

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 28

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Мавричева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.

Примерное десятидневное меню

для детей с 1,5 до 3-х лет, с 3-х до 7-ми лет

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 28»

Форма примерного циклического меню.

День-среда

Неделя – первая

Возрастная категория до 3-х лет, с 3-х до 7-ми лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи  Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергет-я ценность (ккал) | Витамин |  |
| Б | Ж | У | С | N рецептуры |
| ***Завтрак*** | Каша геркулесовая | 200/200 | 6.4/6,4 | 7.4/7,4 | 29.2/29,2 | 202/202 | 0,4/0,4 | 8/4 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 2,26/3,01 | 2,16/2,88 | 10,2/13,36 | 66,75/89 | 0,39/0,52 | 13/10 |
|  | Хлеб с сыром | 15/5 30/10 | 2,45/4,91 | 1,46/2,93 | 7,0/14,01 | 52/104 | 0,035/0,07 | 3/13 |
|  | Итого за прием: | 370/440 | 11.11/14,3 | 11.02/13,2 | 46.4/56,57 | 320.75/395 | 0,8/0,99 |  |
| ***2 завтрак*** | Сок фруктовый/  итого за прием | 100/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 4,9/9,8 | 21,34/42,68 | 5/10 |  |
| ***Обед*** | Салат из белокочанной капусты с луком, с растительным маслом | 40/60 | 0,62/0,94 | 3.06/3,97 | 3.7/5,56 | 40,42/60,64 | 14,6/22 | 6/1 |
|  | Суп-пюре из птицы | 150/250 | 6,8/11,33 | 7,02/11,7 | 4,78/7,96 | 109,5/182.,5 | 0,19/0,32 | 24/2 |
|  | Кнели мясные | 60/80 | 9,92/13,2 | 9,79/13,0 | 3,54/4,7 | 141,75/189 | 0,13/0,17 | 27/8 |
|  | Картофельное пюре с морской капустой | 100/150 | 2,55/3,06 | 4,12/4,95 | 15,45/18,54 | 110,1/132,12 | 8,1/9,68 | 6/3 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,37/0,5 | - | 13,70/18,3 | 54/72 | 37,62/50,16 | 6/10 |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Хлеб ржаной | 20/40 | 1,32/2,64 | 0,24/0,48 | 6,68/13,36 | 34,75/69,51 | - |  |
|  | Итого за прием | 520/740 | 16,84/23,45 | 19.87/25,79 | 55.09/81,99 | 472,34/654,91 | 64,39/86,61 | 2/6 |
| ***Полдник*** | Омлет запеченный | 60/100 | 7.8/9,76 | 10.5/13,15 | 1.4/1,74 | 131/163,8 | 0,11/0,14 |  |
|  | Свекла тушеная с яблоками | 30/60 | 0,33/0,67 | 2,49/4,98 | 3,5/7,0 | 37/74 | 0,93/1,86 | 17/3 |
|  | Чай сладкий | 150/200 | 0,03/0,04 | 0,01/0,01 | 6,82/9,09 | 26,25/35 | - | 10/10 |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Итого за прием | 250/370 | 8.82/11,79 | 13.06/18,26 | 29.7/27,67 | 217,57/319,44 | 1,04/2,0 |  |
|  | Итого за день | 1250/1700 | 36.97/49,94 | 44.15/57,65 | 116.09/176,03 | 1032/1412,03/ | 71,16/99,6 |  |
|  | % к ККл |  | 14/14 | 37/36 | 46/52 |  |  |  |

Форма примерного циклического меню.

День-вторник

Неделя – первая

Возрастная категория до 3-х лет, с 3-х до 7-ми лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи  Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергет-я. ценность (ккл) | Витамин |  |
| Б | Ж | У | С | N рецептуры |
| ***Завтрак*** | Суфле из рыбы | 50/80 | 7,40/11,83 | ,14/3,42 | 1,64/2,62 | 55,6/89 | 0,04/0,07 | 14/7 |
|  | Каша гречневая с м/с | 100/120 | 3,63/4,35 | 3,32/3,99 | 14,62/17,55 | 103/116 | 0,21/0,25 | 2/4 |
|  | Чай с молоком | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,06/1,42 | 8,42/11,23 | 45,75/61 | 0,2/0,26 | 12/10 |
|  | Хлеб с маслом сливочным | 25/5,50/10 | 1,94/3,88 | 3,85/7,70 | 11,74/23,48 | 90,5/181 | - | 1/13 |
|  | Итого за прием | 330/460 | 14,01/21,46 | 10,37/16,53 | 36,42/54,88 | 294,85/447 | 0,45/0,58 |  |
| ***2 завтрак*** | Сок фруктовый  Итого за прием | 100/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 4,9/9,8 | 21,34/42,68 | 5/10 |  |
| ***Обед*** | Салат из отварного картофеля с огурцом и раст. маслом | 30/60 | 0,44/0,88 | 2,04/8,08 | 2,92/5,83 | 32/64 | 1,45/2,89 | 31/1 |
|  | Свекольник со сметаной | 150/200 | 1,30/2,17 | 3,28/5,46 | 8,75/14,59 | 69,75/116,25 | 4,08/6,81 | 5/2 |
|  | Фрикадельки из мяса говядины в соусе | 60/85 | 6,45/9,14 | 7,02/9,94 | 3,83/5,43 | 104,4/148 | 0,06/0,09 | 23/8 |
|  | Морковь тушеная | 130/150 | 2,42/2,79 | 3,27/3,78 | 5,32/6,13 | 60,7/70 | 12,56/14,49 | 10/3 |
|  | Кисель из сухофруктов | 150/200 | 0,74/0,99 | 0,04/0,05 | 21,45/28,6 | 86,25/115 | 37,74/50,32 | 9/10 |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Хлеб ржаной | 20/40 | 1,32/2,64 | 0,24/0,48 | 6,68/13,36 | 34,75/69,51 | - |  |
|  | Итого за прием | 510/78\30 | 13,25/19,94 | 16,13/24,08 | 62,04/93,84 | 447,47/675,8 | 54,88/73,16 |  |
| ***Полдник*** | Пудинг из творога с яблоком со сл. соусом | 100-10  120-30 | 12,04/18,06 | 9  ,25/13,87 | 5,64/23,45 | 195/292,5 | 0,62/0,93 | 16/5 |
|  | Молоко | 150/200 | 4,5/6,0 | 0,075/0,1 | 6,0/8,0 | 87,37/116,5 | 1,05/1,4 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Итого за прием | 270/370 | 17,2/25,38 | 9,388/14,099 | 26,56/41,29 | 305,09/366,06 | 1,67/2,33 |  |
|  | Итого за день | 1210/1660 | 44,28/66,78 | 35,888/48,88 | 125,02/190,01 | 1047,41/1488,86 | 57/76,07 |  |
|  | % к ККл |  | 16/17 | 31/30 | 48/52,3 |  |  |  |

Форма примерного циклического меню.

День-пятница

Неделя – первая

Возрастная категория до 3-х лет, с 3-х до 7-ми лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи  Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергет-я ценность (ккал) | Витамин |  |
| Б | Ж | У | С | N рецептуры |
| ***Завтрак*** | Каша пшеничная | 200/200 | 6,5/6,5 | 6,0/6,0 | 31,2/31,2 | 206/206 | 0,42/0,42 | 15/4 |
|  | Какао с молоком | 150/200 | 2,9/3,9 | 2,61/3,5 | 17,18/22,9 | 101,25/135 | 0,39/0,52 | 14/10 |
|  | Хлеб с сыром | 15/5,30/10 | 2,45/4,91 | 1,46/2,93 | 7,0/14,01 | 52/104 | 0,035/0,07 | 3/13 |
|  | Итого за прием | 370/440 | 11,85/15,31 | 10,4/12,43 | 55,38/68,11 | 359,25/445 | 0,84/1,01 |  |
| ***2 завтрак*** | Фрукты  Итого за прием | 50/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 4,9/9,8 | 21,34/42,68 | 5/10 |  |
| ***Обед*** | Салат из свежих помидоров | 40/60 | 0,92/1,84 | 1,12/2,24 | 1,93/3,86 | 28,8/43,2 | 2,94/5,88 | 1/1 |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/250 | 11,6/1,96 | 2,6/3,19 | 6,5/8,06 | 55,0/68,75 | 11,11/13,88 | 8,2 |
|  | Голубцы ленивые, из мяса говядины с рисом | 150/180 | 9,39/11,27 | 9,70/11,64 | 8,24/9,88 | 159,2/191,1 | 2,50/3,0 | 31/8 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,37/0,5 | - | 13,/18,3 | 54/72 | 37,62/50,16 | 6/10 |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Хлеб ржаной | 20/40 | 1,32/2,64 | 0,24/0,48 | 6,68/13,36 | 34,75/69,51 | - |  |
|  | Итого за прием | 560/750 | 14,26/29,53 | 13,72/17,67 | 41,27/63,24 | 355,07/491,2 | 54,17/72,92 |  |
| ***Полдник*** | Ватрушка с творогом | 70/80 | 7,8//9,2 | 7,5/8,7 | 24,8/28,2 | 195,7/228 | 0,11/0,12 | 5/12 |
|  | Молоко | 150/200 | 4,2/5,6 | 0,01/0,01 | 6,82/9,09 | 26,25/35 | - | 10/10 |
|  | Итого за прием | 220/2800 | 10,65/13,01 | 9,92/11,53 | 47,04/51,45 | 319,77/155,44 | 5,07/5,78 |  |
|  | Итого за день | 1100/1530 | 38,80/50,6 | 31,53/39,32 | 134,47/179,2 | 980,93/1134 | 65,08/89,71 |  |
|  | % к ККл |  | 15/17 | 29/31 | 55/54 |  |  |  |

Форма примерного циклического меню.

День-четверг

Неделя – первая

Возрастная категория до 3-х лет, с 3-х до 7-ми лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| . | Прием пищи  Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергет-я ценность (ккал) | Витамин |  |
| Б | Ж | У | С | N рецептуры |
| ***Завтрак*** | Запеканка рисово-творожная | 100/120 | 6,72/8,06 | 9,42/11,31 | 23,6/28,32 | 192/230 | 0,05/0,06 | 2/5 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 2,26/3,01 | 2,16/2,88 | 10,02/13,36 | 66,75/89 | 0,08/0,11 | 13/10 |
|  | Хлеб с маслом | 25/5,50/10 | 1,94/3,88 | 3,85/7,7 | 11,74/23,488 | 90,5/181 | - | 1/3 |
|  | Итого за прием | 280/380 | 10,92/14,95 | 15,43/21,89 | 45,36/65,16 | 349,25/500 | 0,13/0,17 |  |
| ***2 завтрак*** | Фрукты  Итого за прием | 50/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 4,9/9,8 | 21,34/42,68 | 5/10 |  |
| ***Обед*** | Салат из белокочанной капусты с огурцами | 30/60 | 0,33/0,66 | 1,98/3,96 | 0,89/1,78 | 22,5/45 | 7,40/14,80 | 7/1 |
|  | Суп из овощей со сметаной | 150/250 | 1,16/1,93 | 3,93/6,55 | 6,21/10,36 | 65,25/108,75 | 5,13/8,36 | 14/2 |
|  | Суфле из печени | 60/80 | 12,04/16,06 | 4,13/5,51 | 1,65/2,2 | 92,25/123 | 2,65/3,53 | 35/8 |
|  | Рагу из овощей | 130/150 | 2/ 2,3 | 3,2/3,7 | 11,7/13,5 | 84/97 | 9,2/10,61 |  |
|  | Кисель из сухофруктов | 150/200 | 0,74/0,99 | 0,04/0,05 | 21,45/28,6 | 86,25/115 | 37,74/50,32 | 9/10 |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Хлеб ржаной | 20/40 | 1,32/2,64 | 0,24/0,48 | 6,68/13,36 | 34,75/69,51 | - |  |
|  | Итого за прием | 540/790 | 18,67/26,39 | 13,65/20,45 | 47,12/72,27 | 385,02/577,9 | 66,42/93,58 |  |
| *Полдник* | Булочка творожная | 70/80 | 6,21/8,69 | 6,55/9,17 | 23,29/32,6 | 178/249,7 | 0,07/0,1 | 2/12 |
|  | Кефир | 150/200 | 4,5/6,0 | 0,075/0,1 | 6,0/8,0 | 87,37/116,5 | 0,15/0,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Итого за прием | 220/280 | 9,92/23,63 | 10,87/14,41 | 48,33/67,17 | 331,08/382,64 | 9,47/10,97 |  |
|  | Итого за день | 1000/1670 | 37,73/45,37 | 38,15/54,15 | 140,71/208,4 | 1074,69/1488,22 | 81,02/114,72 |  |
|  | % к ККл |  | 14/13 | 32/33 | 53/56 |  |  |  |

Форма примерного циклического меню.

День-понедельник

Неделя – первая

Возрастная категория до 3-х лет, с 3-х до 7-ми лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи  Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергет-я ценность (ккал) | Витамин |  |
| Б | Ж | У | С | N рецептуры |
| ***Завтрак*** | Каша манная | 150/200 | 3,98/5,31 | 3,81/5,09 | 20,64/27,51 | 133,5/178 | 0,31/0,42 | 5/4 |
|  | Какао с молоком | 150/200 | 2,9/3,9 | 2,61/3,5 | 17,18/22,9 | 101,25/135 | 0,39/0,52 | 14/10 |
|  | Хлеб с сыром | 15/5,30/10 | 2,45/4,91 | 1,46/2,93 | 7,0/14,01 | 52/104 | 0,035/0,07 | 3/13 |
|  | Итого за прием | 320/440 | 9,33/14,12 | 7,88/11,52 | 44,82/64,42 | 286,75/417 | 0,73/1,01 |  |
| ***2 завтрак*** | Фрукты  Итого за прием | 50/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 4,9/9,8 | 21,34/42,68 | 5/10 |  |
| ***Обед*** | Салат из припущенной моркови с яблоком | 30/60 | 0,33/0,65 | 2,0/4,0 | 3,03/6,06 | 31/62 | 0,91/1,82 | 13/1 |
|  | Рассольник со сметаной | 150/250 | 1.4/1,79 | 2.6/3,27 | 9.35/11,69 | 68/85 | 3,69/4,6 | 9/2 |
|  | Тефтели рыбные в соусе | 60/80 | 6,81/10,22 | 3,71/5,57 | 6,59/9,89 | 87,38/131 | 0,37/0,55 | 11/7 |
|  | Картофель в молоке | 100/150 | 2,24/3,36 | 2,6/3,9 | 12,52/18,78 | 83,3/125 | 5,91/8,86 |  |
|  | Напиток из шиповника | 150/200 |  |  |  |  |  | 15/10 |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Хлеб ржаной | 20/40 | 1,32/2,64 | 0,24/0,48 | 6,68/13,36 | 34,75/69,51 | - |  |
|  | Итого за прием | 510/700 | 18,33/29,75 | 15,7/25,86 | 51,03/82,57 | 418/681,65 | 75,07/102,43 |  |
| ***Полдник*** | Запеканка капустная | 130/150 | 4,49/5,18 | 6,07\*7,01 | 18,42/21,25 | 147,3/170 | 25,98/29,97 | 51/31 |
|  | Снежок | 150/200 | 4,5/6,0 | 0,075/0,1 | 6,0/8,0 | 87,37/116,5 | 0,15/0,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Итого за прием | 290/370 | 9,65/12,5 | 6,2/7,23 | 29,34/39,09 | 257,99/333,14 | 26,29/30,49 |  |
|  | Итого за день | 1170/1610 | 37,51/56,77 | 29,78/44,61 | 130,09/195,88 | 984,08/1474,47 | 107,09/143,93 |  |
|  | % к ККл |  | 15/15 | 29/29 | 53/53 |  |  |  |

Форма примерного циклического меню.

День-вторник

Неделя – вторая

Возрастная категория до 3-х лет, с 3-х до 7-ми лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи  Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергет-я. ценность | Витамин С | N рецептуры |
| Б | Ж | У |  |  |
| ***Завтрак*** | Каша молочная «Ассорти» | 150/200 | 3,84/5,1 | 4,41/5,88 | 18,51/24,68 | 129/172 | 0,4 | 18/4 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 2,26/3,01 | 2,16/2,88 | 10,02/13,36 | 66,75/89 | 0,08/0,11 |  |
|  | Хлеб с маслом сливочным | 25/5,50/10 | 1,94/3,88 | 3,85/7,7 | 11,74/23,48 | 90,5/181 | - |  |
|  | Итого за прием | 330/460 | 8,03/11,99 | 10,42/16,46 | 40,27/61,52 | 286,25/442 | 0,48/0,64 |  |
| ***2 завтрак*** | Сок фруктовый  Итого за прием | 50/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 4,9/9,8 | 21,34/42,68 | 5/10 |  |
| ***Обед*** | Салат из свежей моркови | 30/60 | 0,34/0,68 | 1,98/3,97 | 3,29/6,59 | 32/64 | 1,32/2,65 | 10/1 |
|  | Щи из свежей капусты с крупой | 150/250 | 1,21/2,02 | 3,22/5,37 | 5,76/9,61 | 57/95 | 7,20/12,01 | 7/2 |
|  | Мясо говядины тушеное с овощами | 150/180 | 11,79/14,15 | 11,74/14,09 | 14,86/17,83 | 213,75/256,5 | 8,01/9,61 | 4/9 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,37/0,5 | - | 13,/18,3 | 54/72 | 37,62/50,16 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Хлеб ржаной | 20/30 | 1,32/2,64 | 0,24/0,48 | 6,68/13,36 | 34,75/69,51 | - |  |
|  | Итого за прием | 480/730 | 11,91/19,78 | 14,86/24,64 | 49,96/81,17 | 381,27/626,15 | 50,43/71,28 |  |
| ***Полдник*** | Сырники из творога с морковью | 120/150 | 15,65/19,56 | 10,92/13,65 | 12,97/16,21 | 213,6/267 | 0,50/0,62 | 8/5 |
|  | Снежок | 150/200 | 4,5/6,0 | 0,075/0,1 | 6,0/8,0 | 87,37/116,5 | 0,15/0,2 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Итого за прием | 280/370 | 16,34/20,92 | 10,99/13,78 | 24,71/35,14 | 263,17/348,64 | 0,50/0,62 |  |
|  | Итого за день | 1140/1660 | 36,48/53,09 | 36,41/55,28 | 119,84/187,63 | 952,03/1459,47 | 56,4/72,54 |  |
|  | % к ККл |  | 15/15 | 33/34 | 50/51 |  |  |  |

Форма примерного циклического меню.

День-понедельник

Неделя – вторая

Возрастная категория до 3-х лет, с 3-х до 7-ми лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи  Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергет-я. ценность | Витамин | N рецептуры |
| Б | Ж | У | С |  |
| ***Завтрак*** | Каша пшенная | 150/200 | 4,9/6,53 | 4,47/5,97 | 23,43/31,23 | 154,5/206 | 0,31/0,42 | 11/4 |
|  | Какао с молоком | 150/200 | 2,9/3,9 | 2,61/3,5 | 17,18/22,9 | 101,25/135 | 0,39/0,52 | 14/10 |
|  | Хлеб с сыром | 15/5,30/10 | 2,45/4,91 | 1,46/2,93 | 7,0/14,01 | 52/104 | 0,035/0,07 | 3/13 |
|  | Итого за прием | 320/440 | 12,7/15,34 | 8,54/12,4 | 47,61/68,14 | 307,75/445 | 0,73/1,01 |  |
| ***2 завтрак*** | Сок фруктовый  Итого за прием | 50/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 4,9/9,8 | 21,34/42,68 | 5/10 |  |
| ***Обед*** | Салат из отварной свеклы | 30/60 | 0,41/2,82 | 2,48/4,95 | 2,04/4,08 | 32/64 | 0,58/1,16 | 20/1 |
|  | Суп-пюре гороховый | 150/250 | 3,94/6,56 | 1,32/2,21 | 10,83/18,05 | 72/120 | 0,036/0,60 | 29/2 |
|  | Тефтели из мяса говядины в молочном соусе | 60/85 | 6,65/9,42 | 6,82/9,67 | 5,67/8,04 | 110/157 | 0,65/0,81 | 21/8 |
|  | Капуста тушеная | 100/150 | 2,33/3,5 | 1,9/2,85 | 9,04/13,56 | 62,7/94 | 20,87/31,30 | 8/3 |
|  | Кисель из сухофруктов | 150/200 | 0,74/0,99 | 0,04/0,05 | 21,45/28,6 | 86,25/115 | 37,74/50,32 | 2/3 |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Хлеб ржаной | 20/20 | 1,32/2,64 | 0,24/0,48 | 6,68/13,36 | 34,75/69,51 | - |  |
|  | Итого за прием | 510/770 | 16,05/26,07 | 12,86/20,33 | 60,63/95,53 | 421,02/666,15 | 61,14/86,17 |  |
| ***Полдник*** | Рыба, запеченная в молочном соусе | 50/70 | 5,23/7,33 | 1,30/1,82 | 2,40/3,36 | 42,5/59,5 | 0,08/0,19 | 6/7 |
|  | Макароны отварные | 100/100 | 3,54/5,31 | 2,52/3,77 | 21,6/32,41 | 125,3/188 | - | 43/3 |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Чай с лимоном | 150/200 | 0,06/0,08 | 0,01/0,01 | 6,75/9,23 | 27/36 | 0,59/0,8 | 11/1 |
|  | Итого за прием | 310/390 | 9,49/14,04 | 3,89/5,72 | 35,67/54,84 | 218,12/330,14 | 0,67/0,99 |  |
|  | Итого за день | 1190/1700 | 38,44/55,85 | 25,49/38,85 | 148,81/258,31 | 968,23/1483,97 | 67,54/98,17 |  |
|  | % к ККл |  | 15,8/15 | 23/24 | 53/56 |  |  |  |

Форма примерного циклического меню.

День-среда

Неделя – вторая

Возрастная категория до 3-х лет, с 3-х до 7-ми лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи  Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергет-я ценность (ккал) | Витамин | |  |
| Б | Ж | У | С | N рецептуры | |
| ***Завтрак*** | Суфле творожное | 100/120 | 14,71/17,66 | 12,11/14,54 | 13,70/16,44 | 224/268,8 | 0,23/0,27 | 19/3 | |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 2,26/3,01 | 2,16/2,88 | 10,02/13,36 | 66,75/89 | 0,08/0,11 | 12/10 | |
|  | Хлеб с сыром | 15/5,30/10 | 2,45/4,91 | 1,46/2,93 | 7,0/14,01 | 52/104 | 0,035/0,07 |  | |
|  | Итого за прием | 270/360 | 7,67/11,87 | 7,07/10,41 | 26,51/40,02 | 199,75/301 | 4,97/6,66 |  | |
| ***2 завтрак*** | Фрукты  Итого за прием | 50/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 4,9/9,8 | 21,34/42,68 | 5/10 |  | |
| ***Обед*** | Салат из свежих огурцов | 30/60 | 0,22 | 0,44 | 2,96/5,93 | 0,68/1,37 | 2,78/5,47 | 6/1 | |
|  | Борщ со сметаной | 150/250 | 1,3/2,16 | 3,25/5,42 | 7,71/12,85 | 65,25/108,75 | 6,48/10,81 | 20/2 | |
|  | Мясо куры отварное в соусе | 50/80 | 6,08/9,73 | 6,56/10,50 | 1,03/1,65 | 87,5/140 | 0,29/0,46 | 2/9 | |
|  | Картофель отварной | 100/150 | 1,93/2,89 | 2,8/4,2 | 14,58/21,88 | 92,7/139 | 4,0/6,0 | 1/3 | |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,37/0,5 | - | 13,/18,3 | 54/72 | 37,62/50,16 |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  | |
|  | Хлеб ржаной | 20/40 | 1,32/2,64 | 0,24/0,48 | 6,68/13,36 | 34,75/69,51 | - |  | |
|  | Итого за прием | 500/760 | 16,03/21,07 | 18,29/25,69 | 56,3/83,93 | 453,32/656,4 | 55,91/78,09 |  | |
| ***Полдник*** | Пирожок с морковкой | 70/70 | 2,96/3,95 | 3,45/4,6 | 9,49/12,65 | 81/108 | 4,86/6,48 | 3/11 | |
|  | Чай сладкий | 150/200 | 0,03/0,04 | 0,01/0,01 | 6,82/9,09 | 26,25/35 | - |  | |
|  | Итого за прием | 220/270 | 14,4/18,02 | 12,12/14,55 | 20,44/26,37 | 25,57/304,44 | 0,23/0,27 |  | |
|  | Итого за день | 1040/1490 | 39,3/52,36 | 37,74/51,17 | 113,15/169,12 | 974,23/1450,52 | 65,11/94,02 |  | |
|  | % к ККл |  | 16/15 | 34/32 | 48/48 |  |  |  | |

Форма примерного циклического меню.

День-четверг

Неделя – вторая

Сезон - летне-осенний.

Возрастная категория до 3-х лет, с 3-х до 7-ми лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи  Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергет-я ценность (ккал) | Витамин | |  |
| Б | Ж | У | С | N рецептуры | |
| ***Завтрак*** | Каша рисовая | 150/200 | 4,53/6,05 | 4,36/5,21 | 31,76/42,35 | 186/248 | 0,39/0,52 | 7/4 | |
|  | Чай с молоком | 150/200 | 1,05/1,4 | 1,06/1,42 | 8,42/11,23 | 45,75/61 | 0,2/0,26 | 12/10 | |
|  | Хлеб с маслом | 25/5,50/10 | 1,94/3,88 | 3,85/7,70 | 11,74/23,48 | 90,5/181 | - |  | |
|  | Итого за прием | 330/460 | 7,52/11,33 | 9,27/14,33 | 51,92/77,06 | 321,5/490 | 0,59/0,78 |  | |
| ***2 завтрак*** | Фрукты  Итого за прием | 50/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 4,9/9,8 | 21,34/42,68 | 5/10 |  | |
| ***Обед*** | Салат из морской капусты | 30/60 | 0,47/0,94 | 1,99/3,97 | 2,78/5,56 | 30,5/61 | 11,22/22,44 | 6/1 | |
|  | Суп-лапша на курином бульоне | 150/250 | 1,4/2,33 | 2,06/3,44 | 8,35/13,92 | 58,5/97,5 | 0,29/0,48 | 20/2 | |
|  | Плов из мяса куры | 180/200 | 17,22/19,14 | 15,71/17,45 | 29,65/32,95 | 331,2/368 | 1,33/1,48 | 4/9 | |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,37/0,5 | - | 13,/18,3 | 54/72 | 37,62/50,16 |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  | |
|  | Хлеб ржаной | 20/40 | 1,32/2,64 | 0,24/0,48 | 6,68/13,36 | 34,75/69,51 | - |  | |
|  | Итого за прием | 530/770 | 21,44/26,87 | 20,06/25,46 | 66,08/93,87 | 532,27/714,65 | 50,46/74,56 |  | |
| ***Полдник*** | Рагу из овощей в молочном соусе | 130/150 | 3,08/3,7 | 5,35/6,42 | 14,56/17,47 | 119/142,8 | 10,56/12,67 | 19/3 | |
|  | Йогурт | 150/200 | 4,5/6,0 | 0,075/0,1 | 6,0/8,0 | 87,37/116,5 | 0,15/0,2 |  | |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  | |
|  | Итого за прием | 290/370 | 8,24/11,-2 | 5,48/6,64 | 25,48/35,31 | 229,69/305,94 | 10,71/12,87 |  | |
|  | Итого за день | 1200/1700 | 37,4/49,67 | 35,01/46,83 | 147,75/216,04 | 1104,8/1553,27 | 66,76/98,21 |  | |
|  | % к ККл |  | 13/13 | 29/27 | 53/55 |  |  |  | |

Форма примерного циклического меню.

День-пятница

Неделя – вторая

Возрастная категория до 3-х лет, с 3-х до 7-ми лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи  Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергет-я ценность (ккал) | Витамин |  | |
| Б | Ж | У | С | N рецептуры |
| ***Завтрак*** | Каша ячневая | 150/200 | 4,48/6,0 | 3,95/5,3 | 23,04/30,7 | 146,25/195 | 0,31/0,42 | 5/4 |
|  | Какао с молоком | 150/180 | 2,9/3,5 | 2,61/3,2 | 17,18/20,6 | 101,25/121,5 | 0,39/0,47 | 14/10 |
|  | Хлеб с маслом | 25/5,50/10 | 1,94/3,88 | 3,85/7,7 | 11,74/23,48 | 90,5/181 | 0,2/0,26 | 3/13 |
|  | Итого за прием | 330/440 | 9,32/12,88 | 10,41/16,2 | 51,96/74,78 | 338/497,5 | 0,9/1,15 |  |
| ***2 завтрак*** | Сок фруктовый  Итого за прием | 50/100 | 0,2/0,4 | 0,2/0,4 | 4,9/9,8 | 21,34/42,68 | 5/10 |  |
| ***Обед*** | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком | 30/60 | 0,9/1,8 | 3,35/6,7 | 3,03/6,1 | 46/92 | 1,93/3,86 | 3/1 |
|  | Суп крестьянский с крупой | 150/200 | 1,35/1,8 | 3,27/4,4 | 7,57/10,1 | 66/88 | 4,80/6,41 | 24/2 |
|  | Гуляш из мяса говядины | 50/70 | 11,8/16,56 | 11,2/15,65 | 0,1/0,16 | 148/207,2 | 0,56/0,78 | 11/8 |
|  | Гарнир овощной сборный | 130/150 | 3,9/4,70 | 3,9/4,73 | 26,6/19,93 | 118/141,6 | 6,72/8,06 | 2/3 |
|  | Напиток из шиповника | 150/200 | 0,17/0,23 | 0,07/0,09 | 12,51/16,68 | 48,75/65 | 66,75/89,0 | 15/10 |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Хлеб ржаной | 20/40 | 1,32/2,64 | 0,24/0,48 | 6,68/13,36 | 34,75/69,51 | - |  |
|  | Итого за прием | 530/740 | 20,1/29,05 | 22,09/32,17 | 51,41/76,7 | 484,82/708,35 | 80,76/108,11 |  |
| ***Полдник*** | Пудинг манный с яблоком | 120/150 | 5,55/6,94 | 5,98/7,47 | 29,4/36,76 | 191,52/239,4 | 1,92/2,41 | 37/3 |
|  | Молоко | 150/200 | 4,2/5,6 | 0,01/0,01 | 6,82/9,09 | 26,25/35 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 10/20 | 0,66/1,32 | 0,06/0,12 | 4,92/9,84 | 23,32/46,64 | - |  |
|  | Итого за прием | 280/370 | 6,27/8,34 | 6,05/7,6 | 41,07/55,83 | 241,84/322,04 | 2,51/3,21 |  |
|  | Итого за день | 1090/1650 | 38,89/53,67 | 38,75/56,37 | 149,34/217,11 | 1089/1545,57 | 88,97/122,47 |  |
|  | % к ККл |  | 14/14 | 31/33 | 54/57 |  |  |  |