

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

Возрастная категория: 2 - 7 лет

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 1						
ЗАВТРАК						
<i>Каша гречневая рассыпчатая с сахаром</i>	160	8,77	2,3	49,71	254	313
<i>Кофейный напиток с молоком сгущенным</i>	200	2,9	2	20,9	113	396
<i>Батон горчичный</i>	35	2,62	1,4	17,85	94,5	2.2
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	400	14,33	9,3	88,52	494,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Сок яблочный</i>	150	0,75	0	15,15	64	399
Всего во Второй завтрак	150	0,75	0	15,15	64	
ОБЕД						
<i>Салат из кукурузы консервированной</i>	50	0,43	2,55	1,3	30	19
<i>Суп картофельный с крупой</i>	200	1,7	2,2	11,4	73,2	80
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	130(5)	4,76	3,56	22,85	143,41	205
<i>Суфле куриное</i>	73/5	20,16	17,42	16,06	226	132
<i>Компот из кураги</i>	180	0,4	0,02	24,39	102	376
<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,2	0,6	16,2	84,58	86
Всего в Обед	688	30,65	26,35	92,2	659,19	
ПОЛДНИК						
<i>Бутерброд с сыром</i>	50	6,28	4,92	11,2	145,5	3
<i>Молоко кипяченое</i>	200	6,1	5,4	10,11	113	400
Всего в Полдник	250	12,38	10,32	21,31	258,5	
УЖИН						
<i>Картофель запеченый</i>	150	3,6	6,1	32,47	146,6	151
<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	50	0,43	2,55	1,3	30	10
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0	9,47	40	392
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,7	16	117,5	2
Всего в ужин	450	8,56	9,35	59,24	334,1	
Всего за день	1938	66,67	55,32	276,42	1810,29	

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 2						
ЗАВТРАК						
<i>Каша ячневая молочная жидкая</i>	210 (5/5)	4,4	4,06	31,93	182	168
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,65	1,79	18,83	102	395
<i>Батон горчичный</i>	30	2,25	1,2	15,3	81	2.2
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего во Завтрак	425	9,34	10,65	66,12	398	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Кисель ягодный</i>	180	0,15	0,07	24,15	98	378
Всего в Второй завтрак	180	0,15	0,07	24,15	98	
ОБЕД						
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	1,25	3,51	6,1	61,02	84
<i>Тефтели мясные с соусом</i>	60/30	8,93	10,25	11,28	179	287
<i>Икра свекольная</i>	130	0,84	3,59	4,94	130,11	54
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	180	0,61	0,25	18,67	79	398
<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,2	0,6	16,2	84,58	86
Всего в Обед	650	14,83	18,2	57,19	533,71	
ПОЛДНИК						
<i>Печенье</i>	50	2,25	0,31	0,96	73	491
<i>Ряженка</i>	200	5,8	6,4	8	118	401
Всего в Полдник	250	8,05	6,71	8,96	191	
УЖИН						
<i>Котлеты рыбные любительские</i>	70	8,4	3,12	5,61	81,67	256
<i>Рис отварной</i>	130(5)	3,51	5,2	35,5	203,45	315
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0	9,47	40	392
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,7	16	117,5	2
Всего в ужин	450	16,44	9,02	66,58	442,62	
Всего за день	1955	48,81	44,65	223	1663,33	

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 3						
ЗАВТРАК						
<i>Запеканка из творога</i>	130	17,12	10,57	15,39	224,77	237
<i>Соус сметанный</i>	30	0,42	1,5	1,76	22,23	354
<i>Какао с молоком</i>	200	4,07	3,54	17,57	118,89	397
<i>Батон горчичный</i>	35	2,62	1,4	17,85	94,5	2,2
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	400	24,27	20,61	52,63	493,39	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Сок яблочный</i>	150	0,75	0	15,15	64	399
Всего во Второй завтрак	150	0,75	0	15,15	64	
ОБЕД						
<i>Салат из репчатого лука</i>	50	0,66	3,1	3,9	46,6	11
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	200	2,15	2,27	13,71	84	82
<i>Ленивые голубцы с мясом кур (соус)</i>	200 (170/30)	16,08	16,1	20,54	319,43	72
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0	0	13,14	52,29	376
<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,2	0,6	16,2	84,58	86
Всего в Обед	680	22,09	22,07	67,49	586,9	
ПОЛДНИК						
<i>Оладьи с маслом</i>	65 (5)	4,58	7,33	24,75	183	449
<i>Молоко кипяченое</i>	200	6,1	5,4	10,11	113	400
Всего в Полдник	265	10,68	12,73	34,86	296	
УЖИН						
<i>Каша молочная вязкая "Геркулес"</i>	210 (5/5)	3,79	5,48	23,97	207	185
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0	9,47	40	392
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,7	16	117,5	2
Всего в ужин	460	8,32	6,18	49,44	364,5	

Всего за день	1955	66,11	61,59	219,57	1804,79	
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 4						
ЗАВТРАК						
<i>Каша Ассорти вязкая молочная</i>	210 (5/5)	7,56	6,3	34,65	224,7	174
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,65	1,79	18,83	102	395
<i>Батон горчичный</i>	30	2,25	1,2	15,3	81	2.2
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	425	12,5	12,89	68,84	440,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Яблоко</i>	100	0,11	0,4	9,8	44	368
Всего во Второй завтрак	100	0,11	0,4	9,8	44	
ОБЕД						
<i>Салат из свеклы отварной</i>	50	0,85	2,54	4,65	45,2	60
<i>Суп картофельный Харчо</i>	200	1,7	2,2	11,4	77,4	80
<i>Жаркое по-домашнему</i>	160/60	27,53	7,47	21,95	265	276
<i>Напиток из плодов лимона</i>	180	0,16	0	24,7	85,12	398
<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,2	0,6	16,2	84,58	86
Всего в Обед	700	32,59	12,81	78,9	557,3	
ПОЛДНИК						
<i>Крендель сахарный</i>	50	10,49	6,57	27,87	185	569
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0	0	14,6	58,1	376
Всего в Полдник	250	10,49	6,57	42,47	243,1	
УЖИН						
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150/5	5,68	4,36	27,25	171	205
<i>Икра кабачковая</i>	50	0,6	2,36	3,86	45	93
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0	9,47	40	392
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,7	16	117,5	2
Всего в ужин	455	10,81	7,42	56,58	373,5	
Всего за день	1930	66,5	40,09	256,59	1658,6	

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 5						
ЗАВТРАК						
<i>Каша кукурузная молочная жидкая</i>	210 (5/5)	7,44	4,65	32,47	201,5	185
<i>Какао с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<i>Батон горчичный</i>	30	2,25	1,2	15,3	81	2.2
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	425	13,4	12,64	63,65	422,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Сок яблочный</i>	150	0,75	0	15,15	64	399
Всего во Второй завтрак	150	0,75	0	15,15	64	
ОБЕД						
<i>Огурец соленый</i>	50	0,41	0,06	1,78	8,93	46
<i>Суп картофельный с мучными клецками</i>	200	1,68	2,69	9,71	70	85
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,06	3,12	5,36	123,9	321

<i>Котлета рубленая из мяса кур</i>	70	8,96	4,7	16,94	139,12	295
<i>Напиток из плодов лимона</i>	180	0,16	0	24,7	85,12	398
<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,2	0,6	16,2	84,58	86
Всего в Обед	700	17,47	11,17	74,69	511,65	
ПОЛДНИК						
<i>Бутерброд с повидлом</i>	50	2,45	0,33	27,5	123	2
<i>Молоко кипяченое</i>	200	6,1	5,4	10,11	113	400
Всего в Полдник	250	8,55	5,73	37,61	236	
УЖИН						
<i>Горошница (гороховое пюре)</i>	150 (5)	46,3	3,5	18,8	170	211
<i>Салат из моркови</i>	50	0,62	0,05	5,81	26,15	41
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0	9,47	40	392
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,7	16	117,5	2
Всего в ужин	450	51,45	4,25	50,08	353,65	
Всего за день	1975	91,62	33,79	241,18	1587,8	

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 6						
ЗАВТРАК						
<i>Отварные макаронные изделия с овощами</i>	180	0,73	7,08	31,32	191,97	303
<i>Кофейный напиток с молоком сгущенным</i>	200	2,9	2	20,9	113	396
<i>Батон горчичный</i>	30	2,25	1,2	15,3	81	2.2
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	415	5,92	13,88	67,58	418,97	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Сок яблочный</i>	150	0,75	0	15,15	64	399
Всего во Второй завтрак	150	0,75	0	15,15	64	
ОБЕД						
<i>Салат из моркови</i>	50	0,62	0,05	5,81	26,15	41
<i>Суп сборно-овощной</i>	200	7,45	4,85	15,98	127,53	109
<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	130(5)	8,59	6,09	38,64	243,75	313
<i>Курица, тушеная в томатном соусе</i>	70 (41)	7,42	9,33	2,58	106	179
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,2	0,6	16,2	84,58	86
Всего в Обед	680	27,68	20,94	104,2	689,71	
ПОЛДНИК						
<i>Бутерброд с сыром</i>	50	6,28	4,92	11,2	145,5	3
<i>Молоко кипяченое</i>	200	6,1	5,4	10,11	113	400
Всего в Полдник	250	12,38	10,32	21,31	258,5	
УЖИН						
<i>Капуста тушеная</i>	180	3,75	6,67	15,38	180	132
<i>Яйцо отварное</i>	20	2,55	2,3	0,15	31,5	209
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0	9,47	40	392
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,7	16	117,5	2
Всего в ужин	450	10,83	9,67	41	369	
Всего за день	1945	57,56	54,81	249,24	1800,18	

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 7						

ЗАВТРАК						
<i>Каша манная молочная жидкая</i>	210 (5/5)	3,18	3,89	26,38	153	185
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,65	1,79	18,83	102	395
<i>Батон горчичный</i>	30	2,25	1,2	15,3	81	2.2
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего во Завтрак	425	8,12	10,48	60,57	369	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Кисель ягодный</i>	180	0,15	0,07	24,15	98	378
Всего в Второй завтрак	180	0,15	0,07	24,15	98	
ОБЕД						
<i>Винегрет овощной с луком репчатым</i>	50	0,68	3,08	4,26	46	46
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	200	1,25	3,51	6,1	61,02	84
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	130	7,7	4,46	33,67	218,4	313
<i>Гуляш из отварного мяса</i>	90 (34,6/55,4)	11,56	9,3	2,97	142	277
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	180	0,61	0,25	18,67	79	398
<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,2	0,6	16,2	84,58	86
Всего в Обед	700	25	21,2	81,87	631	
ПОЛДНИК						
<i>Булочка домашняя</i>	50	3,64	6,26	26,96	179	469
<i>Снежок</i>	200	5,8	6,4	8	118	401
Всего в Полдник	250	9,44	12,66	34,96	297	
УЖИН						
<i>Тефтели рыбные запеченные</i>	80	10,18	0,46	8,1	78	260
<i>Отварной картофель</i>	120	2,41	0,43	19,27	86,4	125
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0	9,47	40	392
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,7	16	117,5	2
Всего в ужин	450	17,12	1,59	52,84	321,9	
Всего за день	2005	59,83	46	254,39	1716,9	

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 8						
ЗАВТРАК						
<i>Пудинг из творога с рисом</i>	130	16,2	10,93	20,82	246,4	236
<i>Соус сметанный</i>	30	0,42	1,5	1,76	22,23	354
<i>Какао с молоком</i>	200	4,07	3,54	17,57	118,89	397
<i>Батон горчичный</i>	35	2,62	1,4	17,85	94,5	2.2
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	400	23,35	20,97	58,06	515,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Сок яблочный</i>	150	0,75	0	15,15	64	399
Всего во Второй завтрак	150	0,75	0	15,15	64	
ОБЕД						
<i>Салат из соленых огурцов и зеленого горошка с луком</i>	50	0,64	2,5	1,65	31,92	19
<i>Борщ с картофелем</i>	200	1,9	4,95	11,95	100	58
<i>Плов из мяса</i>	200 (42)	14,87	13,29	39,35	352	304
<i>Компот из изюма</i>	180	0,39	0,02	24,99	102	376
<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,2	0,6	16,2	84,58	86
Всего в Обед	680	21	21,36	94,14	670,5	
ПОЛДНИК						
<i>Булочка ванильная</i>	50	3,64	6,26	26,96	179	469

<i>Молоко кипяченое</i>	200	6,1	5,4	10,11	113	400
Всего в Полдник	250	9,74	11,66	37,07	292	
УЖИН						
<i>Рагу из овощей</i>	200/5	3,17	14,98	17,97	220	137
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0	9,47	40	392
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,7	16	117,5	2
Всего в ужин	455	7,7	15,68	43,44	377,5	
Всего за день	1935	62,54	69,67	247,86	1919,02	

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 9						
ЗАВТРАК						
<i>Каша пшенная вязкая на молоке</i>	210 (5/5)	5,32	5,68	36,26	218	168
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,65	1,79	18,83	102	395
<i>Батон горчичный</i>	30	2,25	1,2	15,3	81	2.2
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	425	10,26	12,27	70,45	434	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Яблоко</i>	100	0,11	0,4	9,8	44	368
Всего в Второй завтрак	100	0,11	0,4	9,8	44	
ОБЕД						
<i>Салат из репчатого лука</i>	50	0,4	1,86	2,34	28	11
<i>Суп картофельный с горохом</i>	200	4,39	4,21	13,1	107	81
<i>Макаронник с мясом</i>	160/5 (45)	17,93	11,73	33,34	311	292
<i>Напиток из плодов лимона</i>	180	0,16	0	24,7	85,12	398
<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,2	0,6	16,2	84,58	86
Всего в Обед	645	26,08	18,4	89,68	615,7	
ПОЛДНИК						
<i>Коржи</i>	50	6,78	11,69	64,56	391,67	469
<i>Ряженка</i>	200	5,8	6,4	8	118	401
Всего в Полдник	250	12,58	18,09	72,56	509,67	
УЖИН						
<i>Пюре картофельное</i>	150	3,06	3,12	5,36	123,9	321
<i>Суфле из рыбы</i>	80/5	19,08	10,6	4,88	192	249
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0	9,47	40	392
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,7	16	117,5	2
Всего в ужин	485	26,67	14,42	35,71	473,4	
Всего за день	1905	75,7	63,58	278,2	2076,77	

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 10						
ЗАВТРАК						
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	5,75	5,2	18,8	145,2	93
<i>Какао с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<i>Батон горчичный</i>	30	2,25	1,2	15,3	81	2.2
<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,6	0,06	33	6
Всего в Завтрак	415	11,71	13,19	49,98	366,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Сок яблочный</i>	150	0,75	0	15,15	64	399
Всего во Второй завтрак	150	0,75	0	15,15	64	
ОБЕД						
<i>Салат из белокачанной капусты (с морковью)</i>	50	0,7	2,54	4,51	44	20

<i>Рассольник на бульоне со сметаной</i>	200	2,24	2,63	10,24	74	82
<i>Птица, тушенная с овощами</i>	160/40	10,5	7,51	28,51	283,47	302
<i>Напиток из плодов лимона</i>	180	0,16	0	24,7	85,12	398
<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,2	0,6	16,2	84,58	86
Всего в Обед	670	16,8	13,28	84,16	571,17	
ПОЛДНИК						
<i>Ватрушка с творогом</i>	55	18,48	7,24	26	185,55	458
<i>Молоко кипяченое</i>	200	6,1	5,4	10,11	113	400
Всего в Полдник	255	24,58	12,64	36,11	298,55	
УЖИН						
<i>Каша пшеничная молочная вязкая</i>	210 (5/5)	7,56	6,3	34,65	213	174
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,53	0	9,47	40	392
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4	0,7	16	117,5	2
Всего в ужин	460	12,09	7	60,12	370,5	
Всего за день	1950	65,93	46,11	245,52	1670,42	
Среднее за период	1951,8	66,1	61,56	268,2	1860,8	
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности		3,60	3,30	14,40		