

Заведующий Гавриловского детского сада

Трофимчук Е.И.

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

Сезон: **осень-зима**

Категория: **Дети 1-3 лет**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Яйцо 065/2 133/4 Хлеб	Завтрак Яйцо вареное Каша гречневая вязкая Чай сладкий с лимоном Хлеб пшеничный	40	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00	
		150	4,53	4,83	21,24	147	0,12	0,08	0,00	7,56	2,30	
		150	0,14	0,03	9,10	37	0,00	0,00	1,05	4,20	0,37	
		20	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00	
		Всего в	11,47	9,78	38,04	276	0,20	0,28	1,05	42,36	4,67	
140/1	Фрукт свежий	100	0,41	0,41	10,19	45	0,00	0,02	16,69	16,50	0,21	
Всего в	2-й завтрак		0,41	0,41	10,19	45	0,00	0,02	16,69	16,50	0,21	
143 035/6 106/1 057 122/3 Хлеб Хлеб	Обед Салат "Солнечный зайчик" Суп гороховый с мясом Тефтели мясо-крупяные Рагу овощное Компот из сухофруктов(смесь) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничн	45	0,76	2,31	4,60	42	0,01	0,00	15,71	16,79	0,24	
		158	6,30	3,52	12,22	106	0,14	0,06	2,12	27,10	1,64	
		60	8,03	6,11	5,11	108	0,03	0,08	0,20	6,55	1,12	
		120	3,00	4,07	11,56	101	0,07	0,10	6,74	77,09	0,85	
		150	0,00	0,00	18,00	81	0,00	0,00	0,00	0,24	0,04	
		20	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00	
		30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03	0,00	9,90	1,35	
		Всего в	22,10	16,75	70,11	499	0,36	0,29	24,77	146,27	6,24	
429 132/4	Полдник Булочка веснушка Чай сладкий	60	5,22	4,80	21,97	197	0,06	0,04	0,00	13,74	0,60	
		150	0,10	0,02	8,92	36	0,00	0,00	0,02	2,04	0,36	
Всего в	Полдник		5,32	4,82	16,87	233	0,06	0,04	0,02	15,78	0,96	
Всего в	1 неделю понедельник		39,30	31,76	135,21	1053	0,62	0,63	42,53	220,91	12,08	

Меню на 1 неделю вторник												
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Повидло 068/г 134/3 Хлеб	Завтрак	10	0,10	5,00	13,80	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		150	5,25	5,20	23,75	163	0,09	0,11	0,39	79,90	1,20	
		180	2,49	2,74	14,50	93	0,03	0,13	0,49	99,48	0,45	
		20	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00	
		Всего в		9,54	13,26	59,45	339	0,17	0,26	0,88	187,98	2,65
140	Фрукт свежий		100	0,41	0,41	10,09	45	0,00	0,02	16,69	16	0,21
Всего в		2-й завтрак		7,50	2,25	12,75	102	0,05	0,23	0,90	186	0,15
004/4	Обед	45	0,82	3,13	4,80	51	0,02	0,02	2,57	14,36	0,59	
030/г		150	3,29	3,87	5,18	69	0,02	0,02	7,26	24,72	0,69	
094/4		180	10,06	10,14	23,37	225	0,15	0,14	12,45	26,95	2,26	
122/3		150	0,18	0,00	13,83	60	0,03	0,12	0,48	7,67	0,30	
Хлеб		20	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00	
Хлеб		30	2,31	0,42	11,20	58	0,06	0,03	0,00	9,90	1,35	
Всего в		Обед		18,36	17,88	65,78	492	0,33	0,35	22,76	92,20	6,19
152/1	Полдник	60	6,52	2,05	23,62	139	0,07	0,06	0,35	37,19	0,57	
383		150	0,00	0,00	25,80	104	0,00	0,00	0,00	6,98	0,05	
Всего в		Полдник		6,52	2,05	49,42	243	0,07	0,06	0,35	44,17	0,62
Всего в		1 неделю вторник		41,92	35,44	187,40	1176	0,62	0,90	24,89	510,35	9,61

Меню на 1 неделю среда											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Масло 068/6	Завтрак Масло сливочное порцией Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	5	0,04	3,90	0,10	36	0,00	0,01	0,00	0,90	0,01
126/а		150	4,30	6,32	18,06	147	0,06	0,14	0,58	121,84	0,32
Хлеб		180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	108,20	0,08
		20	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
	Всего в	Завтрак	8,89	12,95	39,92	303	0,15	0,31	1,75	239,54	1,41
119	Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80	6,15	89	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Всего в	2-й завтрак	3,86	3,60	7,05	76	0,04	0,16	0,78	153	0,07
004/4	Обед Икра свекольная или морковная Борщ с капустой и картоф.со сметаной с мясом Суфле "рыбка золотая" Пюре картофельное Компот из свежих фруктов(яблок) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничн	45	0,82	3,13	4,80	51	0,02	0,02	2,57	14,36	0,59
028/7		150	3,99	4,43	7,33	85	0,02	0,04	4,98	22,56	0,91
087/3		80	11,60	12,08	12,00	203	0,12	0,12	0,90	30,08	0,79
056		120	2,50	3,22	14,42	97	0,09	0,09	7,20	41,16	0,70
124/6		150	0,06	0,06	12,19	50	0,00	0,00	9,57	2,30	0,32
Хлеб		20	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
Хлеб		30	2,31	0,42	11,20	58	0,06	0,03	0,00	9,90	1,35
			22,98	23,66	69,34	573	0,36	0,32	25,22	128,96	5,66
079/е	Полдник Запеканка творожная Молоко стуженное с сахаром Напиток из плодов шиповника	80	13,28	9,40	11,52	184	0,04	0,19	0,25	132,71	0,44
Сгуш. 267		10	0,72	0,85	5,60	33	0,00	0,01	0,10	31,70	0,00
		150	0,51	0,21	14,23	61	0,00	0,00	75,00	0,00	0,00
	Всего в	Полдник	14,51	10,46	31,35	278	0,04	0,20	75,35	164,41	0,44
	Всего в	1 неделю среда	50,24	50,67	147,7	1230	0,59	0,99	103,10	685,91	7,58

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
027	Завтрак	сыр	2,60	2,68	0,00	35		0,04	0,28	104,00	0,1
067/3		Каша манная молочная жидкая	4,37	5,18	21,34	149	0,04	0,10	0,41	88,74	0,25
117/2		Какао с молоком	3,35	3,41	14,48	102	0,03	0,14	0,57	117,30	0,35
Хлеб		Хлеб пшеничный	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
	Завтрак		12,02	11,59	43,22	315	0,12	0,30	1,26	318,64	1,72
162	2-й завтрак	Йогурт	7,50	2,25	12,75	102	0,05	0,23	0,90	186,00	0,15
		2-й завтрак	7,50	2,25	12,75	102	0,05	0,23	0,90	186,00	0,15
147	Обед	Салат"Овощной букет"	0,58	4,08	4,04	55	0,02	0,02	4,78	8,54	0,29
043/г		Суп с клецками на курином бульоне	1,34	1,32	8,37	51	0,04	0,02	2,76	8,60	0,39
109/1		Котлета из птицы	8,56	7,28	4,50	118	0,05	0,05	0,08	25,85	0,95
069/5		Каша ячневая молочная жидкая	3,33	4,10	19,70	116	0,05	0,05	0,31	63,90	0,30
122/е		Компот из сухофруктов(курага)	0,78	0,00	20,20	81	0,00	0,01	0,30	31,00	0,28
Хлеб		Хлеб пшеничный	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
Хлеб		Хлеб ржано-пшеничн	2,31	0,42	11,20	58	0,06	0,03	0,00	9,90	1,35
		Обед	18,60	17,52	75,41	508	0,27	0,20	8,23	156,39	4,56
076	Полдник	Макаронные изделия с сыром,запеченные	7,0	6,35	22,74	176	0,04	0,04	0,16	135,98	0,50
132/4		Чай сладкий	0,10	0,02	8,92	36	0,00	0,00	0,02	2,04	0,36
Вафли		Вафли	1,50	2,36	4,7	46	0,02	0,01	0,00	5,80	0,42
	Полдник		8,60	8,73	36,38	258	0,06	0,05	0,18	143,82	1,28
	1 неделю четверг		46,72	40,09	167,76	1183	0,50	0,78	10,57	804,9	7,71

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Масло 033/4 126/а Хлеб	Завтрак Масло сливочное порцией Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	5	0,04	3,90	0,10	36	0,00	0,01	0,00	0,90	0,01
		150	4,46	5,90	17,09	139	0,06	0,14	0,58	121,96	0,28
		180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	108,20	0,08
		20	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
			9,05	12,53	38,95	295	0,15	0,31	1,75	239,66	1,37
140/1	Фрукт свежий	100	0,62	0,62	15,14	68	0,00	0,03	25,04	24,72	0,32
	Всего в 2-й завтрак		0,62	0,62	15,14	68	0,00	0,03	25,04	24,72	0,32
002/6	Обед Винегрет с растительным маслом Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной Котлета мясная рубленая паровая Капуста тушеная Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничн	45	0,72	2,30	4,33	41	0,02	0,01	5,18	11,56	0,40
036/1		150	1,86	1,35	13,05	72	0,06	0,00	7,20	19,66	0,73
099		60	9,16	6,96	2,83	111	0,04	0,06	0,00	7,02	1,51
048		100	2,12	4,48	4,65	80	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
124		150	0,04	0,04	8,13	33	0,00	0,00	6,40	1,54	0,21
Хлеб		20	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
Хлеб		30	2,31	0,42	11,20	58	0,06	0,03	0,00	9,90	1,35
	Всего в Обед		17,91	15,87	51,59	424	0,26	0,16	30,08	117,58	6,04
136/1	Полдник Ватрушка с творогом Сок фруктовый яблочный	60	6,29	6,54	19,87	172	0,05	0,10	0,03	40,71	0,55
130/6		150	4,75	4,91	14,90	129	0,04	0,08	0,03	30,53	0,41
	Всего в Полдник		11,04	11,45	34,77	301	0,09	0,18	0,06	71,24	0,96
	Всего в 1 неделю пятница		38,62	40,47	140,45	1088	0,50	0,68	56,93	453,20	8,69

Меню на 2 неделю вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
027/6	Завтрак	10	2,60	2,65	0,00	34	0,00	0,03	0,28	105,00	0,00
070/4		150	3,65	5,06	21,85	148	0,04	0,10	0,42	86,77	0,25
126/а		180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	108,20	0,08
Хлеб		20	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
			10,80	10,44	43,61	302	0,13	0,29	1,87	308,57	1,33
140/1	2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,19	45	0,00	0,02	16,69	16,50	0,21
			0,41	0,41	10,19	45	0,00	0,02	16,69	16,50	0,21
145	Обед	45	0,65	4,56	3,48	58	0,01	0,02	9,68	12,87	0,33
039		150	3,55	4,02	6,60	77	0,05	0,05	5,41	18,93	0,71
048		100	2,12	4,48	4,65	80	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
099		60	9,16	6,96	2,83	111	0,04	0,06	0,00	7,02	1,51
122		150	0,78		20,20	81		0,01		31,00	0,28
Хлеб		20	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
Хлеб		30	2,31	0,42	11,20	58	0,06	0,03	0,00	9,90	1,35
			20,27	20,76	56,36	413	0,24	0,23	26,39	147,62	5,74
079/е	Полдник	80	13,28	9,40	11,52	184	0,04	0,19	0,25	132,71	0,44
Стуш.		10	0,72	0,85	5,60	33	0,00	0,01	0,10	31,70	0,00
132/4		150	0,10	0,02	8,92	36	0,00	0,00	0,02	2,04	0,36
			14,10	10,27	26,04	253	0,04	0,20	0,37	166,45	0,80
	2 неделю понедельник		45,58	41,88	136,20	1013	0,41	0,74	45,32	639,14	8,08

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Масло 068/г 117/2 Хлеб	Завтрак Масло сливочное порцией Каша пшеничная молочная жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный	5	0,04	3,90	0,10	36	0,00	0,01	0,00	0,90	0,01
		150	5,25	5,20	23,75	163	0,09	0,11	0,39	79,90	1,2
		180	3,35	3,41	14,48	102	0,03	0,14	0,57	117,30	0,35
		20	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
		Всего в	10,34	12,83	45,73	330	0,17	0,28	0,96	206,70	2,56
162	Йогурт	150	7,50	2,25	12,75	102	0,05	0,23	0,90	186,00	0,15
007/1 028/д 088/а 056 124/6 Хлеб Хлеб	Обед Салат"Ромашка" Щи с курицей со сметаной Рыба, тушеная в томате с овощами Пюре картофельное Компот из свежих фруктов(яблок) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничн	45	0,69	3,88	4,90	57	0,02	0,01	2,41	3,79	0,11
		150	4,91	6,71	5,19	111	0,03	0,03	6,49	7,77	0,69
		60	9,44	7,16	1,75	60	0,05	0,14	0,34	37,85	0,87
		120	2,50	3,22	14,42	97	0,09	0,09	7,20	41,16	0,70
		150	0,06	0,06	12,19	50	0,00	0,00	9,57	2,30	0,32
		20	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
		20	1,54	0,28	7,48	39	0,04	0,02	0,00	6,60	0,90
		Всего в	20,84	21,63	53,33	443	0,28	0,31	26,01	108,07	4,59
		60	5,28	2,30	25,99	145	0,05	0,04	0,00	16,57	0,73
		150	0,60	0,00	16,95	70	0,02	0,02	3,00	18,00	2,25
177/2 130/в Пряник	Полдник Шанежка наливная с яйцом Сок фруктовый яблочный Пряник	40	3,56	0,00	29,20	134	0,00	0,00	0,00	13,60	0,00
		Всего в	9,44	2,30	72,14	349	0,07	0,06	3,00	48,17	2,98
		Всего в	48,12	39,01	183,95	1224	0,57	0,88	30,78	548,94	10,21

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Повидло 069/5 117/2 Хлеб	Завтрак	10	0,10	0,00	13,80	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		150	4,16	5,12	20,53	145	0,06	0,10	0,39	79,90	0,37
		180	3,35	3,41	14,48	102	0,03	0,14	0,57	117,30	0,35
		20	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
		Всего в Завтрак			9,31	8,85	56,21	330	0,14	0,26	0,96
140/1	Фрукт свежий	100	0,62	0,62	15,14	68	0,00	0,03	25,04	24,72	0,32
Всего в 2-й завтрак			0,62	0,62	15,14	68	0,00	0,03	25,04	24,72	0,32
025/1	Обед	45	0,77	3,80	2,81	48	0,01	0,01	2,04	9,08	0,30
037/в		150	4,23	4,48	7,72	88	0,04	0,04	4,81	21,30	0,77
102		50	7,82	3,40	2,09	70	0,10	0,00	6,15	13,10	2,73
075/2		120	4,25	4,13	27,46	164	0,05	0,01	0,00	7,38	0,60
133/4		150	0,14	0,03	9,10	37	0,00	0,00	1,05	4,20	0,37
Хлеб		20	1,70	0,32	7,40	29	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
Хлеб		30	2,31	0,42	11,20	58	0,06	0,03	0,00	9,90	1,35
Всего в Обед			21,22	16,58	67,78	494	0,31	0,11	14,05	73,56	7,12
153/1	Полдник	50	3,73	3,55	26,52	153	0,04	0,02	0,00	7,76	0,45
130/6		150	0,60	0,00	16,95	70	0,02	0,02	3,00	18,00	2,25
Всего в Полдник			4,33	3,55	43,47	223	0,06	0,04	3,00	25,76	2,70
Всего в 2 неделю пятница			35,48	29,60	182,60	1299	0,59	0,44	37,74	329,84	11,27
Итого			443,56	394,49	1603,37	11940	7,38	7,79	463,88	5417,35	104,00
Среднее за период			45,43	39,41	165,75	1194	0,74	0,94	46,39	504,57	10,40