



Утверждаю
 Директор ООО "ГРАНД"
Вася
 Ю.С.Васнина

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

№ рецепта	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:									
34	салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75
73	щи с капустой и картофелем	200	2,00	3,87	6,80	67,80	0,04	0,04	14,80
304	тефтели мясные	70	4,75	5,27	5,95	90,42	0,03	0,05	0,26
339	шпоре 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:									
251	запеканка из творога	120	21,05	14,46	20,58	296,40	0,06	0,31	0,29
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:			48,01	47,76	207,47	1445,16	0,32	0,67	58,37

№ рецепта	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 из "Геркулеса"	205	6,33	8,90	25,49	207,38			
416	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,36	138,54	0,04	0,13	1,20
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:									
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,00	0,05	0,02	5,28
63	Борщ со свежей капустой	200	1,44	3,89	10,20	82,00	0,04	0,03	8,23
318	Птица тушеная в соусе	50/20	8,58	2,37	2,06	63,88	0,03	0,04	0,01
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,67	5,73	33,98	218,27	0,18	0,11	0,00
411	чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
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:			44,21	42,03	195,02	1338,05	0,54	0,68	39,50

№ рецепта	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:									
55	икра морковная	60	1,30	2,76	6,50	56,20	0,04	0,04	3,10
86	суп картофельный с крупой(пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,08	0,05	6,60
299	котлеты рубленые из говядины	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,07	0,12	0,11
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:									
301	рыба, запеченная с яйцом	150	1,05	4,35	12,75	153,00	0,11	0,31	1,35
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:			37,59	35,42	205,01	1339,05	0,39	0,83	27,30

№ рецепта	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			

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:								
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	4,09	4,29	12,89	106,67	0,12	0,05	4,64
271	биточки рыбные	70	9,36	3,29	6,99	94,50	0,06	0,07	0,30
339	пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,68	118,95	0,10	0,09	15,73
484	кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	0,00	0,00	0,00
ПР	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	полдник:								
315	голубцы ленивые	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
411	чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
	итого за четвертый день:		49,35	43,03	214,28	1432,19	0,49	0,68	65,85

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С
	День 5								
	завтрак:								
233	каша молочная кукурузная	205	7,44	8,07	35,28	243,92			
416	Какао с молоком	180	3,78	3,24	15,55	106,74	0,04	0,16	1,44
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:								
10	салат из зеленого горошка	50	1,50	2,67	3,17	41,67	0,05	0,02	5,00
118	суп крестьянский с крупой	200	1,84	6,19	12,33	112,47	0,00	0,00	0,00
304	тефтели мясные	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
420	ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,03	0,20	0,45
	итого за пятый день:		46,04	46,12	202,56	1412,64	0,44	0,84	27,13

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С
	День 6								
	завтрак:								
212	Каша из "Геркулеса"	205	6,33	8,90	25,49	207,38			
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:								
34	салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	0,02	4,75
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	3,03	13,69	83,80	0,08	0,04	6,60
327	суфле куриное	70	11,98	6,21	2,14	112,00	0,04	0,08	0,03
148	рагу из овощей	130	2,42	9,62	14,69	155,35	0,00	0,00	26,00
484	кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	0,00	0,00	0,00
ПР	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	полдник:								
263	рыба запечен в омлете	100	17,17	5,93	4,28	140,00	0,10	0,22	0,40
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:		52,04	46,64	179,07	1328,07	0,31	0,51	59,97

№ рецепта	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			
416	Какао с молоком	180	3,78	3,24	15,55	106,74	0,04	0,16	1,44
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:								
10	салат из зеленого горошка	60	1,80	3,20	3,80	50,00	0,06	0,02	6,00
86	суп картофельный с крупой (перловка)	200	2,13	2,24	13,69	83,60	0,10	0,05	6,60
299	биточки рубленые	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,07	0,12	0,11
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 и	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:		44,46	41,63	211,15	1398,91	0,55	0,78	46,23

№ 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:								
55	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
293	гуляш из мяса птицы	45/45	11,57	9,30	2,97	141,75	0,03	0,08	4,22
165	запеканка капустная	130	5,01	12,22	18,39	203,05	0,06	0,10	26,07
484	кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	0,00	0,00	0,00
ПР	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	полдник:								
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
411	чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
	итого за восьмой день:		47,01	59,23	186,17	1471,15	0,42	0,92	52,42

№ 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			
414	кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,34	12,77	84,00	0,03	0,13	1,16
ПР	хлеб пшеничный	30	1,90	0,00	14,25	63,00	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:								
56	икра овощная	50	0,72	3,36	4,30	42,60	0,02	0,02	2,62
68	Борщ с мясом	200	7,87	5,80	10,97	128,00	0,10	0,11	12,49
			9,63	3,14	7,79	98,00	0,07	0,09	2,47
272	котлеты рыбные любительские	70							
208	каша ячневая рассыпчатая	130	4,16	4,29	41,60	163,41	0,08	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:								
254	пудинг из творога с яблоками	120	16,33	12,80	17,56	250,80	0,06	0,28	1,60
ПР	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
	итого за девятый день:		57,11	41,35	230,96	1453,69	0,40	0,78	42,89

№ 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:								
214	каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92			
416	Какао с молоком	180	3,78	3,24	15,55	106,74	0,04	0,16	1,44
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
299	котлеты рубленые из говядины	70	10,87	8,25	11,25	162,17	0,07	0,12	0,11
218	макаронные изделия отварные	130	4,70	3,59	22,53	141,14	0,05	0,02	0,00
484	кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	0,00	0,00	0,00
ПР	хлеб ржаной	37	1,85	0,00	16,65	69,68	0,00	0,00	0,00
	полдник:								
327	суфле куриное	75	12,84	6,65	2,29	120,00	0,04	0,09	0,03
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:		61,50	49,83	245,45	1668,72	0,46	0,86	32,49

	среднее значение за период		48,73	45,30	207,71	1428,76	0,43	0,76	45,22
--	-----------------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------

