



Примерное цикличное меню (2 – х недельное)

Сезон: Весенне - летний

Категория: Сад (3- 7 лет)

1 неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	3,42	4,95	21,36	190	Табл. 1
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	101	414
Всего в Завтрак	420	8,72	14,91	50,34	427	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,2	68	418/1
Всего во Второй завтрак	100	0,3	0,2	16,2	68	
Обед						
Суп картофельный с клецками и мясом курицы на к.б.	180	1,57	2,05	10,29	166	86/2
Суфле из курицы	70	12,78	13,73	2,37	164	327/1
Макароны отварные с маслом	130/5	13,20	10,12	5,36	152	256
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,2	24,99	108	394/2
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	1/3
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	1/2
Всего в Обед	625	25,78	22,3	91,15	755	
Полдник						
Пряник чайный	50	2,1	5,1	17,7	126	Табл.
Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	150	419/1
Всего в Полдник	250	8,19	10,52	27,78	276	
Ужин						
Кулеш молочный с ячневой крупой	200	5,56	5,17	18,35	160	101/1
Яйцо вареное	30	1,15	2,47	3,22	40	227/2
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	411/1
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	1/2
Всего в Ужин	450	8,00	5,49	43,37	272	
Соль, специи на день						
Соль	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего соль, специи на день	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего в день	1850	51,12	53,45	229,05	1800	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	24,51	8,19	4,26	173	263/1
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Всего в Завтрак	420	29,91	18,15	33,24	416	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,2	68	418/1
Всего во Второй завтрак	100	0,3	0,2	16,2	68	
Обед						
Огурец свежий порционно	50	0,23	1,83	0,71	20	13/1
Щи из свежей капусты с мясом курицы на к.б.	180	1,57	2,05	10,29	126	86/2
Жаркое по домашнему с мясом	200	18,41	16,88	30,59	340	321/2
Напиток из плодов шиповника	180	0,27	0,11	19,94	82	393/2
Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	1/3
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	1/2
Всего в Обед	660	26,33	21,92	89,69	715	
Полдник						
Ватрушка с джемом	50/10	3,54	6,57	27,87	185	443
Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	150	419/1
Всего в Полдник	260	9,63	11,99	37,95	335	
Ужин						
Рыба, запеченная в омлете	180	3,18	3,89	26,38	153	Табл. 1
Салат «Солнышко»	50	0,34	1,86	1,42	24	14/1
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	411/1
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	1/2
Всего в Ужин	450	5,62	4,21	51,4	265	
Соль, специи на день						
Соль	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего соль, специи на день	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего в день	1895	72,92	56,5	210,66	1801	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Творожная запеканка со сметанным соусом	150/30	24,29	16,68	23,75	280	251/1
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	101	414
Всего в Завтрак	415	29,59	26,64	52,73	517	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Всего во Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Суп вермишелевый с мясом курицы на к.б.	180	1,25	3,52	6,11	100	73/1
Шницели из мяса	70	10,89	8,09	10,99	121	299/1
Гороховое пюре с маслом	130/5	2,76	4,32	18,39	124	339/1
Компот из сухофруктов	180	0,36	0,09	30,32	123	392/2
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	1/3
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	1/2
Всего в Обед	625	20,38	18,65	92,89	622	
Полдник						
Горячий бутерброд с сыром	35/15	2,51	2,32	28,88	161	2
Ряженка	200	5,8	5,00	8,4	102	420/1
Всего в Полдник	250	8,31	7,32	37,28	263	
Ужин						
Каша «Дружба» молочная с маслом	200/5	4,59	4,9	31,26	187	Табл. 1
Яйцо варенное	1/2	1,15	2,47	3,22	40	227/2
Чай с сахаром	200	2,97	2,9	15,9	99	413/1
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	1/2
Всего в Ужин	455	9,94	8,1	61,66	356	
Соль, специи на день						
Соль	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего соль, специи на день	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего в день	1850	68,75	61,14	254,57	1804	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	200/5	3,97	3,66	28,81	164	Табл. 1
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Всего в Завтрак	420	10,09	14,4	59,25	407	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Всего во Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Уха с крупой на м.к.б.	180	1,45	3,55	5,29	147	78/2
Гуляш из мяса	70	3,68	2,63	6,48	64	319/1
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/5	3,56	4,85	15,36	123	335
Компот из сухофруктов	180	0,27	0,11	19,94	82	393/2
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	1/3
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	1/2
Всего в Обед	625	13,92	13,79	92,52	640	
Полдник						
Плюшка «Московская»	50	3,54	6,57	27,87	185	446/1
Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	150	419/1
Всего в Полдник	250	9,63	11,99	37,95	335	
Ужин						
Пудинг из рыбы	180	21,27	12,44	15,46	260	285/1
Печенье сахарное	50	0,34	1,86	1,42	30	15/1
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	411/1
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	1/2
Всего в Ужин	450	23,71	12,76	40,48	372	
Соль, специи на день						
Соль	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего соль, специи на день	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего в день	1845	57,88	53,37	240,21	1800	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суфле творожное с изюмом со сметанным соусом	150/30/10	24,29	16,68	23,75	242	251/1
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	101	414
Всего в Завтрак	415	29,59	26,64	52,73	479	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,2	68	418/1
Всего во Второй завтрак	100	0,3	0,2	16,2	68	
Обед						
Борщ с картофелем и мясом курицы на к.б.	180	1,82	3,47	4,82	155	72/1
Биточки из мяса	70	2,31	3,75	23,92	139	331/1
Рис отварной с овощами	130	3,29	4,84	33,02	187	336
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	100	417/2
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	1/3
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	1/2
Всего в Обед	620	20,02	21,49	87,79	650	
Полдник						
Бутерброд с варенной сгущенкой	30/20	7,13	7,22	26,97	201	125/1
Йогурт	200	5,8	5,00	8,2	101	420/1
Всего в Полдник	250	12,93	13,02	35,17	302	
Ужин						
Кулеш молочный с пшеничной крупой	200	4,59	4,9	31,26	187	Табл. 1
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	411/1
Хлеб пшеничный	50	2,38	0,3	14,5	70	1/2
Всего в Ужин	450	7,03	5,22	56,28	299	
Соль, специи на день						
Соль	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего соль, специи на день	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего в день	1840	70,00	66,6	248,38	1800	
Итого		320,67	291,06	1182,87	9005	
Среднее за период		64,134	58,212	236,574	1801	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	4,14	4,42	28,21	169	Табл. 1
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Всего в Завтрак	420	10,26	15,16	58,65	412	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,2	68	418/1
Всего во Второй завтрак	100	0,3	0,2	16,2	68	
Обед						
Салат «Красное солнце»	50	1,15	2,47	3,22	40	12/1
Суп гороховый с мясом курицы на к.б.	180	1,51	2,42	8,74	163	91/2
Запеканка макаронная с курицей	200	4,99	3,05	11,94	120	341
Компот из сухофруктов	180	0,13	0,04	24,73	100	396/2
Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	1/3
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	1/2
Всего в Обед	660	26,09	22,61	93,65	759	
Полдник						
Печенье сахарное	50	2,2	3,4	28,4	152	Табл.
Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	150	419/1
Всего в Полдник	250	8,29	8,82	38,48	302	
Ужин						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,75	5,21	18,84	145	100/1
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	411/1
Печенье сахарное	30	2,1	5,1	17,7	126	Табл.
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	1/2
Всего в Ужин	455	8,19	5,53	43,86	257	
Соль, специи на день						
Соль	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего соль, специи на день	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего в день	1890	53,26	52,35	251,05	1800	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	28,37	16,47	7,4	184	284/1
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	101	414
Всего в Завтрак	420	33,67	26,7	36,38	421	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,2	68	418/1
Всего во Второй завтрак	100	0,3	0,2	16,2	68	
Обед						
Суп гречневый с мясом курицы на к.б.	180	1,25	3,52	6,11	100	73/1
Котлеты из мяса	70	2,76	4,32	18,39	124	299/1
Рагу овощное	130	13,25	11,36	14,69	256	350
Напиток из плодов шиповника	180	0,4	0,2	24,99	108	394/2
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	1/3
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	1/2
Всего в Обед	620	24,5	19,21	88,43	703	
Полдник						
Крендель сахарный	50	9,22	5,48	29,18	202	441/1
Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	150	419/1
Всего в Полдник	250	15,31	10,9	39,26	352	
Ужин						
Зеленый салат	50	5,56	5,17	18,35	142	101/3
Суфле из рыбы	180	4,56	3,26	19,48	127	330
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	411/1
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	1/2
Всего в Ужин	450	8,00	5,49	43,37	254	
Соль, специи на день						
Соль	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего соль, специи на день	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего в день	1845	81,91	62,53	223,85	1800	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сырники из творога со сметанным соусом	150/30	14,73	9,94	18,93	224	250/1
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	2,45	7,55	14,62	136	1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Всего в Завтрак	405	20,85	20,68	49,37	467	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Всего во Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Рассольник ленинградский с мясом курицы на к.б.	180	1,51	3,68	11,94	103	82/2
Бефстроганы из мяса со сметанным соусом	70/10	10,89	8,09	10,99	150	299/1
Макароны отварные с маслом	130/5	4,99	3,05	23,91	143	219/1
Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,09	30,32	123	392/2
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	1/3
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	1/2
Всего в Обед	635	22,87	17,54	104,24	673	
Полдник						
Ватрушка с творогом	50/10	2,49	3,93	27,56	156	2
Бифидок	200	5,8	5,00	8,4	102	420/1
Всего в Полдник	260	8,29	8,93	35,96	258	
Ужин						
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	4,59	4,9	31,26	187	Табл. 1
Чай с сахаром	200	2,97	2,9	15,9	99	413/1
Бутерброд с повидлом	30/20	2,49	3,93	27,56	156	2
Всего в Ужин	455	9,44	8,1	61,66	356	
Соль, специи на день						
Соль	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего соль, специи на день	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего в день	1860	61,98	55,68	261,24	1800	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Запеканка из рыбы	180	3,97	3,66	28,81	172	Табл. 1
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	101	414
Всего в Завтрак	415	9,24	13,62	57,79	409	
Второй завтрак						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Всего во Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Огурец свежий порционно	50	0,23	1,83	0,71	20	13/1
Суп полевой с мясом курицы на к.б.	180	3,65	7,58	10,21	197	258
Плов с мясом	200	3,56	4,85	15,36	123	335
Компот из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,67	100	417/2
Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	1/3
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	1/2
Всего в Обед	660	13,47	13,19	78,86	611	
Полдник						
Рогалик с джемом	50/10	3,54	6,57	27,87	185	443
Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	150	419/1
Всего в Полдник	260	9,63	21,62	37,95	335	
Ужин						
Капуста тушеная	180	28,37	16,47	7,4	270	284/1
Сосиска отварная	50	1,15	2,47	3,22	40	227/2
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	411/1
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70	1/2
Всего в Ужин	450	30,81	16,79	32,42	402	
Соль, специи на день						
Соль	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего соль, специи на день	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего в день	1890	63,68	65,65	217,03	1800	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Крупеник из творога с манной крупой со сметанным соусом	150/30	17,59	12,48	34,33	220	200/1
Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	6,68	8,45	19,39	164	3
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Всего в Завтрак	405	27,94	24,12	69,54	491	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,2	68	418/1
Всего во Второй завтрак	100	0,3	0,2	16,2	68	
Обед						
Огурец свежий порционно	50	0,23	1,83	0,71	20	13/1
Свекольник с картофелем и мясом курицы на к.б.	180	3,95	3,79	11,93	97	87/2
Котлеты из мяса	70	2,76	4,32	18,39	124	339/1
Картофельное пюре с маслом	130/5	15,78	12,36	8,45	152	336
Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,07	21,78	89	390/2
Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	1/3
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	1/2
Всего в Обед	665	17,62	22,76	79,38	724	
Полдник						
Гренки в кляре	55	2,51	3,32	28,88	161	2
Кефир	200	5,8	5,00	8,00	100	420/1
Всего в Полдник	255	8,31	8,32	36,88	261	
Ужин						
Каша гречневая молочная с маслом	200/5	5,56	5,17	18,35	142	101/2
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	411/1
Печенье сахарное	15					
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	1/2
Всего в Ужин	450	8,00	5,49	43,37	254	
Соль, специи на день						
Соль	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего соль, специи на день	5	0,13	0,03	0,21	2	
Всего в день	1880	62,3	60,92	245,58	1800	
Итого		323,13	297,13	1198,71	9000	
Среднее за период		64,626	59,426	239,742	1800	