

Утверждаю:

Заведующий

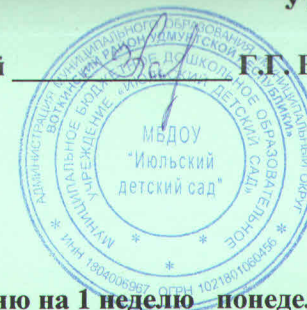
Е.Г. Вахрушева

ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

МБДОУ «Июльский детский сад»

Осеннее дети 3-7 лет
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню на 1 неделю понедельник сад



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг) С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
027/7	Хлеб с сыром	20/10	3,9	2,4	8,2	70	0,2
070/4	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,4	6,03	26,3	176	0,34
117/a	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,4	171	1,07
	Всего завтрак	410	14,5	14,83	56,90	417	1,61
	2-й завтрак						
140/1	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
143/1	Салат Солнечный зайчик»	60	1,02	3,09	6,14	56	20,95
037/6	Суп крестьянский с капустой, мясом и со сметаной	180	4,23	4,65	9,25	96	5,77
95	Запеканка «Загадка» из печени	70	9,8	5,8	6,3	116	7,4
056/a	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	18,02	121	9
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15	78	0
132/4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	41	0,02
	Всего обед	710	23,99	19,35	76,46	566	43,14
	Полдник						
1253/2	Булочка ванильная	60	4,5	4,3	31,8	179	0
127	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113	2,7
	Всего полдник	260	10,6	9,7	41,9	292	2,7
	Всего за 1 неделя понедельник	1480	49,5	44,29	185,35	1320	64,14

Осеннее

Меню на 1 неделю вторник (сад)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг) С
			Белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
001/6	Хлеб с повидлом	40	2,27	0,4	27,3	105	0,1
067/3	Каша манная молочная жидкая	180	5,2	6,2	25,6	179	0,41
134	Чай сладкий с молоком	200	2,8	3,04	16,1	103	0,54
	Всего завтрак	420	10,27	9,64	69,0	387	1,05
	2-й завтрак						
162	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Всего 2-й завтрак	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Обед						
164	Салат картоф. с зеленым горошком	60	1,22	3,55	6,93	61,8	3,84
044/1	Свекольник со сметаной	180	1,65	2,76	10,92	75	4,96
93/1	Гуляш из отварного мяса	80	11,65	9,95	5,17	157	0,85
075/6	Вермишель отварная	130	4,6	5,9	29,7	187	0
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78	0
124/5	Компот из свежих яблок	180	0,07	0,07	14,3	58	11,6
	Всего обед	700	24,73	23,31	93,12	674,8	21,25
	Полдник						
082/а	Суфле из творога	80	11,44	7,18	9,82	154	0,2
сгущ	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65	0,2
122/10	Компот из кураги и изюма	180	0,92	0,03	24,23	98	0,9
	Всего полдник	280	13,8	8,91	45,25	317	1,3
	Всего за 1 неделя вторник	1500	53,8	43,36	215,87	1446,8	24,2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг) С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
027/7	Хлеб с сыром	20/10	39	2,4	8,2	70	0,2
033/а	Суп молочный с вермишелью	200	5,94	7,85	22,78	186	0,78
132/4	Чай сладкий	200	0,1	0,03	11,9	43	0,03
	Всего завтрак	430	45,04	10,28	42,88	299	1,01
	2-й завтрак						
140/1	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
018/а	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,9	3,2	4,5	55	2,2
030/4	Щи из свежей капусты с курицей	180	4,1	5,8	5,8	92	8,2
181/1	Суфле из рыбы	70	6,9	8,0	2,7	94	0,5
056/а	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	18,02	121	9
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	13,4	78,4	0,02
122/5	Компот из сухофруктов	180	0	0	25	97	0
	Всего обед	710	20,34	22,58	80,52	595,4	19,92
	Полдник						
271	Булочка «Осенняя»	60	3,8	0,3	27,3	112,5	0
124/6	Компот из свежих яблок	200	0,08	0	16,3	67	12,8
	Всего полдник	260	3,88	0,3	43,6	179,5	12,8
	Всего за 1 неделю среда	1500	69,67	33,57	177,09	1118,5	50,42

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						С
	Хлеб с маслом	24	2,0	4,0	7,2	72	0
067/3	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	4,55	7,42	16,27	140	0,58
126/2	Кофейный напиток на молоке	200	4,59	5,04	51,21	147	0,79
	Всего завтрак	404	1,14	16,46	74,68	359	1,37
	2-й завтрак						
120/1	Снежок	100	3,1	2,5	10,9	78	0
	Всего 2-й завтрак	100	3,1	2,5	10,9	78	0
	Обед						
077/1	Салат « Ромашка»	60	1,03	5,82	7,35	83	3,61
59	Агырчишyd (рассольник удм блюдо)	180	3,78	2,16	10,26	75,8	21,64
110/а	Суфле из отварной курицы	70	7,5	11,2	3,42	250	0,08
048/1	Капуста тушеная	150	3,48	6,67	11,6	120	28,3
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78	0
122/б	Компот из кураги	180	0	0	24,2	97	0,72
	Всего обед	710	21,33	26,93	82,93	761,6	54,35
	Полдник						
077	Омлет натуральный	120	8,9	9,01	3,84	132	0,38
хлеб	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0
печенье	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0
132/4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	41	0,02
	Всего полдник	330	11,35	11,56	22,91	239	0,4
	Всего за 1 неделю четверг	1544	46,92	57,45	191,42	1437,60	56,12

Осеннее

Меню на 1 неделю пятница (сад)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг) С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
027/7	Хлеб с сыром	20/10	3,9	2,4	8,2	70	0,2
083/5	Сырники творожные запеченные	110	18,5	13,4	14,1	252	0,2
134	Чай сладкий с молоком	200	2,8	3,04	16,1	103	0,54
	Всего завтрак	340	25,2	18,84	38,4	425	0,94
	2-й завтрак						
140/1	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
018/а	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	3,2	4,5	55	2,2
034/б	Суп картофельный с мак изд и курицей	190	6,16	5,92	13,66	132	4,65
049/3	Овощи в молочном соусе	150	3,33	9,61	12,39	149	8,8
106/2	Тефтели мясо-крупянные	70	8,84	6,64	4,53	118,3	0,56
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78,0	0
	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,6	87	1,6
	Всего обед	740	25,53	26,45	81,78	677,3	17,81
	Полдник						
292	Булочка «Домашняя»	60	4,01	7,05	31,09	164	0
122/д	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0	0	24	108	0
	Всего полдник	260	4,01	7,05	55,09	272	0
	Всего за 1 неделю пятница	1440	55,15	52,75	185,36	1419,30	35,44

Осеннее

Меню на 2 неделю понедельник (сад)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг) С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
	Хлеб с маслом	24	2,0	4,0	7,2	72	0
066/4	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	180	5,0	7,5	21,4	169	0,7
126/2	Кофейный напиток на молоке	200	4,59	5,04	51,21	147	0,79
		404	11,59	16,54	79,81	388	1,49
	2-й завтрак						
162	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Всего 2-й завтрак	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Обед						
015/1	Салат из моркови с раст. маслом	60	0,75	4,06	5,95	63	2,88
039/4	Суп овощной с мясом	180	4,3	4,8	7,48	90	6,12
056/а	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	18,02	121	9,0
154/в	Котлета «Детская»	70	10,7	12,1	8,01	172	0,28
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78	0
122/10	Компот из кураги и изюма	180	0,92	0,03	24,23	98	0,9
	Всего обед	710	25,51	26,77	89,23	680	19,18
	Полдник						
54-2в	Коржик молочный	60	5,9	6,5	31,5	225	0,03
127	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113	2,7
	Всего полдник	260	12	11,9	41,6	338	2,73
	Всего за 2 неделю понедельник	1474	54,1	56,71	219,14	1474	24,0

Осеннее

Меню на 2 неделю вторник (сад)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						С
хлеб	Хлеб	20	1,7	0,32	7,4	39	0
081	Пудинг из творога с изюмом	110	14,1	9,8	15,2	207	0,43
сгущ	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65	0,2
134	Чай сладкий с молоком	200	2,8	3,04	16,1	103	0,54
	Всего завтрак	350	20,04	14,86	49,90	414	1,17
	2-й завтрак						
120/1	Снежок	100	3,1	2,5	10,9	78	0
	Всего 2-й завтрак	100	3,1	2,5	10,9	78	0
	Обед						
011/6	Салат из капусты и моркови с раст маслом	60	0,93	3,06	5,65	54	21,63
159/3	Суп лапша-домашняя	180	2,32	1,92	12,08	75	0,28
108/7	Плов из отварной курицы	180	22,3	27	29,4	450	0,57
122/5	Компот из сухофруктов(смесь)	180	0	0	25	97	0
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78,0	0
	Всего обед	670	31,09	33,06	98,23	812	22,48
	Полдник						
95	Запеканка загадка из печени	70	9,8	5,8	6,3	116	7,4
хлеб	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0
пряник	Пряник	40	3,01	4,42	9,44	93	0
124/5	Компот из свежих яблок	180	0,07	0,07	14,3	58	11,6
	Всего полдник	300	13,73	10,45	33,74	287	19,0
	Всего за 2 неделю вторник	1420	67,96	60,87	192,77	1591	42,65

Осеннее

Меню на 2 неделю среда (сад)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг) С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
068/8	Каша пшеничная	180	6,3	6,2	28,5	172,0	0,5
хлеб	Хлеб с маслом	24	2,0	4,0	7,2	72	0
134	Чай сладкий с молоком	200	2,8	3,04	16,10	103	0,54
	Итого завтрак	404	11,1	13,24	51,8	347	1,04
	2 завтрак						
140/1	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
015/1	Салат моркови с раст маслом	60	0,75	4,06	5,95	63	2,88
035/3	Суп гороховый с мясом	180	7,4	4,1	14,7	116	2,5
104/1	Суфле из отварного мяса запеченное	70	13,7	14,6	4,3	203	0,2
048/1	Капуста тушеная	150	3,48	6,67	11,6	120	28,3
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78,0	0
130/1	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,6	87	1,6
	Всего обед	730	31,63	27,75	82,60	723	35,48
	Полдник						
137/1	Оладьи с яблоками	80	5,8	3,96	27,02	158	1,45
132/4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	41	0,02
	Всего полдник	260	5,9	3,99	37,67	199	1,47
	Всего за 2 неделю среда	1494	49,04	45,39	182,16	1314	54,68

Осеннее

Меню на 2 неделю четверг (сад)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг) С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
027/7	Хлеб с сыром	20/10	3,9	2,4	8,2	70	0,2
069/5	Каша ячневая молочная жидкая	180	5,0	6,1	24,6	174	0,47
117/а	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,4	171	1,07
	Всего завтрак	410	15,1	14,9	55,2	415	1,67
	2-й завтрак						
162	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Всего 2-й завтрак	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Обед						
011/6	Салат их капусты и моркови	60	0,93	3,06	5,65	54	21,63
028/6	Борщ с картофелем капустой и мясом со сметаной	180	4,15	4,76	8,32	93	5,64
056/а	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	18,02	121	9
181/1	Суфле из рыбы	70	6,9	8,0	2,7	94	0,5
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78,0	0
122/10	Компот из изюма и кураги	180	0,92	0,03	24,23	98	0,9
	Всего обед	710	21,74	21,63	85,02	596	37,67
	Полдник						
079/е	Запеканка из творога	80	13,28	9,4	11,52	169	0,25
сгущ	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65	0,2
124/5	Компот из свежих яблок	180	0,07	0,07	14,3	58	11,6
	Всего полдник	280	14,79	11,17	37,02	292	12,05
	Всего за 2 неделю четверг	1500	56,63	49,20	185,56	1371	51,99

Меню на 2 неделю пятница (сад)							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						С
хлеб	Хлеб с маслом	20/4	2,0	4,0	7,2	72	0
068/6	Каша пшенная	180	5,5	7,3	20,4	172	0,6
126/2	Кофейный напиток на молоке	200	4,59	5,04	51,21	147	0,79
	Всего завтрак	404	12,09	16,34	78,81	391	1,39
	2-й завтрак						
140/1	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
156/1	Салат «Ералаш»	60	0,93	3,06	6,37	57	18,06
60	Уха со взбитым яйцом	180	19,6	3,9	10	152	0
094/3	Жаркое по - домашнему	180	10,06	10,14	23,37	225	12,45
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,4	11,2	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78	0
124/5	Компот из свежих яблок	180	0,07	0,07	14,3	58	11,6
	Всего обед	670	35,96	18,17	80,24	628	42,11
	Полдник						
177	Шанежка наливная с яйцом	60	5,3	2,3	26,0	145	0
132/4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	41	0,02
141	Конфета шоколадная	15	0,72	5,21	8,1	82	0
	Всего полдник	255	6,12	7,54	44,75	268	0,02
	Всего за 2 неделю пятница	1429	54,58	42,46	213,89	1332	60,21
Итого	За 10 дней	14781	557,35	486,05	1948,61	13824,20	463,85
Итого	В среднем за 10 дней	1478,10	55,74	48,61	194,86	1382,42	46,39