



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с №9 «Солнышко»
/Е.А. Землякова /

«09» сентября 20 11 г

Циклическое 2-х недельное меню
МБДОУ д/с № 9 «Солнышко»

Нижегородская область, г.о.г. Кулебаки,
Ул. Адм. Макарова, д.2а

Возраст детей: от 3 до 7 лет
Режим пребывания: 10,5 часов

1-й день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» молочная	200	10,31	7,06	40,44	285,98	102
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	270
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50 10	4,15 0,06	0,65 8,25	24,05 0,09	113,50 74,80	
	Итого за завтрак		19,37	21,00	97,31	669,99	
2-й завтрак	Яблоко	150	0,6		20,40	81,80	
	Итого за 2 завтрак		0,6		20,40	81,80	
ОБЕД	Свекла с черносливом	60	0,42		1,68	8,34	36
	Щи с рыбой	200	4,14	5,71	15,14	118,99	63
	Картофельная запеканка с мясом	200	18,43	19,78	18,43	400,75	74
	Напиток из изюма	200	0,56		27,89	113,79	282
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	
	Итого за обед		25,90	25,84	88,04	748,87	
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом и соусом	200	6,55	8,33	35,09	241,11	149
	Молоко цельное	200	5,59	6,78	9,38	117,31	288
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
	Итого за полдник		16,29	15,36	68,52	471,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,16	62,20	274,27	1972,58	

2-ой день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный со сметанным соусом	200	12,19	6,31	39,75	330,81	
	Чай с цельным молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	298
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50 5	4,15 0,06	0,65 8,25	24,05 0,09	113,50 74,80	
	Итого за завтрак		19,19	17,76	77,16	606,36	
2-й завтрак	Йогурт питьевой	100	5,0	1,5	5,25	76,5	272
	Итого за 2 завтрак		5,0	1,5	5,25	76,5	
ОБЕД	Огурец свежий	50	1,35	3,08	3,33	46,30	
	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне	200	4,02	9,04	25,90	119,68	42
	Суфле из кур	75	12,25	12,93	1,78	210,52	112
	С отварной гречкой с соусом	120	5,98	4,34	36,0	211,04	85
	Напиток из сухофруктов	200	0,44		21,26	84,80	283
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	
	Итого за обед		26,39	29,74	113,17	779,34	
ПОЛДНИК	Рагу овощное с яйцом	200	2,94	5,53	20,06	154,90	124
	Напиток из лимона	200	5,59	6,38	9,38	117,31	270
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
	Итого за полдник		13,24	15,58	64,74	465,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			63,82	64,58	262,07	1861,11	

3-ий день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Каша «Геркулес» молочная	200	6,33	8,90	25,49	207,38	109
	Кофейный напиток с молоко	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50 5	4,15 0,06	0,65 8,25	24,05 0,09	113,50 74,80	
	Итого за завтрак		13,33	20,99	69,34	514,37	
2-й завтрак	Банан	100	1,50	0,10	19,20	89,00	
	Итого за 2 завтрак		1,5	0,10	19,20	89,00	
ОБЕД	Кукуруза	50	0,80	5,0	1,79	55,30	230
	Борщ на мясном бульоне	200	1,54	5,07	8,04	83,33	81
	Котлета рыбная запеченная	80	10,36	1,93	6,79	85,93	161
	С картофельным пюре	160	3,20	6,06	23,30	160,45	241
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	
	Итого за обед		18,81	18,41	92,71	605,80	
ПОЛДНИК	Пирог с капустой	200	10,24	12,50	5,00	86,73	
	Чай с молоком	200	5,59	6,38	9,38	87,98	298
	Итого за полдник		19,98	19,53	38,43	404,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,62	59,03	219,68	1613,44	

4-ый день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» молочная	200	4,32	13,35	36,79	291,81	102
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,81	270
	Хлеб пшеничный с сыром	50 22	4,15 5,06	0,65 6,38	24,05	113,50 79,20	366
	Итого за завтрак		18,36	25,42	93,57	680,22	
2-й завтрак	Груша	100	0,50		9,10	38,00	
	Итого за 2 завтрак		0,50		9,10	38,00	
ОБЕД	Винегрет	50	0,70	2,35	6,50	51,15	1
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	1,76	2,29	17,41	99,27	47
	Рисовая запеканка с мясом и сливочным маслом	200	18,43	19,78	18,43	400,75	77
	Напиток из кураги и изюма	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	
	Итого за обед		22,07	31,37	115,04	912,31	
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	110 40	4,73	4,88	36,90	201,00	327
	Молоко цельное	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288
	Итого за полдник		10,72	1,41	50,33	338,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,67	58,20	268,04	1934,64	

5-ый день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	7,94	6,21	35,13	146,17	104
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50 5	4,15 0,06	0,65 8,25	24,05 0,09	113,50 74,80	
	Итого за завтрак		14,94	18,30	78,98	553,11	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,50		9,10	38,00	
	Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,20	
	Итого за 2 завтрак		1,98	2,0	24,34	85,00	
ОБЕД	Закуска луковая	50	0,71	5,03	8,14	80,73	49
	Суп «крестьянский» с крупой на мясном бульоне	200	1,85	5,19	12,34	112,47	47
	Голубцы ленивые с мясом	200	14,24	8,28	14,72	191,20	
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	
	Итого за обед		19,71	18,85	87,99	605,19	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	11,64	16,06	3,05	221,30	132
	Кукуруза	50	0,80	5,0	1,79	55,30	230
	Кисель	200	5,59	6,38	9,38	117,31	274
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
	Итого за полдник		21,86	25,49	39,06	485,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,49	70,64	230,37	1728,41	

6-ой день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	3,62	6,12	32,61	210,13	114
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50 5	4,15 0,06	0,65 8,25	24,05 0,09	113,50 74,80	
	Итого за завтрак		10,62	18,21	76,46	523,12	
2-й завтрак	Яблоко	200	0,60		20,40	81,80	
	Итого за 2 завтрак		0,60		20,40	81,80	
ОБЕД	Зеленый горошек	60	0,18		1,74	7,62	229
	Суп «охотничий» с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	40
	Картофель с мясом по- домашнему	200	16,10	24,25	19,34	298,49	81
	Напиток из кураги	200	0,44		21,26	84,80	283
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	
	Итого за обед		24,01	30,66	85,86	646,45	
ПОЛДНИК	Творожно- рисовая запеканка со сгущенным молоком	200	5,55	13,16	20,46	221,45	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	154
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
	Итого за полдник		9,77	13,82	59,82	396,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,00	56,69	202,54	1647,94	

7-ой день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Вареники ленивые со сметанным соусом	200	13,10	5,62	20,12	231,22	140
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50 5	4,15 0,06	0,65 8,25	24,05 0,09	113,50 74,80	
	Итого за завтрак		22,25	19,56	76,99	615,23	
2-й завтрак	Ряженка	150	0,50		9,10	38,00	272
	Итого за 2 завтрак		0,50		9,10	38,00	
ОБЕД	Салат «Румяные щечки»	50	0,71	5,03	8,14	80,73	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,67	5,06	8,51	86,26	63
	Гуляш из кур с соусом	120	14,18	22,21	6,74	331,53	
	с отварной вермишелью	120	4,41	4,23	22,26	168,87	227
	Напиток из кураги	200	0,22	0,02	20,68	83,70	283
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	
	Итого за обед		31,04	36,90	97,23	858,09	
ПОЛДНИК	Сельдь соленая	50	5,70	2,05		12,25	34
	С картофельным пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,45	241
	Чай с цельным молоком	200	2,69	2,55	13,27	87,25	298
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
	Итого за полдник		15,84	11,31	60,62	373,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,13	67,77	243,94	1885,02	

8-ой день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,20	8,05	31,09	222,02	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный с сыром	50 22	4,15 5,06	0,65 6,38	24,05	113,50 79,20	366
	Итого за завтрак		20,26	20,12	87,87	610,43	
2-й завтрак	Кисель	150	0,50		9,10	38,00	274
	Итого за 2 завтрак		0,50		9,10	38,00	
ОБЕД	Помидор свежий порционный	60	0,18		1,74	7,62	
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	Рыба отварная в молочном соусе	75	4,33	0,51	0,43	57,32	163
	с картофельным пюре	160	3,20	6,06	23,30	160,45	241
	Напиток из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	282
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	
	Итого за обед		12,18	10,28	86,61	515,49	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	11,64	16,06	3,05	221,30	132
	Кукуруза	50	0,80	5,0	1,79	55,30	230
	Чай с цельным молоком	200	2,69	2,55	13,27	87,25	298
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24,05	113,50	
	Итого за полдник		18,57	24,77	56,61	497,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,51	55,17	240,19	1661,61	

9-ый день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	88
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный Со сливочным маслом	50 5	4,15 0,06	0,65 8,25	24,05 0,09	113,50 74,80	
	Итого за завтрак		13,04	19,36	87,14	534,15	
2-й завтрак	Яблоко	200	0,60		20,40	81,80	
	Итого за 2 завтрак		0,60		20,40	81,80	
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,80	5,00	1,79	55,30	
	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	91,99	38
	Котлета мясная запеченная	80	10,68	11,72	5,74	176,74	189
	Со сложным гарниром	150	9,36	4,84	18,17	110,74	
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	
	Итого за обед		28,09	24,45	87,77	653,74	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	90	7,08	2,63	41,81	219,07	
	Чай с цельным молоком	200	2,69	2,55	13,27	87,25	298
	Итого за полдник		10,27	9,46	65,44	399,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,08	60,67	252,77	1753,47	

10-ый день

Прием пищи/ Наименование блюд		Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углеводы (гр.)		
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	7,61	8,81	36,63	245,80	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный с сыром	50 22	4,15 5,06	0,65 6,38	24,05	113,50 79,20	366
	Итого за завтрак		19,61	19,03	80,39	557,19	
2-й завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	40,00	
	Итого за 2 завтрак		0,9	0,2	8,10	40,00	
ОБЕД	Закуска «Зимняя»	60	0,48	2,40	2,58	33,0	51
	Суп картофельный с мучными клецками на мясном бульоне	200	3,0	2,63	13,47	89,58	46
	Суфле мясное с соусом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	73
	С отварной гречкой	130	3,41	4,19	15,76	95,97	85
	Напиток из кураги и изюма	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107,00	
	Итого за обед		18,96	23,10	94,04	635,48	
ПОЛДНИК	Гороховое пюре с сосиской	200	2,80	9,40	26,00	201,60	/69
	Чай с цельным молоком	200	2,69	2,55	13,27	87,25	298
	Итого за полдник		9,74	12,60	63,32	405,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,21	54,93	245,85	1638,02	