



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептур
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая	110	2,41	2,57	11,44	190		313
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Бутерброды с маслом	30	2,11	6,25	8,73	99		1
Всего в Завтрак	320	4,63	8,85	33,81	344	0,02	
Второй завтрак							
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,96	3,58	5,7	59	8,42	20
Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,04	3,06	16,03	100	6,24	80
Суфле куриное	80	22,67	25,24	2,94	330	0,04	310
Пюре картофельное	180	5,05	7,81	33,28	224	17,24	321
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	89		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	850	37,81	40,93	103,93	935	31,94	
Полдник							
Кондитерские изделия	50	1,77	2,6	5,37	52		0001
Ряженка	200	5,5	10,3	11,71	162	0,23	401
Всего в Полдник	250	7,27	12,9	17,08	214	0,23	
Итого		50,27	62,68	170,24	1557	33,39	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,91	36,21	43,71			



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **Осенний**

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)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша "Дружба"	200	9,12	8,98	37,25	266	0,78	678
Кофейный напиток с молоком	180	3,68	3,94	19,61	129	0,73	395
Бутерброды с сыром	30/10	4,88	6,19	10,15	116	0,11	3
Всего в Завтрак	420	17,68	19,11	67,01	511	1,62	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	42,67	0,8	399
Всего в Второй завтрак	100	0,38		10,28	42,67	0,8	
Обед							
Борщ со сметаной	250	9,61	11,21	14,23	196	12,49	62
Жаркое по-домашнему	220	26,93	27,24	22,36	442	11,96	276
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	89		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	765	43,63	39,69	82,57	860	24,45	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,26	5,63	8,55	106	1,04	400
Кондитерское изделие	50	1,77	2,6	5,37	52		0001
Всего в Полдник	230	7,03	8,23	13,92	158	1,04	
Итого		68,72	67,03	173,78	1571,7	27,91	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		15,62	30,57	53,58			



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **Осенний**

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)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Омлет натуральный	80/5	7,83	12,9	1,45	153	0,12	215
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Всего в Завтрак	300	10,4	20,22	25,28	324	0,14	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	42,67	0,8	399
Всего в Второй завтрак	100	0,38		10,28	42,67	0,8	
Обед							
Салат из свеклы	60	0,73	2,68	6,12	52	2,08	33
Суп-лапша	250	7,42	9,47	14,75	174	0,72	86
Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,16	10,11	9,27	177	0,1	282
Макаронные изделия отварные	150/5	5,45	4,15	28,38	173		205
Компот из яблок	180	0,26	0,25	19,87	83	46,2	372
Хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	89		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	610	32,38	25,22	104,63	775	47,02	
Полдник							
Чай с молоком	180	2,41	2,54	10,22	73	0,48	394
Запеканка из творога с сгущ. молоком	190	14,03	9,65	13,73	198	0,19	237
Всего в Полдник	370	16,44	12,19	23,95	271	0,67	
Итого		59,6	57,63	164,14	1412,7	48,63	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя образовательная школа с.Кобылкино
(ДЕТСКИЙ САД)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы _____ Дасаева Н.З.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (от 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,94	7,85	23,69	189	0,78	93
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Какао с молоком	180	3,08	3,12	18,59	115	0,52	397
Всего в Завтрак	415	11,48	18,26	52,47	420	1,3	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Суп картофельный с курицей	250	2,95	4,28	20,72	133	10,73	77
Котлеты рыбные любительские	60	7,89	2,78	3,29	70	0,72	256
Рис припущенный	100	2,34	3,74	22,79	134		316
Компот из смеси сухофруктов	150			11,35	45		376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	620	17,26	11,5	77,3	481	11,45	
Полдник							
Кондитерские изделия	50	1,77	2,6	5,37	52		0001
Молоко кипяченое	180	5,26	5,63	8,55	106	1,04	400
Всего в Полдник	230	7,03	8,23	13,92	158	1,04	
Итого		36,33	38,52	157,07	1120	112,79	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,05	30,61	56,4			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (от 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша пшенная жидкая на молоке	200	7,23	8,53	29,16	222	0,78	185
Бутерброды с сыром	30/10	4,88	6,19	10,15	116	0,11	3
Кофейный напиток с молоком	180	3,68	3,94	19,61	129	0,73	395
Всего в Завтрак	420	15,79	18,66	58,92	467	1,62	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,91	2,29	13,05	80	3,4	82
Рагу овощное с мясом	190	4,1	5,13	16,54	129	16,5	344
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	690	10,71	8,23	65,47	378	19,9	
Полдник							
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	0001
Плюшка с сахаром	80	5,27	8,25	28,94	211	0,16	472
Всего в Полдник	260	5,38	8,28	42,58	266	0,18	
Итого		32,44	35,7	180,35	1172	120,7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,05	31,77	55,18			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **Осенний**

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)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с маслом	115	4,19	3,99	21,78	140		205
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Всего в Завтрак	330	6,76	11,31	45,61	311	0,02	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,38		10,28	42,67	0,8	399
Всего в Второй завтрак	100	0,38		10,28	42,67	0,8	
Обед							
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	15,67	36,68	76,39	698	150,8	34
Суп картофельный вегетарианский	250	3,05	4,38	18,59	126	7,33	78
Куры отварные	80	35,8	33,84	1,54	454	0,1	300
Соус томатный	30	0,55	2,09	2,98	33	0,88	348
Каша гречневая рассыпчатая	145/5	8,6	6,09	38,68	244		313
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	89		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	640	55,09	47,64	107,77	1079	8,31	
Полдник							
Ряженка	200/5	5,64	10,56	12	166	0,24	401
Кондитерское изделие	50	3,77	2,47	25,57	140		473
Всего в Полдник	255	9,41	13,03	37,57	306	0,24	
Итого		71,64	71,98	201,23	1738,7	9,37	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		14,5	33,52	52,04			

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

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая	200/5/5	6,95	8,39	25,13	204	0,78	168
Кофейный напиток с молоком	180	3,68	3,94	19,61	129	0,73	395
Бутерброды с сыром	30/10	4,88	6,19	10,15	116	0,11	3
Всего в Завтрак	420	15,51	18,52	54,89	449	1,62	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Салат из белокачанной капусты (с морковью)	60	0,96	3,58	5,7	59	8,42	20
Суп картофельный с горохом	250	4,14	2,48	13,72	94	3,44	81
Плов из птицы	210	27,55	28,57	33,21	500	1,35	304
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,49	11,79	63		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,42	63		0001
Всего в Обед	775	37,93	35,54	90,46	833	13,21	
Полдник							
Булочка "Веснушка"	50	3,77	2,47	25,57	140		473
Чай с молоком	180	2,37	2,53	17,47	102	0,47	394
Всего в Полдник	230	6,14	5	43,04	242	0,47	
Итого		60,14	59,06	203,81	1588	16,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,51	35,52	48,97			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (от 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Запеканка из творога с сгущ. молоком	190	14,03	9,65	13,73	198	0,19	237
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Всего в Завтрак	405	16,6	16,97	37,56	369	0,21	
Второй завтрак							
Фрукты	100	0,38	0,35	8,9	40	66	368
Всего в Второй завтрак	100	0,38	0,35	8,9	40	66	
Обед							
Суп картофельный с мучными клецками	250/25	5,59	5,76	24,16	171	4,19	85
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
Гуляш из мяса	100	20,68	16,57	4,38	249	0,01	277
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,49	11,79	63		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,42	63		0001
Всего в Обед	825	34,68	28,8	80,75	720	29,19	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,26	5,63	8,55	106	1,04	400
Плюшка с сахаром	80	5,27	8,25	28,94	211	0,16	472
Всего в Полдник	260	10,53	13,88	37,49	317	1,2	
Итого		62,19	60	164,7	1446	96,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		15,56	41,2	43,24			

Директор школы _____ Дасаева Н.З.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **Осенний**
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)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая	200	5,37	6,49	36,59	226	0,5	168
Кофейный напиток с молоком	180	3,68	3,94	19,61	129	0,73	395
Бутерброды с сыром	30/10	4,88	6,19	10,15	116	0,11	3
Всего в Завтрак	420	13,93	16,62	66,35	471	1,34	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,49	85	18,46	67
Рыба, запеченная в омлете	120	19,03	7,02	3,57	154	0,46	249
Пюре картофельное	180	5,05	7,81	33,28	224	17,24	321
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,49	11,79	63		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	815	31,72	20,74	86,27	659	36,16	
Полдник							
Сырники из творога	100/20	8,67	5,98	4,68	107	0,1	231
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Всего в Полдник	300	8,78	6,01	18,32	162	0,12	
Итого		54,99	43,9	184,32	1353	136,62	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,58	29,23	54,18			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **Осенний**

Категория **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)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша манная молочная	200	5,92	7,83	23,31	187	0,78	168
Какао с молоком	180	3,08	3,12	18,59	115	0,52	397
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Всего в Завтрак	415	11,46	18,24	52,09	418	1,3	
Второй завтрак							
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0	15,42	64	1,2	
Обед							
Суп картофельный с курицей	250	2,95	4,28	20,72	133	10,73	77
Голубцы ленивые	220	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
Макаронные изделия отварные	150/5	5,45	4,15	28,38	173		205
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0002
Всего в Обед	880	24,11	16,12	101,7	648	25,76	
Полдник							
Бутерброды с повидлом	30/20	2,47	0,42	21,99	102	0,04	2
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Всего в Полдник	230	2,58	0,45	35,63	157	0,06	
Итого		38,71	34,81	204,84	1287	28,32	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,03	24,35	63,68			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя образовательная школа с.Кобылкино
(ДЕТСКИЙ САД)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы _____ Дасаева Н.З.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **зимне-весенний**
Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с маслом	115	4,19	3,99	21,78	140		205
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Бутерброды с маслом	30	2,11	6,25	8,73	99		1
Всего в Завтрак	325	6,41	10,27	44,15	294	0,02	
Второй завтрак							
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0	15,42	64	1,2	
Обед							
Салат из белокачанной капусты (с морковью)	60	0,96	3,58	5,7	59	8,12	20
Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,04	3,06	16,03	100	6,24	80
Куры отварные	80	35,8	33,84	1,54	454	0,1	300
Соус томатный	30	0,55	2,09	2,98	33	0,88	348
Каша гречневая рассыпчатая	110	2,41	2,57	11,44	190		313
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	89		0002
Всего в Обед	810	48,85	46,38	83,67	1058	15,34	
Полдник							
Булочка "молочная"	50	4,64	0,99	26,11	132	0,13	479
Ряженка	200	5,5	10,3	11,71	162	0,23	401
Всего в Полдник	250	10,14	11,29	37,82	294	0,36	
Итого		65,96	67,94	181,06	1710	16,92	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,42	35,74	42,33			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **зимне-весенний**

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)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша "Дружба"	200	9,12	8,98	37,25	266	0,78	678
Кофейный напиток с молоком	180	3,68	3,94	19,61	129	0,73	395
Бутерброды с сыром	30/10	4,88	6,19	10,15	116	0,11	3
Всего в Завтрак	420	17,68	19,11	67,01	511	1,62	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Борщ со сметаной	250	9,61	11,21	14,23	196	12,49	62
Плов из птицы	210	27,55	28,57	33,21	500	1,35	304
Компот из свежего лимона	180	0,27	0,11	19,94	82	23,22	375
Хлеб пшеничный	80	6,39	1,13	26,94	143		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	770	46,92	41,55	109,84	1000	37,06	
Полдник							
Кондитерское изделие	50	3,53	5,19	10,74	104		0001
Молоко кипяченое	180	5,26	5,63	8,55	106	1,04	400
Всего в Полдник	230	8,79	10,82	19,29	210	1,04	
Итого		73,95	72,01	209,52	1782	138,72	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,98	34,27	49,68			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **зимне-весенний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витами н С (мг)	№ ре- цептур
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Омлет натуральный	80/5	7,83	12,9	1,45	153	0,12	215
Кофейный напиток с молоком	180	3,68	3,94	19,61	129	0,73	395
Бутерброды с сыром	30/10	4,88	6,19	10,15	116	0,11	3
Всего в Завтрак	305	16,39	23,03	31,21	398	0,96	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Салат из свеклы	60	0,73	2,68	6,12	52	2,08	33
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,49	85	18,46	67
Сметана	10	0,28	2	0,32	20	0,03	
Котлеты рыбные любительские	80	10,52	3,7	4,39	93	0,96	256
Соус томатный	30	0,55	2,09	2,98	33	0,88	348
Пюре картофельное	180	5,05	7,81	33,28	224	17,24	321
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	50	6,39	1,13	26,94	143		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	890	28,36	24,83	111,66	783	39,65	
Полдник							
Сырники из творога	100/20	8,67	5,98	4,68	107	0,1	231
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Всего в Полдник	245	8,78	6,01	18,32	162	0,12	
Итого		54,09	54,4	174,57	1404	139,73	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18,11	16,2	61,48			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: зимне-весенний
Категория Сад (от 3 до 7 лет)
Диета:

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая	200	5,37	6,49	36,59	226	0,5	168
Какао с молоком	180	3,08	3,12	18,59	115	0,52	397
Бутерброды с маслом	30/5	2,11	6,25	8,73	99		1
Всего в Завтрак	325	10,56	15,86	63,91	440	1,02	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,75		19,05	79	6	399
Всего в Второй завтрак	150	0,75		19,05	79	6	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,91	2,29	13,05	80	3,4	82
Рагу овощное с мясом	190	4,1	5,13	16,54	129	16,5	344
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	50	6,39	1,13	26,94	143		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	720	15,5	9,08	85,67	485	19,9	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,26	5,63	8,55	106	1,04	400
Плюшка с сахаром	80	5,27	8,25	28,94	211	0,16	472
Всего в Полдник	260	10,53	13,88	37,49	317	1,2	
Итого			37,34	38,82	206,12	1321	28,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			18,11	16,2	61,48		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **зимне-весенний**

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)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая	110	2,41	2,57	11,44	190		313
Кофейный напиток с молоком	180	3,68	3,94	19,61	129	0,73	395
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Всего в Завтрак	325	8,55	13,8	41,24	435	0,73	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,75		19,05	79	6	399
Всего в Второй завтрак	150	0,75		19,05	79	6	
Обед							
Салат из свеклы	60	0,73	2,68	6,12	52	2,08	33
Суп-лапша	250	7,42	9,47	14,75	174	0,72	86
Жаркое по-домашнему	220	26,93	27,24	22,36	442	11,96	276
Компот из яблок	180	0,26	0,25	19,87	83	46,2	372
Хлеб пшеничный	50	1,6	0,28	6,74	36		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	750	39,31	37,77	79,24	814	58,88	
Полдник							
Ряженка	200/5	5,64	10,56	12	166	0,24	401
Кондитерские изделия	50	1,77	2,6	5,37	52		1
Всего в Полдник	195	7,41	13,16	17,37	218	0,24	
Итого		55,83	65,26	151,23	1528		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		23,54	62,7	49,68			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: зимне-весенний

Категория Сад (с 3 до 7 лет)

Диета:

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша пшенная на молоке	200	7,23	8,53	29,16	222	0,78	185
Какао с молоком	180	3,08	3,12	18,59	115	0,52	397
Бутерброды с сыром	30/10	4,88	6,19	10,15	116	0,11	3
Всего в Завтрак	420	15,19	17,84	57,9	453	1,41	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,75		19,05	79	6	399
Всего в Второй завтрак	150	0,75		19,05	79	6	
Обед							
Борщ со сметаной	250	9,61	11,21	14,23	196	12,49	62
Котлеты	80	12,16	10,11	9,27	177	0,1	282
Макаронные изделия отварные	150/5	5,45	4,15	28,38	173		205
Соус томатный	30	0,55	2,09	2,98	33	0,88	348
Компот из свежего лимона	180	0,27	0,11	19,94	82	23,22	375
Хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	89		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	855	35,13	28,91	107,16	829	36,69	
Полдник							
Ватрушка с повидлом	70	3,47	2,32	34,32	173	0,06	458
Чай с молоком	180	2,37	2,53	17,47	102	0,47	394
Всего в Полдник	250	5,84	4,85	51,79	275	0,53	
Итого		56,91	51,6	235,9	1636	44,63	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18,11	16,2	61,48			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **зимне-весенний**

Категория **Сад (от 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущ. молоком	190	14,03	9,65	13,73	198	0,19	237
Чай с сахаром	180/15	0,04	0,03	13,64	55	0,02	392
Бутерброды с маслом	30/5	2,11	6,25	8,73	99		1
Всего в Завтрак	400	16,18	15,93	36,1	352	0,21	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	150	0,56		13,38	61	99	
Обед							
Суп картофельный с мучными клецками	250/25	5,59	5,76	24,16	171	4,19	85
Суфле куриное	80	22,67	25,24	2,94	330	0,04	310
Рис припущенный	80	2,34	3,74	22,79	134		316
Компот из смеси сухофруктов	180			11,35	45		376
Хлеб пшеничный	50	4,39	0,78	11,79	547		0002
Хлеб ржаной	50	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	715	37,47	35,94	85,44	1290	4,23	
Полдник							
Кондитерские изделия	50	1,77	2,6	5,37	52		0001
Молоко кипяченое	180	5,26	5,63	8,55	106	1,04	400
Всего в Полдник	230	7,03	8,23	13,92	158	1,04	
Итого		61,24	60,1	148,84	1861	104,48	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18,11	16,2	61,48			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя образовательная школа с.Кобылкино
(ДЕТСКИЙ САД)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы _____ Дасаева Н.З.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: зимне-весенний
Категория Сад (от 3 до 7 лет)
Диета:

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша манная молочная	200	5,92	7,83	23,31	187	0,78	168
Кофейный напиток с молоком	180	3,68	3,94	19,61	129	0,73	395
Бутерброды с сыром	30/10	4,88	6,19	10,15	116	0,11	3
Всего в Завтрак	420	14,48	17,96	53,07	432	1,62	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,75		19,05	79	6	399
Всего в Второй завтрак	150	0,75		19,05	79	6	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,91	2,29	13,05	80	3,4	82
Капуста тушеная	120	1,58	2,97	7,59	94	13,1	132
Гуляш из мяса	100	20,68	16,57	4,38	249	0,01	277
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	50	1,6	0,28	6,74	36		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	750	28,87	22,64	60,9	592	16,51	
Полдник							
Сырники из творога	100/20	8,67	5,98	4,68	107	0,1	231
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Всего в Полдник	315	8,78	6,01	18,32	162	0,12	
Итого		52,88	46,61	151,34	1265	24,25	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		25,54	62,7	49,68			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **летний**

Категория **Сад (от 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша "Дружба"	200	9,12	8,98	37,25	266	0,78	678
Кофейный напиток с молоком	180	3,68	3,94	19,61	129	0,73	395
Бутерброды с сыром	30/10	4,88	6,19	10,15	116	0,11	3
Всего в Завтрак	420	17,68	19,11	67,01	511	1,62	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,96	3,58	5,7	59	8,42	20
Борщ со сметаной	250	9,61	11,21	14,23	196	12,49	62
Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,16	10,11	9,27	177	0,1	282
Пюре картофельное	180	5,05	7,81	33,28	224	17,24	321
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	89		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	850	34,87	33,95	108,46	878	38,25	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,26	5,63	8,55	106	1,04	400
Кондитерское изделие	50	1,77	2,6	5,37	52		0001
Всего в Полдник	265	7,03	8,23	13,92	158	1,04	
Итого		60,14	61,82	202,77	1608	139,91	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,65	32,73	52,58			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **летний**

Категория **Сад (от 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Драчена	80/5	8,52	11,69	5,05	160	0,28	228
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Всего в Завтрак	300	11,09	19,01	28,88	331	0,3	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0	15,42	64	1,2	
Обед							
Суп-лапша	250	7,7	9,95	12,11	169	0,4	86
Жаркое по-домашнему	220	26,93	27,24	22,36	442	11,96	276
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	89		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	750	41,72	38,43	80,45	833	12,36	
Полдник							
Чай с молоком	180	2,41	2,54	10,22	73	0,48	394
Кондитерское изделие	50	1,77	2,6	5,37	52		0001
Всего в Полдник	265	4,18	5,14	15,59	125	0,48	
Итого		57,55	62,58	140,34	1353	14,34	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		17,65	42,54	39,89			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **летний**

Категория **Сад (от 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,94	7,85	23,69	189	0,78	93
Кофеный напиток с молоком	180	3,68	3,94	19,61	129	0,73	395
Бутерброды с сыром	30/10	4,88	6,19	10,15	116	0,11	3
Всего в Завтрак	420	14,5	17,98	53,45	434	1,62	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	11,36	12,22	15,09	216	15,46	67
Тефтели мясные	95	6,48	7,44	8,19	126	0,36	287
Рагу овощное	210	4,1	5,13	16,54	129	16,5	344
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	805	26,64	25,6	75,7	640	32,32	
Полдник							
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Плюшка с сахаром	80	5,27	8,25	28,94	211	0,16	472
Всего в Полдник	260	5,38	8,28	42,58	266	0,18	
Итого		47,08	52,39	185,11	1401	133,12	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,48	35,03	51,48			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **летний**

Категория **Сад (от 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Пудинг из творога (запеченный) с сгущ. молоком	150/20	19,32	12,59	14,75	250	0,46	235
Какао с молоком	180	3,08	3,12	18,59	115	0,52	397
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Всего в Завтрак	365	24,86	23	43,53	481	0,98	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Суп картофельный с курицей	250	2,95	4,28	20,72	133	10,73	77
Котлеты рыбные любительские	60	7,89	2,78	3,29	70	0,72	256
Овощи в молочном соусе	110	2,27	2,08	9,71	67	8,97	332
Компот из смеси сухофруктов	150			11,35	45		376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	630	17,19	9,84	64,22	414	20,42	
Полдник							
Кондитерские изделия	50	1,77	2,6	5,37	52		0001
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Всего в Полдник	180	1,88	2,63	19,01	107	0,02	
Итого		44,49	36	140,14	1063	120,42	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		17,83	33,62	48,51			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **летний**

Категория **Сад (от 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая	110	2,41	2,57	11,44	190		313
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Всего в Завтрак	325	4,98	9,89	35,27	361	0,02	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0	15,42	64	1,2	
Обед							
Суп картофельный вегетарианский	250	3,05	4,38	18,59	126	7,33	78
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
Гуляш из мяса	100	20,68	16,57	4,38	249	0,01	277
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	89		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	800	33,95	27,75	83,33	717	32,33	
Полдник							
Ряженка	200/5	5,64	10,56	12	166	0,24	401
Кондитерское изделие	50	1,77	2,6	5,37	52		0001
Всего в Полдник	180	7,41	13,16	17,37	218	0,24	
Итого		46,9	50,8	151,39	1360	33,79	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,96	30,1	49,7			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **летний**

Категория **Сад (от 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Запеканка из творога с сгущ. молоком	190	14,03	9,65	13,73	198	0,19	237
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Всего в Завтрак	405	16,6	16,97	37,56	369	0,21	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Суп картофельный с мучными клецками	250/25	5,59	5,76	24,16	171	4,19	85
Куры отварные	80	35,8	33,84	1,54	454	0,1	300
Соус томатный	30	0,55	2,09	2,98	33	0,88	348
Макаронные изделия отварные	115	4,04	3,08	21,06	128		205
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,49	11,79	63		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	635	51,26	45,68	87,56	966	5,17	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,26	5,63	8,55	106	1,04	400
Плюшка с сахаром	80	5,27	8,25	28,94	211	0,16	472
Всего в Полдник	180	10,53	13,88	37,49	317	1,2	
Итого		78,95	77,06	175,99	1713	105,58	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		17,89	40,87	41,23			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя образовательная школа с.Кобылкино
(ДЕТСКИЙ САД)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы _____ Дасаева Н.З.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: летний
Категория Сад (от 3 до 7 лет)
Диета:

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша манная молочная	200	5,92	7,83	23,31	187	0,78	168
Какао с молоком	180	3,08	3,12	18,59	115	0,52	397
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Всего в Завтрак	415	11,46	18,24	52,09	418	1,3	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0	15,42	64	1,2	
Обед							
Суп картофельный с курицей	250	2,95	4,28	20,72	133	10,73	77
Рыба, тушеная с овощами	60/40	7,83	3,79	2,4	75	1,2	247
Рис припущенный	100	2,34	3,74	22,79	134		316
Компот из яблок	180	0,26	0,25	19,87	83	46,2	372
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	705	18,48	12,94	89,72	549	58,13	
Полдник							
Бутерброды с повидлом	30/20	2,47	0,42	21,99	102	0,04	2
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Всего в Полдник	230	2,58	0,45	35,63	157	0,06	
Итого		33,08	31,63	192,86	1188	60,69	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,33	24,38	64,42			