91,09			723,2	0,47	0,362	21					145,9	5,77
	Полдник																
	Щецы	50	2,7	4,2	26,5			83	0,04	0,01						10,7	0,75
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2			90	0,07	0,31	1,8					21,6	0,18
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7			173	0,11	0,32	1,8					22,67	0,93
	Ужин																
230	Вареники ленивые с маслом	150/5	21,1	15,51	21,86			311	0,07	31,2	0,26					135,6	0,82
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6			154	0,08	0,28	2,32					22,4	0,56
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1			40	0,04	0,031	52					29,8	0,2
	ИТОГО:		25,2	18,5	52,56			505	0,19	31,5	54,58					389,4	1,58
	ВСЕГО		66,22	64,35	229,7			1755,2	0,986	32,39	78,43					991,7	10,02

Примерное нутриционное меню 3-ий день.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет						Минеральные в-ва,				
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамин, мг			Ca	Fe		
			б	ж	у		B1	B2	C				
	Завтрак												
6-7	Хлеб, сыр, масло сливочное	30/10/5	5	2,99	14,49	105	0,5	0,03			8,2	0,52	
213	Яйно	40	5,08	4,6	0,28	63	0,3	0,18			22	1	
93	Суп молоч. с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,83	145,2	0,08	0,2		0,9	16,2	0,5	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17		1,43	13,7	0,43	
	ИТОГО		19,49	15,98	49,42	420,2	0,93	0,58		2,33	329,2	2,45	
	2 завтрак												
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08		10	20	0,6	
	Обед												
33	Салата с раст. маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02		5,7	21	0,88	
83	Суп картофельный с фрикадельками	200/30	6,32	4,96	14,8	129,6	0,12	0,1		10,7	28	1,4	
282	Шиндель из говядины	80	11,32	8,8	11,64	173	0,14	0,11			24,5	1,26	
336	Кануста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04		25,75	83,17	1,2	
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005		0,36	28,64	1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	16,7	87	0,09	0,04			17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02			6,9	0,4	
	ИТОГО:		27,65	23,1	93,72	731,05	0,522	0,335		42,51	209,71	8,21	
	Полдник												
458	Ватружка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12		0,04	50,08	0,9	
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24		1,8	216	0,18	
	ИТОГО:		14,44	9,98	36,38	292	0,15	0,36		1,84	266,08	1,08	
	Ужин												
252	Рыба запеченная в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1		37,6	47,17	12,8	
165	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03			6,1	0,5	
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41				2,83	12,8	0,32	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12			4,6	0,4	
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02		9,3	14,88	2,2	
	ИТОГО		22	13,61	71,09	495,12	0,148	0,27		49,73	85,55	16,22	
	ВСЕГО		83,58	62,7	250,6	1938	1,75	1,545		96,41	890,54	27,96	

Примерное недельное меню 4-ый день.

№ реп.	Пример пини, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет										
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
6	Завтрак Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,5	0,03				8,2	0,5
168	Каша ячменная вяз. молочная с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,68	0,03				37,1	0,8
395	Корейский паштет с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12		
	ИТОГО:		9,66	10,57	56,66	363	0,166	0,195	1,17	158,5	1,42		
	2 завтрак												
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3		
	Овез												
8,11	Сельдь с луком	60/30	10,6	6,88	3,4	112,2	0,016	0,58	3,34	59,4	0,94		
56	Ворит со свекл. ван. со сметаной	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05		
276	Жаркое по-домашнему	80/140	27,5	7,44	21,9	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4		
376	Компот из дыма	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4		
	ИТОГО:		46,15	24,11	82,97	738,7	0,378	1,005	21,09	181,3	8,46		
	Шошник												
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89		
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19		
	ИТОГО:		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14	243,49	1,08		
	Ужин												
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7		
10	Зеленый горошек	20	0,59	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006	2,2	4,3	0,13		
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012		4,6	0,4		
	банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6		
	ИТОГО:		17	23,51	44,56	475,7	0,158	0,608	12,49	137,6	4,11		
	ВСЕГО		82,08	69,09	216,3	1822,93	0,872	2,148	37,89	722,86	15,1		

Примерное пятидневное меню 6-ой див.

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)						Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б		ж		у			В1	В2	С	Са	Fe	
			б	ж	у	у									
	Завтрак														
213	Ябло парное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18				22	1		
168	Каша гречневая мол. вяз с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08				12,1	3,3		
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135			1,17	113,2	0,12		
6	Хлеб с маслом	30,5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03				8,2	0,52		
	ИТОГО:		14,14	12,29	42,54	338	0,216	0,395			1,17	147,3	4,42		
	2 завтрак														
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08			10	20	0,6		
	Обед														
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03			5,58	11,1	0,39		
86	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	1,76	4,05	9,53	81,8	0,04	0,015			9,4	15,8	0,46		
300	Цыпленок отварной	75	16,6	12,75		182,4	0,2	0,02			17,5		0,81		
332	Овощи тушен в молочном соусе	150	3,08	2,83	13,2	91	0,06	0,08			13,1	63	0,8		
376	Компот из яблок	180	0,39	0,018	25	41,7	0,001	0,004			0,36	28,6	1,1		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12				4,6	0,4		
	ИТОГО:		29,31	24,15	88,5	633,6	0,509	0,389			45,94	160,6	6,51		
	Полдник														
458	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12			0,04	50,8	0,9		
401	Вареник	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31			1,8	216	0,18		
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03			60	24	0,16		
	ИТОГО:		15,34	10,18	44,48	332	0,19	0,46			61,84	290,8	1,24		
	Ужин														
33	Свекла с раст. маслом	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02			8,7	21	0,88		
261	Тертая рыбная/соус смет.354	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06			0,63	23	0,7		
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137	0,139	0,11			18,16	37	1,01		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12				4,6	0,4		
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40					0,03	10	0,28		
	ИТОГО:		14,78	9,3	52,21	356,5	0,347	0,31			24,52	95,6	3,27		
	ВСЕГО:		73,57	53,92	227,72	1660	1,262	1,674			133,47	694,3	15,44		

Примерное пищевое меню 7-ой день

№ респ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет						Минеральные в-ва, мг				
			Питательные вещества (г)		Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			С	Са	Fe		
б	ж	у	В1	В2		С							
	Завтрак												
6,7	Хлеб с сыром с маслом	20/10/5	4,94	6,56	10,4	113,8	0,06	0,37	0,07	110,7	0,88		
215	Омлет картофельный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7		
10	Зеленый горошек	20	0,39	1,04	1,25	16,5	0,02	0,096	2,2	4,3	0,13		
393	Чай с лимонцем	180	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32		
	ИТОГО:		18,92	31,37	24,51	448,3	0,15	0,916	5,36	238,5	4,03		
399	2 завтрак												
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2		
	Обед												
	Помидоры свежие	60	0,36		2,52	12,6	0,03	0,024	15	8,4	0,84		
87	Суп картофельный консерв.	300	6,87	6,72	11,4	134	0,03	0,08	0,11	36,2	1		
288	Фрикадельки в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25		
336	Каша пшеничная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2		
378	Каша овсяная	180	0,08	0,06	20,84	83,16	0,09	0,04	0,002	9	0,25		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4		
	ИТОГО:		27,04	25	98	730	0,298	0,716	52	214,97	9,09		
	Полдник												
458	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75		
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18		
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93		
	Ужин												
	Ублоро	106	0,36	0,36	7,9	36,3	0,02	0,02	8	12,9	1,77		
185	Каша геркулесовая мол.жид. с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1		
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4		
	ИТОГО:		11,21	10,92	50,6	345,5	0,258	0,45	10,46	262,6	3,46		
	ВСЕГО:		65	76	207	1696	0,816	2,402	69,7	942,77	17,5		

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак	30/5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03			9,4	0,62
6	Хлеб с маслом	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,08	0,2	0,9	162	0,504	
93	Суп молочный с макар. изделиями	180	3,18	2,79	22,6	154	0,08	0,28	2,32	224	0,56	
394	Чай с молоком		11,34	11,95	55,4	402,2	0,21	0,51	3,22	395,4	1,68	
	ИТОГО											
	2 завтрак	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
399	Сок абрикосовый											
	Обед	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
33	Салат из свеклы с раст. маслом	200/25	2,42	2,6	11,14	77,8	0,1	0,122	7,57	79,7	0,81	
77	Суп картофельный с гречками	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11	14	1,18		
282	Шницель рубленый из говядины	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
336	Капуста тушеная	180	0,39	0,018	25	41,7	0,001	0,004	0,36	28,6	1,1	
376	Компот из яблок	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	10,5	1,17		
	Хлеб ржаной		20,66	20,2	77	513	0,355	0,32	39,38	236,97	6,34	
	ИТОГО											
	Полдник	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89	
499	Пирожки с морковью	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
400	Кефир		9,01	8,52	30,24	233,53	0,16	0,37	2,48	234,69	1,07	
	ИТОГО											
	Ужин	150	21,8	15,8	22,4	327	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79	
236	Пудинг из творога	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04	
351	Соус молочный	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,005	0,01	0,98	14,13	0,33	
378	Кисель	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16	
	Апельсин		23,79	17,39	61,64	508,64	0,195	0,36	61,27	199,23	1,32	
	ИТОГО		65	58,1	224	1658	0,92	1,56	106,35	1066	10,41	
	ВСЕГО											

Примерное пикическое меню 10 -ый день