



УТВЕРЖДАЮ

Морковская В.Н

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Категория: сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша вязкая манная молочная	200/5/5	9,39	8,41	43,52	288	2,18	168
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	25/10	1,23	3,78	7,31	68	0	01
Всего в завтрак	445	14,29	15,38	66,65	463	3,61	
Второй завтрак							
Соки фруктовые (промышленные)	200	01,0	0,2	19,6	89,2	1,6	399
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,54	4,51	44	16,23	00030
Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	00109
Суфле куриное	75	12,48	12,59	2,45	173	0,03	310
Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,76	27,46	159	0	313
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в обед	720	24,09	21,99	94,87	676	23,22	
Полдник							
Крендель сахарный	60	3,54	6,57	27,87	189	0	460
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	260	9,64	12,01	37,98	302	2,73	
Ужин							
Рагу из овощей	220	3,17	4,98	17,97	220	10,94	137
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в ужин	450	4,43	5,21	32,48	285	10,97	
Всего за день	1875	52,45	54,59	231,98	1726	40,53	

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Суп молочный с рисовой крупой	200	8,4	5,24	22,97	176	0,6	121
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	25/10	1,23	3,78	7,31	68	0	01
Всего в завтрак	435	12,48	11,43	44,64	335	1,77	
Второй завтрак							
Кефир	200	5,8	5,0	5,8	100	1,4	401
Обед							
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	4,75	33
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79,0	90	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в обед	720	28,69	25,52	82,05	673	123,48	
Полдник							
Сдоба обыкновенная	60	3,54	6,57	27,87	189	0	460
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	260	9,64	12,01	37,98	302	2,73	
Ужин							
Рыба, запеченная в омлете	200	25,4	7,27	5,15	188	0,6	249
Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Всего в ужин	455	32,57	10,42	41,21	391	1,8	
Всего за день	1870	83,59	59,38	205,88	1701	129,78	

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Сырники из творог	130	23,36	15,84	14,25	293	0,31	231
Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	30/10	1,23	3,78	7,31	68	0	01
Всего в завтрак	400	7,84	24,17	41,36	498	1,84	
Второй завтрак							
Плоды свежие (яблоко, груша)	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
Обед							
Борщ с мясом	210	8,86	6,51	12,3	143	13,99	62
Котлеты, биточки, шницели рубленые мясные	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Горошница (гороховое пюре)	150	46,3	3,5	18,8	170	0	211
Компот из кураги	200	0,39	0,02	24,39	102	0,36	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в обед	690	69,37	17,91	86,88	386	0,36	
Полдник							
Булочка домашняя	60	3,09	1,61	27,66	138	0,04	459
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	260	9,19	7,05	37,77	251	2,77	
Ужин							
Каша гречневая молочная вязкая	220	11,08	9,62	40,85	294	2,18	168
Кисель (концентрат)	200	0,15	0,07	24,15	98	21,96	378
Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в ужин	450	12,43	9,9	70,05	419	24,14	
Всего за день	1800	98,83	59,03	236,06	1554	29,11	

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая на молоке	210	10,3	8,57	46,53	304	2,18	168
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	15/7	1,23	3,78	7,31	68	0	01
Всего в завтрак	432	14,38	14,76	68,2	463	3,35	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, снежок, бифидок, йогурт)	200	5,8	5,0	5,8	100	1,4	401
Обед							
Салат из зеленого горошка (консервированного)	50	1,49	2,59	3,13	42	5,5	10
Рассольник на курином бульоне	200	2,24	2,63	10,24	74	5,5	74
Птица тушеная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161	7,34	302
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в обед	670	17,72	12,55	73,47	493	13,2	
Полдник							
Гренка с сыром	55	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	255	14,02	13,45	40,07	337	2,82	
Ужин							
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Котлета рыбная запеченная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	253
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Всего в ужин	470	18,26	9,39	59,32	396	18,53	
Всего за день	1827	64,38	50,15	241,06	1689	37,9	

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Запеканка из творога	170	17,49	15,44	35,67	351	1,07	238
Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	15/7	1,23	3,78	7,31	68	0	01
Всего в завтрак	422	22,97	23,77	62,78	556	2,6	
Второй завтрак							
Соки фруктовые (промышленные)	200	01,0	0,2	19,6	89,2	1,6	399
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	62	16,03	66
Бефстроганов из отварного мяса	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	0	205
Напиток из лимонов	200	0,12	0,02	13,2	41	3,83	372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в обед	790	27,6	24,03	72,14	605	22,65	
Полдник							
Бутерброд с вареной сгущенкой	60	1,23	3,78	17,31	109	0	1
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	260	7,33	9,22	27,42	222	2,73	
Ужин							
Каша пшенная молочная на молоке	220	9,95	9,67	40,13	287	2,4	185
Напиток из плодов шиповника	210	0,61	0,25	18,67	79,0	90	398
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в ужин	450	11,79	10,13	63,85	393	92,4	
Всего за день	1922	69,69	67,15	226,19	1776	120,38	

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша ячневая молочная вязкая	210	9,26	8,54	41,25	279	2,18	168
Кофейный напиток с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	38	0,03	395
Бутерброд с маслом	25/10	1,23	3,78	7,31	68	0	01
Всего в завтрак	445	10,55	12,34	58,02	385	2,21	
Второй завтрак							
Соки фруктовые (промышленные)	200	01,0	0,2	19,6	89,2	1,6	399
Обед							
Суп картофельный с фасолью консервированной	220	4,09	4,28	12,91	107	4,65	81
Голубцы ленивые формовые	190	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
Компот из изюма	200	0,39	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в обед	660	23,1	9,87	79,91	435	20,39	
Полдник							
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	187	0,15	215
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	285	13,62	18,9	11,62	300	2,88	
Ужин							
Картофель запеченный в молочном соусе	200	4,31	7,32	23,23	176	5,15	151
Кисель (концентрат)	200	0,15	0,07	24,15	98	21,96	378
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Всего в ужин	450	8,91	8,2	69,23	388	27,11	
Всего за день	1840	56,81	49,31	218,78	1508	52,59	

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Пудинг из творога запеченный	160	18,93	13,45	30,41	319	0,24	235
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	30/10	1,23	3,78	7,31	68	0	01
Всего в завтрак	400	23,83	20,42	53,54	494	1,67	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, снежок, бифидок, йогурт)	200	5,8	5,0	5,8	100	1,4	401
Обед							
Суп картофельный с мучными клецками	220	1,68	2,69	9,71	70	4,6	85
Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	7,38	291
Огурец порционно	40	0,54	0,09	4,31	20	3,13	38
Напиток из плодов шиповника и лимона	200	0,61	0,25	18,67	79,0	90	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в обед	670	19,64	13,34	80,14	520	105,11	
Полдник							
Пирожок печеный с рисом и яйцом	70	4,38	6,01	26,85	179	0,2	454
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	270	10,48	11,48	36,96	292	2,75	
Ужин							
Капуста тушеная с маслом	220	3,13	5,56	14,38	160	24,99	132
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Всего в ужин	470	7,69	6,39	14,38	312	25,02	
Всего за день	1810	61,91	51,63	185,02	1618	134,55	

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Каша вязкая манная молочная	200/5/5	9,39	8,41	43,52	288	2,18	168
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	25/10	1,23	3,78	7,31	68	0	01
Всего в завтрак	445	13,47	14,6	65,19	447	3,35	
Второй завтрак							
Плоды свежие (яблоко, груша)	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
Обед							
Суп полевой со сметаной вегетарианский	200	4,09	4,28	12,91	177	2,65	97
Сосиска отварная	50	5,24	13,95	0,45	148	0	275
Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	0	205
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в обед	655	19,91	23,42	87,35	535	3,01	
Полдник							
Сдоба обыкновенная	60	3,88	2,36	26,15	141	0	466
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	260	9,98	7,8	36,26	254	2,73	
Ужин							
Рыба запеченная с овощами	210	13,13	13,89	11,9	225	17,78	267
Чай с лимоном, сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Всего в ужин	460	17,75	14,72	43,65	380	20,61	
Всего за день	1820	61,11	60,54	232,45	1616	29,7	

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Вареники ленивые отварные	150	14,83	10,86	15,32	218	0,19	230
Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,5	1,76	22	0,01	354
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	25/10	1,23	3,78	7,31	68	0	01
Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54	0,11	7
Всего в завтрак	430	23,63	23,76	40,21	469	1,74	
Второй завтрак							
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, снежок, бифидок, йогурт)	200	5,8	5,0	5,8	100	1,4	401
Обед							
Салат из кукурузы консервированной	50	1,44	3,09	4,02	50	4,65	12
Свекольник на курином бульоне	220	3,06	4,95	1,95	100	6,83	58
Котлета рубленая из курицы	65	9,43	9,65	9,98	164	0,5	305
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,68	244	0	313
Компот из смеси чернослива и изюма	200	0,14	0,14	21,49	88	1,55	372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в обед	760	27,17	24,73	97,87	760	13,53	
Полдник							
Ватрушка с повидлом	60	3,19	2,13	31,55	159	0,06	458
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	260	9,29	7,57	41,66	272	2,79	
Ужин							
Картофель в молоке	220	4,44	6,76	4,24	189	28,7	126
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в ужин	450	5,7	6,99	18,75	254	28,73	
Всего за день	1900	65,79	63,05	198,49	1755	46,79	

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепта
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша молочная жидкая «Геркулес»	210	9,42	10,49	33,29	265	2,53	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	30/10	1,23	3,78	7,31	68	0	01
Всего в завтрак	450	13,5	16,68	57,96	424	3,7	
Второй завтрак							
Соки фруктовые (промышленные)	200	01,0	0,2	19,6	89,2	1,6	399
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	210	1,68	4,9	7,12	79	11,06	67
Жаркое-по домашнему	200	20,8	5,3	18,5	205,0	7,26	440
Компот из смеси кураги и чернослива	200	0,14	0,14	21,49	88	1,55	372
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0001
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в обед	685	27,12	11,15	68,86	486	19,87	
Полдник							
Кондитерское изделие промышленное	60	3,24	6,16	25,84	174	0	003
Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего в полдник	260	9,34	11,6	35,95	287	2,73	
Ужин							
Суфле из рыбы	130	19,4	9,26	4,88	180	0,38	2608
Рис отварной рассыпчатый с маслом	100	4,82	8,71	30,66	259,35	0	171
Кисель (концентрат)	200	0,15	0,07	24,15	98	21,96	378
Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	27	0	0001
Всего в ужин	460	25,57	18,25	64,74	564,35	22,34	
Всего за день	1855	72,53	57,68	227,51	1761,35	48,64	