

Примерное циклическое меню для ДОУ
возрастная категория 3 - 7 лет
сезон зимне-весенний

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "ГРАНД"
Васянина Ю.С.
" _____ " _____ 2024 г.



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С
День 1									
завтрак:									
214	каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92			
414	кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,34	12,77	84,00	0,03	0,13	1,16
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00
второй завтрак:									
418	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	0,00	0,00	21,00
обед:									
46	винегрет овощной	60	0,68	3,08	4,25	47,40	0,03	0,03	5,17
73	щи с капустой и картофелем	200	2,00	3,87	6,80	67,80	0,04	0,04	14,80
308	запеканка картофельная	160	12,13	9,50	25,70	237,00	0,17	0,16	3,80
394	компот из с/ф	180	0,26	0,02	25,02	101,70	0,00	0,01	0,36
ПР	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
полдник:									
252	запеканка из творога с морковью, с молочным соусом	120	19,14	15,55	42,91	299,06	0,07	0,67	0,90
ПР	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
итого за первый день:			50,81	48,96	231,94	1475,90	0,39	1,06	47,22

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С
День 2									
завтрак:									
212	Каша геркулесовая молочная с маслом	205	6,33	8,90	25,49	207,38			
413	чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	45	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
второй завтрак:									
386	фрукты свежие	150	0,60	0,00	14,78	70,70	0,04	0,06	15,00
обед:									
43	салат из картофеля огурцами солеными	60	0,73	4,70	5,38	66,83	0,02	0,02	3,62
63	Борщ со св. капустой, картофелем и мяс.фрик.,со сметаной	200/20/5	1,44	3,89	10,20	82,00	0,04	0,03	8,23
321	Плов из птицы	180	18,40	16,87	30,60	348,00	0,22	0,09	0,86
394	компот из с/ф	180	0,26	0,02	25,02	101,70	0,00	0,01	0,36
ПР	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
полдник:									
158	котлеты из овощей с соусом	80/15	2,85	3,91	11,15	91,20	0,06	0,06	8,27
ПР	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
итого за второй день:			42,46	48,20	191,64	1373,89	0,48	0,50	37,86

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С
День 3									
завтрак:									
227	каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87			
411	чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
ПР	хлеб пшеничный	30	1,90	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
второй завтрак:									
419	молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,07	0,28	2,39
ПР	печенье	20	1,47	2,00	14,93	83,47	0,00	0,00	0,00
обед:									
21	салат из моркови	60	0,72	0,36	6,72	62,40	0,03	0,03	1,80
82	рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200	1,69	4,09	13,27	96,60	0,08	0,05	6,03
ТТК-39	котлеты Татарские	70	11,28	15,48	8,68	219,77	0,00	0,00	0,51
354	капуста тушеная	130	2,41	4,16	9,36	84,76	0,02	0,02	13,34
394	компот из с/ф	180	0,26	0,02	25,02	101,70	0,00	0,01	0,36
ПР	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
полдник:									
258	рыба, припущенная с овощами	50	4,70	2,40	1,28	45,80	0,04	0,24	0,20
332	рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18			
ПР	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
итого за третий день:			44,91	45,21	233,31	1544,23	0,25	0,63	24,68

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С
День 4									
завтрак:									
223	каша молочная пшеничная	205	7,44	8,07	35,28	243,92			
484	кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	0,00	0,00	0,00

1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00
	второй завтрак:								
418	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	0,00	0,00	21,00
	обед:								
36	салат из свеклы с яблоками	60	0,79	3,72	8,23	69,16	0,02	0,02	6,56
87	суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,21	13,05	107,80	0,17	0,05	4,64
ТТК-73	биточки рыбные Морячка	75	9,99	9,18	9,30	144,53	0,08	0,08	1,38
339	пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,68	118,95	0,10	0,09	15,73
394	компот из с/ф	180	0,26	0,02	25,02	101,70	0,00	0,01	0,36
ПР	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	полдник:								
315	голубцы ленивые с перловкой	120	10,61	6,81	15,04	164,00	0,06	0,12	15,03
ПР	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
413	чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
	итого за четвертый день:		47,72	46,52	229,00	1501,05	0,53	0,56	66,13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С
	День 5								
	завтрак:								
214	каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92			
413	чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	45	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
	второй завтрак:								
386	фрукты свежие	150	0,60	0,00	14,78	70,70	0,04	0,06	15,00
	обед:								
2	салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,80	0,01	0,01	7,80
118	суп крестьянский с крупой	200	1,84	6,19	12,33	112,47	0,00	0,00	0,00
304	тефтели мясные 2 вариант	70	4,75	5,27	5,95	90,42	0,03	0,05	0,26
218	макаронные изделия отварные	130	4,70	3,59	22,53	141,14	0,05	0,02	0,00
394	компот из с/ф	180	0,26	0,02	25,02	101,70	0,00	0,01	0,36
ПР	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	полдник:								
441	ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,12	0,04
419	молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,07	0,28	2,39
	итого за пятый день:		44,03	45,43	205,76	1412,23	0,44	0,84	27,13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С
	День 6								
	завтрак:								
229	каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11			
414	кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,34	12,77	84,00	0,03	0,13	1,16
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00
	второй завтрак:								
418	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	0,00	0,00	21,00
	обед:								
46	винегрет овощной	60	0,68	3,08	4,25	47,40	0,03	0,03	5,17
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	3,03	13,69	83,80	0,08	0,04	6,60
369	суфле куриное с рисом	70	12,05	11,48	3,21	164,18	0,15	0,08	0,00
148	рагу из овощей	130	2,42	9,62	14,69	155,35	0,00	0,00	26,00
394	компот из с/ф	180	0,26	0,02	25,02	101,70	0,00	0,01	0,36
ПР	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	полдник:								
258	рыба, припущенная с овощами	50	4,70	2,40	1,28	45,80	0,04	0,24	0,20
339	пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,68	118,95	0,10	0,09	15,73
ПР	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
	итого за шестой день:		41,53	52,03	203,39	1436,32	0,49	0,64	76,25

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С
	День 7								
	завтрак:								
213	каша гречневая молочная	205	7,94	8,21	35,13	246,17			
413	чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	45	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
	второй завтрак:								
	фрукты свежие	150	0,60	0,00	14,78	70,70	0,04	0,06	15,00
	обед:								
43	салат из картофеля огурцами солеными	60	0,73	4,70	5,38	66,83	0,02	0,02	3,62
86	суп картофельный с крупой	200	2,13	2,24	13,69	83,60	0,10	0,05	6,60
ТТК-76	биточки Рябушка	70	1,48	6,68	8,82	88,08	0,07	0,10	0,20
339	пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,68	118,95	0,10	0,09	15,73
394	компот из с/ф	180	0,26	0,02	25,02	101,70	0,00	0,01	0,36
ПР	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00

	полдник:								
100	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,20	18,80	145,20	0,08	0,20	0,91
ПР	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
	итого за седьмой день:		33,40	41,12	208,32	1327,31	0,51	0,77	43,94

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С
	День 8								
	завтрак:								
230	омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,05	0,32	0,17
411	чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
ПР	хлеб пшеничный	30	1,90	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
	второй завтрак:								
419	молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,07	0,28	2,39
ПР	пряник	40	2,53	2,16	22,69	140,00	0,00	0,00	0,00
	обед:								
54	икра свекольная	60	1,40	2,76	7,40	60,10	0,02	0,02	4,00
91	суп картофельный с клецками	200	1,69	2,69	9,69	70,00	0,05	0,04	4,60
367	птица в соусе с томатом	45/45	14,56	10,80	0,27	156,60	0,33	0,33	0,36
165	запеканка капустная	130	5,01	12,22	18,39	203,05	0,06	0,10	26,07
394	компот из с/ф	180	0,26	0,02	25,02	101,70	0,00	0,01	0,36
ПР	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	полдник:								
317	мякоть птицы	25	5,65	4,25	0,00	60,83	0,10	0,02	0,00
144	картофель тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190,00	0,13	0,09	10,91
ПР	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
484	кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	0,00	0,00	0,00
	итого за восьмой день:		55,86	64,98	198,50	1608,53	0,82	1,20	48,89

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С
	День 9								
	завтрак:								
225	каша пшеничная молочная	205	6,04	7,27	34,29	227,16			
413	чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
ПР	хлеб пшеничный	40	2,53	0,00	19,00	84,00	0,00	0,00	0,00
	второй завтрак:								
418	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	0,00	0,00	21,00
	обед:								
21	салат из моркови	60	0,72	0,36	6,72	62,40	0,03	0,03	1,80
63	Борщ со св. капустой, картофелем и мяс фрик., со сметаной	200/20/5	1,44	3,89	10,20	82,00	0,04	0,03	8,23
ТТК-73	биточки рыбные Морячка	75	9,99	9,18	9,30	144,53	0,08	0,08	1,38
332	рис отварной	130	3,16	4,65	31,72	181,74	0,01	0,01	0,00
394	компот из с/ф	180	0,26	0,02	25,02	101,70	0,00	0,01	0,36
ПР	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	полдник:								
252	запеканка из творога с морковью, с молочным соусом	120	19,14	15,55	42,91	299,06	0,07	0,67	0,90
ПР	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
	итого за девятый день:		51,26	43,75	253,82	1533,01	0,28	0,99	35,13

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С
	День 10								
	завтрак:								
212	Каша геркулесовая молочная с маслом	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,00	0,00	0,00
484	кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	45	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
	второй завтрак:								
386	фрукты свежие	150	0,60	0,00	14,78	70,70	0,04	0,06	15,00
	обед:								
36	салат из свеклы с яблоками	60	4,00	4,00	44,00	224,00	0,00	0,00	0,00
73	щи с капустой и картофелем	200	2,00	3,87	6,80	67,80	0,04	0,04	14,80
263	макаронник с мясом	180	21,80	18,70	23,50	350,00	0,12	0,12	0,30
394	компот из с/ф	180	0,26	0,02	25,02	101,70	0,00	0,01	0,36
ПР	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	полдник:								
321	Плов из птицы	180	18,40	16,87	30,60	348,00	0,22	0,09	0,86
449	сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	0,07	0,04	0,00
420	кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05
	итого за десятый день:		69,57	65,55	259,66	1900,83	0,60	0,69	32,43

	среднее значение за период		48,15	50,17	221,53	1511,33	0,48	0,79	43,97
--	-----------------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------