

Сезон: **осень-зима**

Категория **Дети 4-7 лет**

Диета:

Заведующий Гавриловского детского сада

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

УТВЕРЖДАЮ:

Трофимчук Е.И.

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/а 133/2 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
		200	6,04	6,44	28,32	196	0,16	0,11	0,00	10,08	3,00
		180	0,16	0,04	10,87	44	0,00	0,01	1,24	4,80	0,41
		30	2,55	0,48	11,10	59	0,08	0,03	0,00	12,90	1,50
		Всего в Завтрак			13,85	11,56	50,59	362	0,27	0,33	1,24
140/1	Фрукт свежий	100	0,41	0,41	10,09	45	0,00	0,02	16,69	16,48	0,20
Всего в 2-й завтрак			0,41	0,41	10,09	45	0,00	0,02	16,69	16,48	0,20
035/1	Обед Суп гороховыйс мясом Тефтели мясо-крупяные Рагу овощное Салат "Солнечный зайчик" Компот из сухофруктов(смесь) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничн	200	5,48	3,30	16,44	118	0,18	0,2	3,72	38,60	1,80
106/2		80	10,63	8,10	6,82	143	0,03	0,08	0,27	8,72	1,49
057/а		150	3,80	5,09	14,50	126	0,09	0,12	8,50	96,36	1,07
143		60	1,02	3,08	6,14	56	0,01	0,00	20,95	22,39	0,00
122/5		180	0,00	0,00	25,00	97	0,00	0,00	0,00	0,28	0,04
Хлеб		30	2,55	0,48	11,10	59	0,08	0,03	0,00	12,90	1,50
Хлеб		40	3,08	0,56	15,00	77	0,08	0,03	0,00	13,20	1,80
Всего в Обед			26,42	17,69	94,06	652	0,54	0,50	20,49	186,06	8,26
429	Полдник Булочка веснушка Чай сладкий	70	6,09	5,60	25,63	230	0,07	0,04	0,00	16,03	0,70
130/в		180	0,10	0,03	10,65	43	0,00	0,01	0,02	2,28	0,41
Всего в Полдник			15,83	8,63	27,06	238	0,23	1,35	10,60	25,29	6,20
Всего в 1 неделю			56,51	38,29	181,80	1297	1,04	2,20	49,02	277,61	20,57

Меню 1 неделя 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
Повидло 068/г 134/3 Хлеб	Завтрак	20	0,10	0,00	13,80	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		200	6,14	8,90	24,02	200	0,10	0,18	0,78	164,20	0,58
		180	2,49	2,74	14,50	93	0,03	0,13	0,49	99,48	0,45
		30	2,55	0,48	11,10	59	0,08	0,03	0,00	12,90	1,50
	Всего в	Завтрак	11,28	12,12	63,42	405	0,21	0,34	1,27	276,58	2,53
162	Йогурт	150	7,50	2,25	12,75	102	0,05	0,23	0,90	186	0,15
004/2 030 094/1 122/2 Хлеб Хлеб	Обед	60	1,09	4,28	6,38	68	0,02	0,03	3,41	19,12	0,79
		200	6,54	8,94	6,92	148	0,04	0,04	8,65	10,36	0,92
		230	12,83	12,96	29,86	287	0,19	0,18	15,91	34,44	2,89
		180	0,21	0,00	16,59	72	0,04	0,14	0,57	9,20	0,36
		20	1,70	0,32	7,40	39	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
152/1 383	Полдник	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03	0,00	9,90	1,35
		Обед	24,68	26,92	78,37	672	0,40	0,44	28,54	91,62	7,31
		60	6,52	2,05	23,62	139	0,07	0,06	0,35	37,19	0,57
		200	0,00	0,00	34,40	138	0,00	0,00	0,00	9,30	0,06
		Полдник	7,32	2,05	46,22	232	0,09	0,08	4,35	82,79	3,57
Всего в	1 неделя вторник	Всего в	50,78	43,34	200,76	1411	0,75	1,09	35,06	636,99	13,56

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
	Завтрак										
067/2	Каша манная молочная жидкая	200	5,83	6,91	28,45	199	0,05	0,13	0,55	118,32	0,33
117/2	Какао с молоком	180	3,35	3,41	14,48	102	0,03	0,14	0,57	117,30	0,35
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	7,40	39	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
	Всего в Завтрак		10,88	10,64	50,33	340	0,13	0,29	1,12	244,22	1,68
162	Йогурт	150	7,50	2,25	12,75	102	0,05	0,23	0,90	186,00	0,15
	Всего в 2-й завтрак		7,50	2,25	12,75	102	0,05	0,23	0,90	186,00	0,15
147	Салат"Овощной букет"	60	0,86	6,13	6,05	83	0,05	0,00	7,17	12,81	0,43
043/а	Суп с клецками на курином бульоне	225	2,01	1,95	12,17	74	0,05	0,04	3,68	12,21	0,58
109/1	Котлета из птицы	80	11,41	9,71	6,00	157	0,07	0,07	0,11	34,46	1,26
069/5	Каша ячневая молочная жидкая	150	4,16	5,12	20,53	145	0,06	0,10	0,40	79,90	0,37
122/6	Компот из сухофруктов(курага)	180	0,94	0,00	24,20	97	0,01	0,02	0,40	37,00	0,34
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08	0,03	0,00	12,9	1,50
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничн	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03	0,00	9,90	1,35
	Всего в Обед		24,24	23,81	91,27	673	0,38	0,29	11,76	199,18	5,83
076	Полдник										
Макаронные изделия с сыром,запеченные	150		10,43	9,53	34,11	264	0,06	0,00	0,24	204,09	0,75
Чай сладкий	180		0,10	0,03	10,65	43	0,00	0,01	0,02	2,28	0,41
Вафли	40		3,00	4,74	9,4	92	0,04	0,02	0,00	11,60	1,00
	Всего в Полдник		13,53	14,30	54,16	399	0,10	0,03	0,26	217,97	2,16
	Всего в 1 неделю четверг		56,15	51,00	208,53	1514	0,66	0,84	14,04	847,37	9,82

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/а 126/а Хлеб	Завтрак Масло сливочное порцией Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	5	0,04	3,90	0,05	36	0,00	0,01	0,00	1,00	0,01
		200	5,94	7,85	22,78	186	0,06	0,20	0,78	162,61	0,37
		180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	108,2	0,08
		30	2,55	0,48	11,10	59	0,08	0,03	0,00	12,9	1,50
		Всего в Завтрак	11,38	14,64	48,29	372	0,18	0,4	1,95	284,71	1,96
140/1	Фрукт свежий	100	0,41	0,41	10,19	45	0,00	0,02	16,69	16,5	0,21
011/6 036/1 099 048 133/2 Хлеб Хлеб	Обед Винегрет с растительным маслом Суп картофельный на мясном бульоне со Котлета мясная рубленая паровая Капуста тушеная Чай сладкий с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничн	2-й завтрак	0,41	0,41	10,19	45	0,00	0,02	16,69	16,5	0,21
			0,93	3,06	5,65	54	0,01	0,02	21,63	25,87	0,33
			2,48	1,80	17,40	96	0,08	0,00	9,60	26,22	0,98
			12,21	9,28	3,77	148	0,05	0,08	0,00	9,36	2,01
			2,75	5,82	6,04	104	0,04	0,05	14,69	77,09	1,09
			0,16	0,04	10,87	44	0,00	0,01	1,24	4,80	0,41
			1,70	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0,00	8,6	1,00
			2,31	0,42	11,22	58	0,06	0,03	0,00	9,90	1,35
			22,08	18,68	86,83	604	0,3	0,18	33,30	88,78	6,16
136 130/в	Полдник Ватрушка с творогом Сок фруктовый яблочный	100	10,33	10,12	36,26	277	0,08	0,00	0,16	70,1	0,96
		180	0,70	0,00	20,34	84	0,02	0,02	3,60	21,60	2,70
	Всего в Полдник 1 неделю пятница		11,03	10,12	56,60	361	0,10	0,02	3,76	91,74	3,66
			44,90	43,85	201,91	1382	0,58	0,62	55,70	481,73	11,99

Меню на 2 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	
Масло 068/е 134/3 Хлеб	Завтрак Масло сливочное порцией Каша пшенная молочная жидкая Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный	5	0,04	3,90	0,05	36	0,00	0,01	0,00	0,90	0,01	
		180	7,40	7,81	32,38	229	0,14	0,17	0,68	148,80	0,92	
		200	2,77	3,04	16,11	103	0,03	0,14	0,54	105,53	0,50	
		20	1,70	0,32	7,40	39	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00	
		Всего в	11,91	15,07	56,24	407	0,22	0,34	1,22	263,83	2,43	
130/6	2-й завтрак Сок фруктовый яблочный	150	0,60	0,00	16,95	70	0,00	0,02	16,69	16,50	0,21	
	Всего в	2-й завтрак	0,60	0,00	16,95	70	0,00	0,02	16,69	16,50	0,21	
156	Обед Салат "Неженка" Суп картофельный с мясными Котлета "Детская" Пюре из гороха с маслом Компот из сухофруктов(смесь) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	60	0,55	3,11	7,39	60	0,03	0,03	31,53	21,61	0,67	
036/6		180	6,32	4,88	15,77	132	0,09	0,10	8,18	24,11	1,44	
154/а		80	12,24	13,97	6,96	202	0,06	0,13	0,32	18,86	2,12	
074		130	11,99	5,21	27,50	205	0,36	0,08	0,00	63,69	3,68	
122/5		180	0,00	0,00	25,00	97	0,00	0,00	0,00	0,28	0,04	
Хлеб		30	2,55	0,48	11,10	59	0,08	0,03	0,00	12,90	1,50	
Хлеб		40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03	0,00	13,20	1,80	
		Всего в	37,50	25,34	109,09	820	0,79	0,43	20,50	157,04	11,42	
144	Полдник Шанежка картофельная	60	9,60	8,80	29,00	202	0,06	0,00	0,23	198,00	0,80	
267		200	0,68	0,33	20,78	88	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	
	Всего в	Полдник	10,28	9,13	49,78	290	0,06	0,00	100,23	198,00	0,80	
	Всего в	2 неделю вторник	60,29	49,54	232,06	1587	1,07	0,79	138,64	635,37	14,86	

Меню на 2 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
027/6	Завтрак	10	2,60	2,65	0,00		34	0,00	0,03	0,28		105,0	0,00
070/4		180	4,38	6,04	26,26		177	0,05	0,14	0,50		104,11	0,32
026/а		180	2,85	2,41	14,36		91	0,04	0,14	1,17		108,2	0,08
Хлеб		30	2,55	0,48	11,10		59	0,08	0,03	0,00		12,9	1,50
	Всего в	Завтрак	12,38	11,58	51,72		361	0,17	0,34	1,95		330,21	1,90
140/1	Фрукт свежий	100	0,41	0,41	10,19		45	0,02	0,02	3,00		18,00	2,25
	Всего в	2-й завтрак	0,41	0,41	10,19		45	0,02	0,02	3,00		18,00	2,25
149	Обед	60	0,87	6,09	4,64		77	0,02	0,03	12,91		17,17	0,44
039		180	4,30	4,80	7,48		90	0,05	0,06	6,12		21,72	0,84
048		150	3,18	6,72	6,97		120	0,05	0,06	16,95		88,95	1,26
099		60	9,16	6,96	2,83		111	0,04	0,06	0,00		7,02	1,51
122/6		180	0,94	0,00	24,20		97	0,01	0,02	0,40		37,00	0,34
Хлеб		30	2,55	0,48	11,10		59	0,08	0,03	0,00		12,90	1,50
Хлеб		40	3,08	0,56	14,96		77	0,08	0,03	0,00		13,20	1,80
	Всего в	Обед	29,7	30,43	96,8		776	0,36	0,29	8,74		103,95	6,54
079/д	Полдник	90	14,93	10,40	12,80		205	0,04	0,22	0,28		149,27	0,49
Сгущ.		20	1,44	1,70	11,20		65	0,01	0,03	0,20		63,0	0,00
133/2		180	0,16	0,04	10,87		44	0,00	0,01	1,24		4,80	0,41
	Всего в	Полдник	16,53	12,14	34,87		314	0,05	0,26	1,72		217,47	0,90
	Всего в	2 неделя вторник	59,21	54,15	200,34		1521	0,60	0,91	15,41		669,63	11,59

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 068/1 117/2 Хлеб	Завтрак Масло сливочное порцией Каша пшеничная молочная жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный	5	0,04	3,90	0,05	36	0,00	0,01	0,00	0,90	0,01	
		200	6,14	8,90	24,02	200	0,10	0,18	0,78	164,20	0,58	
		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	39	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00	
	Всего в		Завтрак	11,23	16,55	45,95	377	0,18	0,35	1,35	291,00	1,94
162	Йогурт	150	7,50	2,25	12,75	102	0,05	0,23	0,90	186,00	0,15	
Всего в		2-й завтрак	7,50	2,25	12,75	102	0,05	0,23	0,90	186,00	0,15	
007/1 030 088/а 056/а 124/5 Хлеб Хлеб	Обед Салат"Ромашка" Щи с курицей со сметаной Рыба, тушенная в томате с овощами Пюре картофельное Компот из свежих фруктов(яблок) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничн	60	1,03	5,82	7,35	86	0,04	0,03	3,61	5,68	0,41	
		200	6,54	8,94	6,92	148	0,04	0,04	8,65	10,36	0,92	
		80	12,59	9,54	2,33	80	0,07	0,18	0,45	50,46	1,16	
		150	3,12	4,03	18,02	121	0,11	0,11	9,00	51,45	0,88	
		180	0,07	0,07	14,28	58	0,01	0,00	11,55	2,77	0,39	
		20	1,70	0,32	7,40	39	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		Обед	27,36	29,14	67,52	590	0,38	0,41	33,26	139,22
177/2 113/2	Полдник Шанежка наливная с яйцом Сок фруктовый яблочный	80	7,04	3,02	34,64	194	0,07	0,07	0,00	22,09	0,97	
		180	0,70	0,00	20,34	84	0,02	0,02	3,60	21,60	2,70	
Всего в		Полдник	9,54	2,30	75,53	363	0,07	0,06	3,60	51,77	3,43	
Всего в		2 неделю среда	55,63	50,24	201,75	1432	0,68	1,05	39,11	667,99	11,63	

Меню на 2 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
027/6 067/4 134/2 Хлеб	Завтрак Сыр порционный Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный	10	2,60	2,65	0,00	34	0,00	0,03	0,28	105,00	0,00
		180	5,45	8,22	18,60	170	0,09	0,18	0,66	151,68	0,66
		200	2,77	3,04	16,11	103	0,03	0,14	0,54	105,53	0,50
		20	1,70	0,32	7,40	39	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
Всего в			12,52	14,23	42,11	346	0,17	0,37	1,48	370,81	2,16
127/1	2-й завтрак Молоко стерилизованное	150	3,86	3,60	7,05	76	0,04	0,16	0,78	153,00	0,07
	Всего в		3,86	3,60	7,05	76	0,04	0,16	0,78	153,00	0,07
018/а 041/а 158 122/2 Хлеб Хлеб	Обед Салат из свеклы с изюмом с раст. Маслом Суп рыбный Картофель, тушеный с курицей Компот из сухофруктов(изюм) Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничн	60	0,84	3,43	8,45	68	0,01	0,01	1,99	21,77	0,82
		200	7,14	1,94	10,34	87	0,09	0,06	4,29	26,67	0,84
		200	18,49	18,05	15,66	299	0,15	0,14	8,16	23,30	1,90
		180	0,21	0,00	16,59	72	0,04	0,14	0,57	9,20	0,36
		20	1,70	0,32	7,40	39	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00
		30	2,31	0,42	11,20	58	0,06	0,03	0,00	9,90	1,35
Всего в			30,69	24,16	69,64	623	0,40	0,40	15,01	99,44	6,27
077 267 Хлеб Вафли	Полдник Омлет натуральный Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный Вафли	100	7,40	7,51	3,20	110	0,04	0,04	0,31	85,03	1,03
		180	0,61	0,30	18,70	79	0,00	0,00	90,00	0,00	0,00
		15	1,27	0,24	5,55	29	0,04	0,02	0,00	6,45	0,75
		40	3,00	4,74	9,40	92	0,04	0,02	0,00	11,60	1,00
		Всего в			12,28	12,79	36,85	310	0,12	0,08	90,31
Всего в			59,35	54,78	155,65	1355	0,73	1,01	107,58	726,33	11,28

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	20	0,10	0,00	13,8	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		180	4,99	6,14	24,64	174	0,07	0,12	0,47	95,90	0,44	0,44	
		180	3,35	3,41	14,48	102	0,03	0,14	0,57	117,30	0,35	0,35	
		20	1,70	0,32	7,40	39	0,05	0,02	0,00	8,60	1,00	1,00	
	Всего в	Завтрак		10,14	9,87	60,32	368	0,15	0,28	1,04	221,78	1,79	
140/1	2-й завтрак	150	0,62	0,62	15,14	68	0,00	0,03	25,04	24,72	0,32	0,32	
025/1 037/6 102 075/4 133/2 Хлеб Хлеб	Обед	Всего в	2-й завтрак			68	0,00	0,03	25,04	24,72	0,32		
		"Бабушкин салатик"	60	1,15	5,70	4,21	73	0,03	0,00	3,06	13,62	0,40	0,40
		Суп крестьянский с мясом, со сметаной	180	4,23	4,65	9,25	96	0,04	0,05	5,77	25,04	0,81	0,81
		Запеканка "Загадка"	70	10,90	4,75	2,93	98	0,14	0,00	8,61	18,36	3,82	3,82
		Вермишель отварная	130	4,60	5,73	29,81	189	0,06	0,02	0,00	7,86	0,65	0,65
		Чай сладкий с лимоном	180	0,16	0,04	10,87	44	0,00	0,01	1,24	4,80	0,41	0,41
		Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08	0,03	0,00	12,90	1,50	1,50
		Хлеб ржано-пшеничн	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08	0,03	0,00	13,20	1,80	1,80
		Всего в	Обед		28,77	23,36	83,80	650	0,45	0,14	11,13	86,79	7,58
		153/1 130/в	Полдник	60	6,11	9,00	23,90	201	0,04	0,00	0,04	36,89	0,51
180	0,72	0,00		20,34	84	0,02	0,02	3,60	21,60	2,70	2,70		
Всего в	Полдник		8,18	7,10	73,38	390	0,10	0,06	3,60	37,12	3,60		
Всего в	2 неделю пятница		47,71	40,95	232,64	1476	0,70	0,51	40,81	370,41	13,29		
Итого			552,45	489,0	2009,90	14565	7,63	10,23	620,26	6162,46	129,17		
Среднее за период			55,25	48,90	200,99	1457	0,76	1,02	62,03	616,25	12,92		