

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий  Иванова Е.В.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Приказ № 58-ОД
от 14.05.2021г

Сезон: **летне-осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Хлеб с маслом	25/8	2,78	6,75	11,92	120		2
Каша рисовая молочная	200	4,9	6,83	29,57	199	0,56	93
Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,62	2,9	22,13	125	0,16	144
Всего в Завтрак	433	10,3	16,48	63,62	444	0,72	
Завтрак второй							
Сок апельсиновый	200	0,38	0,08	39,56	160	10,56	258
Всего в Завтрак второй	200	0,38	0,08	39,56	160	10,56	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130		3
Курица в соусе с томатом	80	21,68	24,02	4,01	319	1,24	179
Капуста тушеная	150	3,5	4,81	14,73	116	31,88	200
Компот из свежемороженных ягод	200	0,56		23,54	96	0,4	239
Суп картофельный с макаронами со сметаной	200	2,01	2,06	14,5	85	4,96	23
Морковь тушеная	50	0,33	2,66	1,74	33	0,53	84
Всего в Обед	760	37,81	35,29	104,3	886	39,01	
Полдник							
Ряженка	200	5,26	5,63	7,46	102	0,56	251
Булочка домашняя	80	5,96	3,61	39	212		130
Всего в Полдник	280	11,22	9,24	46,46	314	0,56	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	165	4
Пудинг творожный запеченный с молочным соусом	150	20,04	10,48	34,99	314	0,23	128
Кисель из плодового концентрата	200			9,08	36		233
Всего в Ужин	475	24,93	11,67	72,81	495	165,23	
Всего за день		84,64	72,76	326,75	2 299	216,07	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	139	0,13	5
Какао с молоком	200	3,32	3,28	23,48	137	0,52	248
Каша пшениная молочная	200	5,27	5,76	25,07	173	0,4	95
Всего в Завтрак	443	13,92	17,44	58,98	449	1,05	
Завтрак второй							
Груши свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	3	6
Всего в Завтрак второй	100	0,24	0,18	5,7	25	3	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,81	7,12	78	9,94	19
Котлеты из говядины	80	12,6	16,65	5,94	224	0,1	53
Картофельное пюре	150	3,06	4,52	20,22	134	10,48	82
Свекла тушеная	50	2,11	2,83	12,23	83	4,73	85
Компот из сухофруктов 2	200			13,62	54		148
Всего в Обед	735	26,65	30,1	92,12	746	25,25	
Полдник							
Пряник	45	2,43	2,77	17,98	106	0,02	277
Снежок	200	5,1	5,44	13,08	122	0,54	138
Всего в Полдник	245	7,53	8,21	31,06	229	0,56	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	3,99	0,7	16,83	90		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	1260
Тефтели рыбные	80	9,11	5,18	8,62	118	0,63	45
Овощи тушеные (лук,морковь)	126	2,42	4,23	13,55	102	5	86
Всего в Ужин	456	18,06	10,56	65,6	430	6,69	
Всего за день		66,4	66,5	253,46	1 879	36,56	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Хлеб с маслом	25/8	2,78	6,75	11,92	120		2
Омлет натуральный	150	12,63	18,89	3,17	233	0,3	110
Фасоль отварная с маслом	50	16,05	3,76	34,45	236		103
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	16,4	101	0,52	143
Всего в Завтрак	433	34,09	32,21	65,94	689	0,82	
Завтрак второй							
Сок апельсиновый	100	0,19	0,04	19,78	80	5,28	258
Всего в Завтрак второй	100	0,19	0,04	19,78	80	5,28	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Суп крестьянский с крупой рисовой со сметаной	200	1,71	5,1	10,62	95	6,41	42
Пюре из гороха	120	11,69	1,13	26,54	163		107
Биточки говяжьи	80	12,83	17,01	5,49	226	0,09	161
Компот из свежемороженных ягод	200	0,56		23,54	96	0,4	239
Морковь тушеная	50	0,33	2,66	1,74	33	0,53	84
Всего в Обед	705	34,38	27,19	100,92	786	7,43	
Полдник							
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	165	4
Пирожки с картошкой	80	8,84	8,18	54,34	326	22	294
Кефир	200	5,1	5,45	13,08	122	0,54	138
Всего в Полдник	380	14,34	14,03	77,22	492	187,54	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	1260
Сельдь с луком	50	0,11	1,89	0,71	20	0,34	16
Рагу овощное	150	2,89	7,07	15,13	136	12,93	87
Всего в Ужин	450	10,03	10,2	61,38	378	14,34	
Всего за день		93,02	83,67	325,23	2 425	215,41	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	139	0,13	5
Каша манная молочная	200	4,94	6,3	24,86	176	1,1	94
Какао на молоке	200	3,54	3,44	17,78	116	0,52	145
Всего в Завтрак	443	13,81	18,14	53,07	431	1,75	
Завтрак второй							
Сок яблочный	100	0,56	0,08	12,9	55	8,76	259
Всего в Завтрак второй	100	0,56	0,08	12,9	55	8,76	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130		3
Курица в соусе с томатом	80	21,68	24,02	4,01	319	1,24	179
Макаронные изделия отварные	120	4,03	4,09	25,93	157		194
Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54		241
Лук,морковь тушеные	50	0,6	2,23	3,5	37	1,42	17
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,23	3,63	7,91	69	5,93	18
Всего в Обед	730	37,28	35,71	100,75	874	8,59	
Полдник							
Ряженка	200	5,26	5,63	7,46	102	0,56	251
Печенье	45	3,45	1,1	22,27	113		273
Всего в Полдник	245	8,71	6,73	29,73	215	0,56	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Груши свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	3	6
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	1260
Сырники запеченные с молочным соусом	150	26,13	20,42	24,42	386	0,3	110
Всего в Ужин	475	30,92	21,4	62,87	568	4,36	
Всего за день		91,27	82,05	259,31	2 143	24,02	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	139	0,13	5
Омлет натуральный	150	12,63	18,89	3,17	233	0,3	110
Горошек зеленый консервированный отварной	50	2,65	0,16	5,4	34	3,65	197
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	16,4	101	0,52	143
Всего в Завтрак	443	23,24	30,27	35,39	506	4,6	
Завтрак второй							
Сок апельсиновый	100	0,19	0,04	19,78	80	5,28	258
Всего в Завтрак второй	100	0,19	0,04	19,78	80	5,28	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130		3
Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83		34
Картофель запеченный	150	4,12	18	32,33	308	17,42	203
Компот из свежемороженных ягод	200	0,56		23,54	96	0,4	239
Тефтели из говядины с рисом	110	15,65	18,81	15,09	292	0,93	69
Фасоль отварная с маслом	50	16,05	3,76	34,45	236		103
Всего в Обед	790	47,66	47,38	159,23	1 253	18,75	
Полдник							
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	165	4
Снежок	180	4,59	4,9	11,77	110	0,49	138
Всего в Полдник	280	4,99	5,3	21,57	154	165,49	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	1260
Рыба тушеная с овощами	180	34,43	17,06	13,77	347	4,59	38
Всего в Ужин	430	41,45	18,3	59,31	569	5,65	
Всего за день		117,53	101,29	295,28	2 562	199,77	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Хлеб с маслом	25/8	2,78	6,75	11,92	120		2
Каша гречневая рассыпчатая	170	9,32	7,53	44,27	282		185
Какао на молоке	200	3,54	3,44	17,78	116	0,52	145
Всего в Завтрак	403	15,64	17,72	73,97	518	0,52	
Завтрак второй							
Сок яблочный	100	0,56	0,08	12,9	55	8,76	259
Всего в Завтрак второй	100	0,56	0,08	12,9	55	8,76	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Капуста тушеная	50	1,1	1,6	4,43	37	10,03	200
Компот из свежемороженых ягод	200	0,56		23,54	96	0,4	239
Суп картофельный с клецками со сметаной	200	3,59	3,74	25,38	150	5,28	25
Плов из курицы	220	21,47	26,09	41,21	486	1,19	76
Всего в Обед	725	33,99	32,72	127,54	942	16,9	
Полдник							
Ряженка	200	5,26	5,63	7,46	102	0,56	251
Вафли	45	3,44	4,13	27,41	160	0,01	268
Всего в Полдник	245	8,7	9,76	34,87	262	0,57	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Груши свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	3	6
Лапшевник с творогом и соусом	150/50	13,24	9,67	35,84	283	0,1	125
Кисель из концентрата	200			9,08	36		151
Всего в Ужин	475	17,97	10,64	69,56	445	3,1	
Всего за день		76,85	70,92	318,84	2 222	29,84	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	139	0,13	5
Овощи припущенные (Свекла)	50	1,68	2,27	8,93	63	2,72	86
Омлет натуральный	150	13,3	25,48	2,85	293	0,27	107
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	16,4	101	0,52	143
Всего в Завтрак	443	22,94	38,97	38,61	596	3,63	
Завтрак второй							
Сок апельсиновый	100	0,19	0,04	19,78	80	5,28	258
Всего в Завтрак второй	100	0,19	0,04	19,78	80	5,28	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Гуляш из говядины	80	13,58	13,42	3,16	188	1,14	152
Картофельное пюре	150	3	5,72	19,73	143	10,2	206
Суп картофельный с крупой со сметаной	200	1,78	2,09	12,52	76	5,28	24
Морковь тушеная	50	0,33	2,66	1,74	33	0,53	84
Компот из сухофруктов 2	200			13,62	54		148
Всего в Обед	735	25,95	25,18	83,75	666	17,15	
Полдник							
Груши свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	3	6
Снежок	200	5,1	5,44	13,08	122	0,54	138
Всего в Полдник	300	5,34	5,62	18,78	147	3,54	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Котлеты рыбные любительские	80	8,97	6,14	3,71	106	0,74	135
Капуста тушеная	150	3,5	4,81	14,73	116	31,88	200
Чай с лимоном	200	1,57	0,37	15,04	70	1,54	142
Всего в Ужин	480	21	12,56	65,21	458	34,16	
Всего за день		75,43	82,37	226,13	1 947	63,77	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Хлеб с маслом	25/8	2,78	6,75	11,92	120		2
Каша пшеничная молочная	200	6,82	6,54	30,94	210	0,51	91
Какао на молоке	200	3,54	3,44	17,78	116	0,52	145
Всего в Завтрак	433	13,14	16,73	60,64	446	1,03	
Завтрак второй							
Груши свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	3	6
Всего в Завтрак второй	100	0,24	0,18	5,7	25	3	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Суп картофельный с горохом	200	5,09	3,97	17,81	127	4,6	36
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	80	13,87	14,14	1,69	190	0,24	148
Каша гречневая рассыпчатая	170	3,29	2,66	15,62	100		185
Компот из свежемороженных ягод	200	0,56		23,54	96	0,4	239
Лук,морковь тушенные	50	0,6	2,23	3,5	37	1,42	17
Всего в Обед	755	30,68	24,29	95,15	723	6,66	
Полдник							
Пирожки с повидлом	80	8,84	8,18	54,34	326	22	294
Кефир	200	5,1	5,45	13,08	122	0,54	138
Всего в Полдник	280	13,94	13,63	67,42	448	22,54	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Картофель запеченный	150	4,12	18	32,33	308	17,42	203
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	1260
Всего в Ужин	400	11,14	19,25	77,87	530	18,48	
Всего за день		69,14	74,07	306,77	2 171	51,71	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Хлеб с маслом	25/8	2,78	6,75	11,92	120		2
Кукуруза сахарная отварная	50	0,19	0,09	1,48	8	2	64
Омлет с сыром	145	18,27	23,36	2,74	294	0,6	115
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	16,4	101	0,52	143
Всего в Завтрак	428	23,87	33,02	32,54	523	3,12	
Завтрак второй							
Сок апельсиновый	200	0,38	0,08	39,56	160	10,56	258
Всего в Завтрак второй	200	0,38	0,08	39,56	160	10,56	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,54	5,06	6,7	78	9,61	56
Курица в соусе с томатом	80	21,68	24,02	4,01	319	1,24	179
Макаронные изделия отварные	120	4,03	4,09	25,93	157		194
Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54		241
Овощи припущенные (Лук)	50	1,68	2,27	8,93	63	2,72	86
Всего в Обед	705	36,2	36,73	92,19	844	13,56	
Полдник							
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	165	4
Ряженка	180	4,73	5,07	6,71	92	0,5	251
Печенье	45	3,45	1,1	22,27	113		273
Всего в Полдник	325	8,58	6,56	38,78	248	165,5	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Запеканка из творога и риса с молочным соусом	150	19,04	13,09	34,23	331	0,61	117
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	1260
Всего в Ужин	400	26,06	14,34	79,77	553	1,67	
Всего за день		95,1	90,74	282,84	2 328	194,42	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	139	0,13	5
Каша овсяная из "Геркулеса"	200	2,81	6,33	9,01	104	0,55	93
Какао на молоке	200	3,54	3,44	17,78	116	0,52	145
Всего в Завтрак	443	11,68	18,17	37,22	359	1,2	
Завтрак второй							
Сок яблочный	100	0,56	0,08	12,9	55	8,76	259
Всего в Завтрак второй	100	0,56	0,08	12,9	55	8,76	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130		3
Голубцы ленивые с томатом	220	16,61	22,12	13,87	321	20,07	150
Компот из свежемороженных ягод	200	0,56		23,54	96	0,4	239
Рассольник со сметаной	200	1,63	3,78	12,52	91	5,36	21
Свекла тушеная	50	0,84	1,13	4,89	33	1,89	85
Всего в Обед	750	29,38	28,77	100,6	779	27,72	
Полдник							
Груши свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	3	6
Плюшка "Новомосковская"	80	6,7	6,05	45,18	262	0,03	127
Снежок	180	4,59	4,9	11,77	110	0,49	138
Всего в Полдник	360	11,53	11,13	62,65	397	3,52	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Суфле рыбное	100	16,28	9,72	3,04	165	0,36	47
Овощи тушеные (лук,морковь)	120/4	2,38	4,16	13,33	100	4,92	86
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	14,54	58	0,01	140
Всего в Ужин	449	23,2	14,68	49,85	424	5,29	
Всего за день		76,35	72,84	263,22	2 015	46,5	
Итого		845,72	797,19	2 857,	21 991	1 078,	
Среднее за период		84,57	79,72	285,78	2 199	107,81	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,38	32,63	51,98			