

Заместитель директора по ДО
 Утверждаю _____ Жалыбина О.Д.
 Для документов

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета Сезон : Весенний - летний

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная на молоке	200/5/3	9,39	8,41	43,52	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего Завтрак	413	14,29	15,38	66,65	463	3,61	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	399
Всего второй завтрак	150	0,75		15,15	64	3	
Обед							
Огурец соленый	30	0,8	0,1	2,5	14	10,00	20
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	4,09	4,28	12,91	107	4,65	81
Суфле куриное	80/5	13,55	14,55	2,51	195	0,03	310
Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Компот из смородины	180	0,27	0,11	19,94	82	18,24	375
Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	720	26,16	27,03	84,26	687	52,1	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,5	1,50	6	56	2,05	400
Гренки	20	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	170	8,38	3,86	32,15	197	2,05	
Ужин							
Яйцо отварное	20	0,6	2,36	3,86	39		213
Макаронные изделия отварные	150/5	5,7	4,67	27,33	174		205
Хлеб пшеничный	10	1,59	0,2	9,67	47		0002
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	0,02	392
Всего в Ужин	365	8,80	7,35	55,89	324	0,02	
Всего за день	1818	58,38	53,62	254,1	1735	60,78	

Мед. Сестра _____ Шеф-повар _____

стоимость меню:

Заместитель директора по ДО
 Утверждаю _____ Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю вторник

Диета Сезон: Весенний - летний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
							День 2
Завтрак							
Каша рисовая	200/5/3	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	6,68	4,99	203,47	126	0,11	0001/7
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Всего Завтрак	413	17,50	15,81	72,87	505	3,46	
Второй Завтрак							
Молоко кипяченое	100	0,6	0,6	14,7	66	2,05	368
Всего второй завтрак	100	0,6	0,6	14,7	66	2,05	368
Обед							
Огурец свежий	30	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
Суп гороховый	200	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
котлеты мясные	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Капуста тушеная	150/5	3,17	14,98	17,97	220	10,94	137
Компот из кураги	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	695	26,64	35,71	82,08	644	115	
Полдник							
Ряженка	150	4,58	4,08	7,58	85	0,45	401
Булочка с присыпкой	50	4,92	2,7	34,36	183,6		466
Всего в полдник	200	9,68	7,36	34,55	243	0,45	
Ужин							
Рыба в омлете	120	25,4	7,27	5,15	188	0,6	249
Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	0,02	394
Хлеб пшеничный	15	1,59	0,2	9,67	47		0002
Всего в Ужин	315	29,66	9,81	29,13	324	0,62	
Всего за день	1723	84,08	69,29	233,33	1782	121,58	

Старшая медсестра _____ *[Signature]*

Шеф-повар _____ *[Signature]*

Стоимость меню:

Заместитель директора по ДО
Утверждаю Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю среда

Диета: Весенний - летний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Пудинг из творога с морковью	150	18,93	13,45	30,41	319	0,24	235
Соус молочный	30						
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего Завтрак	385	24,41	21,78	57,52	524	1,77	
Второй Завтрак							
Напиток из смородины	150	0,4	0,40	9,80	144	2,2	368
Всего второй завтрак	150	0,4	0,4	9,8	144	2,2	
Обед							
Салат из кукурузы конс.	30	0,67	3,1	1,3	30	2,78	19
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81
Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
Перловка отварная	130/5	3,86	3,76	27,46	159		313
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	745	28,98	23,70	94,11	709	13,41	
Полдник							
Варенец	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	400
Рогалик с повидлом	50	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	200	9,34	11,6	35,95	287	2,73	
Ужин							
Молочная вермишель	200	5,5	11,95	0,2	130		126
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	400	11,07	17,83	38,54	358	25,02	
Всего за день	1880	74,2	75,31	235,92	2022	45,13	

Стоимость меню:

Старшая медсестра _____

Шеф-повар _____

Утверждаю

Заместитель директора по ДО
Жалдыбина О.Д.



Меню на 1 неделю пятница

Диета Сезон Весенний – летний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная с молоком	200/5/3	9,95	9,67	40,13	287	2,4	185
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с маслом	20/5	3,2	0,56	13,47	72		0001
Всего Завтрак	413	20,30	17,85	69,42	520	3,94	
Второй Завтрак							
Напиток из смородины	150	0,75		15,15	64	3	399
Всего второй завтрак	150	0,75		15,15	64	3	
Обед							
Салат из зеленого горошка	30	1,49	2,59	3,13	42	3,3	10
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,36	3,86	5,35	62	16,03	66
Бефстроганов из отварного мяса	60/60	15,51	12,43	3,29	187	0,01	278
Каша гречневая	150/5	8,6	6,09	38,68	244		313
Компот из сухофруктов	180	0,29	0,07	21,78	89	1,02	376
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	765	31,74	25,76	94,18	746	20,36	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6,3	76	2,05	399
печенье	20	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
Всего в полдник	170	12,27	11,76	36,26	300	2,14	
Ужин							
Творожный пудинг	130	18,9	13,45	30,41	318	0,19	235
Сгущенное молоко	20	0,6	1,57	2,13	25,1	1,2	350
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,02	394
Хлеб пшеничный	20	0,58	1,36	3,98	30	0,1	0
Всего в Ужин	355	20,46	14,86	48,1	407	1,51	
Всего за день	1853	85,52	70,23	263,11	2037	30,95	

Стоимость меню:

Старшая медсестра

Шеф повар

Заместитель директора по ДО
Жалыбина О.Д.

Утверждаю

Меню на 2 неделю понедельник

Диета Сезон: Весенний - летний



Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамины (С,М)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая на молоке	200/5/3	9,42	10,49	33,29	265	2,53	185
Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Всего Завтрак	413	13,50	16,68	54,96	424	3,7	
Второй Завтрак							
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	399
Всего второй завтрак	150	0,75		15,15	64	3	
Обед							
Соленый огурец	30	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	82
Куры тушеные с овощами	180	9,09	6,5	16,49	151	7,34	302
Компот из смородины	180	0,39	0,02	24,99	102	2,2	378
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	660	16,55	12,09	80,43	489	18,92	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6,3	76	2,05	400
Булочка с присыпкой	50	3,88	2,36	26,15	141		466
Всего в полдник	200	9,98	7,80	36,26	254	2,05	
Ужин							
Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
Натуральный кисель со смородиной	180	0,08	0,04	23,53	95	1,65	378
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70		0002
Всего в Ужин	285	9,98	13,8	39,54	322	1,80	
Всего за день	1708	50,76	50,37	226,69	1553	29,47	

Стоимость меню:

Мед. Сестра _____

Шеф-повар _____

Меню на 2 неделю вторник

Диета Сезон: весенне-летний



Заместитель директора по ДО
Жалыбина О.Д.

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша кукурузная с молоком	200/5/3	18,93	13,45	30,41	319	2,18	235
Бутерброд с маслом	20/5	1,2	0,21	5,05	27		0001
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Всего Завтрак	413	24,38	18,21	55,26	483	3,61	
Второй Завтрак							
Напиток из смородины	150	1,4	0,3	12,1	64	2,5	
Всего второй завтрак	150	1,4	0,3	12,1	64	2,5	
Обед							
Огурец свежий	30	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	20
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	70	4,6	85
Котлеты из говядины	60	12,13	9,5	25,7	237	0,09	291
Капуста тушеная	150	3,09	1,5	1,76	138,6	18	321
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	690	23,23	17,55	90,13	559,6	27,7	
Полдник							
Снежок	150	3,88	2,36	26,15	141	0,45	466
Гренки	20	6,1	5,44	10,11	113		400
Всего в полдник	170	9,98	7,8	36,26	254	0,45	
Ужин							
Пудинг творожный	125	5,5	11,95	0,2	130	0,29	275
Соус молочный	30	3,13	5,56	14,38	120		132
Хлеб пшеничный	15	2,38	0,3	14,5	70		0002
Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	0,02	394
Всего в Ужин	350	13,68	42,3	43,39	409	0,31	
Всего за день	1773	72,67	86,16	262,88	1769,6	34,57	

Стоимость меню:

Мед. Сестра _____

Шеф-Повар _____

Заместитель директора по ДО
Утверждаю _____ Жалыбина О.Д.



Меню на 2 неделю среда

Диета Сезон: Весенний - летний

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша гречневая с молоком	200/5/3	4,40	0,48	31,93	182,00	2,18	185
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,17	395
Всего Завтрак	413	15,16	15,81	62,52	453	3,35	
Второй Завтрак							
Напиток из смородины	150	0,22	0,09	16,61	68	2,75	375
Всего второй завтрак	150	0,22	0,09	16,61	68	2,75	
Обед							
Огурец свежий	30	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
Суп картофельный с пшеном	200	4,36	3,64	12,31	100	8,91	83
Голубцы ленивые	160/30	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
Компот из шиповника	180	0,39	0,02	24,39	102	11,61	376
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
Всего в Обед	670	24,04	16,53	84,76	589	35,93	
Полдник							
Ряженка	150	3,88	2,36	26,15	141	0,45	466
Булочка венская	50	5,8	5	8,4	102		401
Всего в полдник	200	9,68	7,36	34,55	243	0,45	
Ужин							
Котлеты рыбные запеченные	80	8,02	2,82	5,99	81	0,34	255
Картофельное пюре	150/5	3,06	4,8	20,44	137	18,16	321
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70		0002
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	0,02	393
Всего в Ужин	435	13,58	7,94	51,13	329	18,52	
Всего за день	1868	63,96	48,14	253,96	1709	60,9	

Стоимость дня:

Мед. Сестра _____ *Леп*

Шеф-повар _____ *Исб*

