

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

Сезон: **Осенне-зимний**
 Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**
 Диета:

УТВЕРЖДАЮ
 Директор



Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Макароны отварные	115	9,29	10,01	22,71	218	0,14	206
Бутерброды с маслом	40/10	2,92	8,73	19,57	169		1
Чай с сахаром	180/10			13,62	54		392
Всего в Завтрак	345	12,21	18,74	55,9	441	0,14	
Второй завтрак							
Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3	399
Всего в Второй завтрак	150	0,75		15,15	64	3	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,71	4,13	14,47	106	14,89	67
Пюре картофельное	180	4,16	4,68	24,42	156	12,26	321
Котлеты, биточки	70	14,54	10	5,38	170	0,48	282
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	720	24,05	19,29	71,25	556	27,63	
Полдник							
Ряженка	180	5,08	9,5	6,72	133	0,22	401
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94		0002
Всего в Полдник	220	8,26	9,9	26,06	227	0,22	
Итого		45,27	47,93	168,36	1 287	30,99	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,07	33,51	52,31			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: Осенне-зимний

Категория Сад (с 3 до 7 лет)

Диета:

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша молочная жидкая "Геркулес"	200	6,67	9,63	21,47	199	0,91	185
Бутерброды с маслом	40/10	2,92	8,73	19,57	169		1
Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Всего в Завтрак	430	11,93	20,36	51,67	438	1,89	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
Всего в Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66	15	
Обед							
Салат из свеклы	60	0,79	3,57	4,64	54	2,24	28
Суп картофельный с горохом	250	6,76	2,73	20,2	132	3,44	81
Жаркое по-домашнему	200	15,45	13,86	24,81	286	13,2	276
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94		0002
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	770	28,82	21,04	95,97	689	18,88	
Полдник							
Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	458
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего в Полдник	250	8,13	6,17	59,94	329	1,51	
Итого		49,47	48,17	222,27	1 522	37,28	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	28,48	58,42	
--	----	-------	-------	--

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

Сезон: Осенне-зимний
 Категория Сад (с 3 до 7 лет)
 Диета:

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			кКАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,93	8,21	19,88	177	0,78	93
Чай с сахаром	180/10			13,62	54		392
Бутерброды с маслом	40/10	2,92	8,73	19,57	169		1
Всего в Завтрак	430	8,85	16,94	53,07	400	0,78	
Второй завтрак							
Апельсины	150	1,4	0,3	12,1	64	90	
Всего в Второй завтрак	150	1,4	0,3	12,1	64	90	
Обед							
Суп картофельный с мучными клецками	1000/100	8,38	13,44	48,55	349	23	85
Суфле куриное	85	24,47	24,9	4,69	341	0,16	310
Каша гречневая рассыпчатая	145/5	4,18	4,45	19,83	136		313
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	633	39,67	43,27	100,05	950	23,16	
Полдник							
Какао с молоком	180	4,97	5,1	24,36	163	0,88	397
Бутерброды с сыром	46	4,32	3,26	19,47	125	0,07	3
Всего в Полдник	226	9,29	8,36	43,83	288	0,95	
Итого		59,21	68,87	209,05	1 702	114,89	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,92	36,42	49,14			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **Осенне-зимний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша манная молочная	200	5,92	7,83	23,31	187	0,78	168
Бутерброды с маслом	40/10	2,92	8,73	19,57	169		1
Какао с молоком	180	4,97	5,1	21,36	163	0,88	397
Всего в Завтрак	430	13,81	21,66	67,24	519	1,66	
Второй завтрак							
Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3	399
Всего в Второй завтрак	150	0,75		15,15	64	3	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,9	3,57	2,58	46	8,8	20
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	7,44	2,94	16,39	122	3,12	82
Котлеты, биточки	70	14,54	10	5,38	170	0,48	282
Каша рисовая рассыпчатая	85	1,95	3,67	17,74	112	0,46	168
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	685	27,47	20,66	60,07	574	12,86	
Полдник							
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94		0002
Молоко кипячёное	200	6,78	6,04	11,22	126	3,03	400
Всего в Полдник	240	9,96	6,44	30,56	220	3,03	
Итого		51,99	48,76	182,02	1 377	20,55	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,11	31,88	52,89			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **Осенне-зимний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Запеканка из творога	150	12,13	9,76	23,95	232	0,43	237
Бутерброды с маслом	40/10	2,92	8,73	19,57	169		1
Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Всего в Завтрак	380	17,39	20,49	54,15	471	1,41	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
Всего в Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66	15	
Обед							
Салат из свеклы	60	0,79	3,57	4,64	54	2,24	28
Суп картофельный с горохом	250	6,76	2,73	20,2	132	3,44	81
Котлеты рыбные любительские	75	15,63	8,53	5,94	163	0,32	256
Компот из лимонов	180	0,15	0,02	18,66	75	2,74	374
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	605	25,97	15,33	62,8	494	8,74	
Полдник							
Чай с сахаром	180/10			13,62	54		392
Булочка домашняя	90	6,55	11,27	48,53	322		469
Всего в Полдник	270	6,55	11,27	62,15	376		
Итого		50,51	47,69	193,8	1 407	25,15	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,36	30,51	55,1			

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

Сезон: **Осенне-зимний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая	45	2,4	3,33	11,34	85		313
Печенье сахарное	27	1,91	2,8	5,8	56		467
Чай с сахаром	150			11,35	45		392
Яйцо	20	2,39	2,02	0,13	28		208
Всего в Завтрак	242	6,7	8,15	28,62	214		
Второй завтрак							
Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3	399
Всего в Второй завтрак	150	0,75		15,15	64	3	
Обед							
Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	1,14	2,45	7,45	56	3,75	78
Пюре картофельное	180	4,16	4,68	24,42	156	12,26	321
Котлеты, биточки	70	14,54	10	5,38	170	0,48	282
Компот из смеси сухофруктов	150			10,9	44		376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		0002
Всего в Обед	610	24,07	17,81	71,17	543	16,49	
Полдник							
Ряженка	150	4,23	7,92	5,6	111	0,18	401
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0001
Всего в Полдник	190	7,43	8,48	19,07	183	0,18	
Итого		38,94	34,44	134,01	1 004	19,67	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,52	30,87	53,39			

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

Сезон: **Осенне-зимний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			кккл	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша молочная жидкая "Геркулес"	200	6,05	8,75	20,16	184	0,78	185
Бутерброды с маслом	40/10	2,92	8,73	19,57	169		1
Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Всего в Завтрак	430	11,31	19,48	50,36	423	1,76	
Второй завтрак							
Апельсины	150	1,4	0,3	12,1	64	90	
Всего в Второй завтрак	150	1,4	0,3	12,1	64	90	
Обед							
Борщ со свежей капустой и картофелем, сметаной	250	2,53	4,4	15,09	114	8,11	57
Жаркое по-домашнему	200	15,45	13,86	24,81	286	13,2	276
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94		0002
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	710	23,79	19,14	87,11	617	21,31	
Полдник							
Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	458
Молоко кипячёное	200	6,78	6,04	11,22	126	3,03	400
Всего в Полдник	270	11,24	9,02	55,34	348	3,11	
Итого		47,74	47,94	204,91	1 452	116,18	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,15	20,71	56,45			

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

Сезон: **Осенне-зимний**
 Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**
 Диета:

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша пшеничная жидкая на молоке	150	5,61	6,99	21,33	171	0,68	185
Бутерброды с маслом	40/10	2,92	8,73	19,57	169		1
Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Всего в Завтрак	380	10,87	17,72	51,53	410	1,66	
Второй завтрак							
Сок яблочный	150	0,75		15,15	64	3	399
Всего в Второй завтрак	150	0,75		15,15	64	3	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,9	3,57	2,58	46	8,8	20
Свекольник со сметаной	250	8,17	20,02	56,43	439	35,15	58
Голубцы ленивые	180	12,02	7,81	13,54	173	13,21	298
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	710	23,73	31,88	99,53	782	57,16	
Полдник							
Бутерброды с джемом	60	3,28	4,03	30,13	170	0,36	5
Чай с сахаром	180/10			13,62	54		392
Всего в Полдник	240	3,28	4,03	43,75	224	0,36	
Итого		38,63	53,63	209,96	1 480	62,18	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,14	32,62	56,76			

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

Сезон: **Осенне-зимний**

Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Омлет натуральный	80	6,98	11,66	2,51	143	0,26	215
Бутерброды с маслом	40	2,34	6,98	15,66	135		1
Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Всего в Завтрак	300	11,66	20,64	28,8	348	1,24	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
Всего в Второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	66	15	
Обед							
Суп картофельный с горохом	250	6,76	2,73	20,2	132	3,44	81
Плов из птицы	200	15,57	18,62	32,99	362	1,2	304
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	670	24,97	21,83	80,17	618	4,64	
Полдник							
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0001
Сок виноградный	150	0,45	0,3	24,45	102	3	399
Всего в Полдник	190	3,65	0,86	37,92	174	3	
Итого		40,88	43,93	161,58	1 206	23,88	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,56	32,79	53,6			

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

Сезон: **Осенне-зимний**

Катэгория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Бутерброды с маслом	40	2,34	6,98	15,66	135		1
Запеканка из творога	150	12,13	9,76	23,95	232	0,43	237
Чай с сахаром	180/10			13,62	54		392
Всего в Завтрак	370	14,47	16,74	53,23	421	0,43	
Второй завтрак							
Сок абрикосовый	150	0,75		19,05	79	6	399
Всего в Второй завтрак	150	0,75		19,05	79	6	
Обед							
Свекла тушеная.	150	2,49	4,54	14,74	110	7,12	134
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	26,37	22,97	17,28	381	3,12	82
Котлеты рыбные любительские	75	15,63	8,53	5,94	163	0,32	256
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0001
Всего в Обед	695	47,13	36,52	64,94	778	10,56	
Полдник							
Апельсины	150	1,4	0,3	12,1	64	90	
Чай с сахаром	180/10			13,62	54		392
Хлеб пшеничный	40	3,18	0,4	19,34	94		0002
Всего в Полдник	370	4,58	0,7	45,06	212	90	
Итого		66,92	53,96	182,27	1 490	106,99	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		17,97	32,61	48,95			