

Утверждаю



Заместитель директора по ДО  
Жалыбина О.Д.

Примерное циклическое меню  
(2-х недельное)

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета Сезон : Осенне- Зимний  
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			
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>14,29</b>	<b>15,38</b>	<b>66,65</b>	<b>463</b>	<b>3,61</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	399
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	30	0,7	2,54	4,51	44	16,23	
Суп рисовый 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 вишни	180	0,27	0,11	19,94	82	23,22	375
Хлеб пшеничный	30	1,2	0,21	5,05	27		0001
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>720</b>	<b>26,17</b>	<b>27,09</b>	<b>64,64</b>	<b>679</b>	<b>41,41</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	150	6,1	5,44	10,11	113	2,7	400
Печенье	25						
<b>Всего в полдник</b>	<b>175</b>	<b>6,1</b>	<b>5,44</b>	<b>10,11</b>	<b>113</b>	<b>2,7</b>	
<b>Ужин</b>							
Яйцо отварное	20	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Макаронные изделия отварные/икра кабачковая	150/20	5,7	4,67	27,33	174		205
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		0002
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
<b>Всего в Ужин</b>	<b>390</b>	<b>8,80</b>	<b>7,35</b>	<b>55,89</b>	<b>324</b>	<b>7,63</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1848</b>	<b>70,40</b>	<b>55,26</b>	<b>258,21</b>	<b>1792</b>	<b>79,26</b>	

Мед. Сестра \_\_\_\_\_

Шеф- повар \_\_\_\_\_

Стоимость меню: \_\_\_\_\_

В данном журнале:  
Пронумеровано, прошнуровано



Заместитель директора по ДО  
Утверждаю Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю вторник

Диета Сезон: Осенне- Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая с молоком	200/5/3	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	6,68	4,99	13,47	126	0,11	0001/7
Кофе с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	395
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>18,31</b>	<b>16,59</b>	<b>74,33</b>	<b>521</b>	<b>3,72</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Молоко кипяченое	150	0,29	0,07	21,78	88	2,32	368
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,29</b>	<b>0,07</b>	<b>21,78</b>	<b>88</b>	<b>2,32</b>	<b>368</b>
<b>Обед</b>							
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	28	2,85	11
Суп гороховый	200	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Котлеты из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	18,16	
Компот из шиповника	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>690</b>	<b>26,61</b>	<b>35,02</b>	<b>83,12</b>	<b>756</b>	<b>115,07</b>	
<b>Полдник</b>							
Снежок	130	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Булочка с присыпкой	50	3,88	2,36	26,15	141		466
<b>Всего в полдник</b>	<b>180</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>34,55</b>	<b>243</b>	<b>0,6</b>	
<b>Ужин</b>							
Рыба в омлете	100/54	25,4	7,27	5,15	188	0,6	249
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	394
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>354</b>	<b>27,05</b>	<b>7,49</b>	<b>24,28</b>	<b>273</b>	<b>0,63</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1787</b>	<b>81,94</b>	<b>66,53</b>	<b>238,06</b>	<b>1881</b>	<b>122,34</b>	

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стоимость меню:





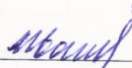



 Заместитель директора по ДО  
 Утверждаю \_\_\_\_\_ Жальбина О.Д.

Меню на 1 неделю четверг  
 Сезон Осенне - Зимний

Прием пищи, наименование блюдо	Выход блюдо (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 4</b>							
<i><b>Завтрак</b></i>							
Омлет натуральный	80/5	10,3	8,57	46,33	304	2,18	168
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
<i><b>Всего Завтрак</b></i>	<b>290</b>	<b>14,38</b>	<b>14,76</b>	<b>68</b>	<b>463</b>	<b>3,35</b>	
<i><b>Второй Завтрак</b></i>							
Яблоко	100	1,4	0,3	12,1	64	90	368
<i><b>Всего второй завтрак</b></i>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>64</b>	<b>90</b>	
<i><b>Обед</b></i>							
Салат из свеклы	50	0,68	3,08	3,85	46	6,63	4
Рассольник на курином бульоне	200/10	2,24	2,63	10,24	74	5,5	74
Котлеты рубленные из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	305
Гороховое пюре	150/5	46,3	3,5	18,8	170		205
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,39	102	0,6	374
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
<i><b>Всего в Обед</b></i>	<b>725</b>	<b>23,13</b>	<b>19,83</b>	<b>99,74</b>	<b>555</b>	<b>1,14</b>	
<i><b>Полдник</b></i>							
Ряженка	130	5,8	5	8,4	102	0,06	401
Гренки	20	3,88	2,36	26,15	141		466
<i><b>Всего в полдник</b></i>	<b>150</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>34,55</b>	<b>243</b>	<b>0,06</b>	
<i><b>Ужин</b></i>							
Рыбные тефтели с рисом	80	07	2,54	4,51	44	16,23	
Картофельное пюре	150/5	16,0	15,2	7,67	186	0,34	
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		0002
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	392
<i><b>Всего в Ужин</b></i>	<b>435</b>	<b>14,78</b>	<b>14,11</b>	<b>31,03</b>	<b>310</b>	<b>17,81</b>	
<i><b>Всего за день</b></i>	<b>1700</b>	<b>68,07</b>	<b>61,50</b>	<b>243,43</b>	<b>1684</b>	<b>22,64</b>	

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ 

Шеф-повар \_\_\_\_\_ 

Стоимость меню:



Утверждаю  
Заместитель директора по ДО  
Жалыбина О.Д.



Меню на 1 неделю пятница

Сезон Осенне - Зимний

Прием пищи, наименование блюд	Выход блюдов (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 5</b>							
<i>Завтрак</i>							
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	1,23	3,78	7,31	68		0001
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>14,85</b>	<b>16,64</b>	<b>63,26</b>	<b>462</b>	<b>3,83</b>	
<i>Второй Завтрак</i>							
Сок фруктовый	140	0,75		15,15	64	3	399
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>140</b>	<b>0,75</b>		<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
<i>Обед</i>							
Салат из зеленого горошка	30	1,49	2,59	3,13	42	5,5	45
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,36	3,86	5,35	62	16,03	66
Бефстроганов из 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	2,32	372
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>765</b>	<b>58,7</b>	<b>25,74</b>	<b>96,18</b>	<b>746</b>	<b>23,83</b>	
<i>Полдник</i>							
Молоко кипяченое	150	6,1	5,44	10,11	113	3,27	210
Печенье	25	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
<b>Всего в полдник</b>	<b>175</b>	<b>10,24</b>	<b>13,45</b>	<b>40,07</b>	<b>337</b>	<b>3,36</b>	
<i>Ужин</i>							
Ленивые вареники	125	17,49	15,44	35,67	351	1,07	238
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	394
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>358</b>	<b>38,86</b>	<b>17,02</b>	<b>58,78</b>	<b>466</b>	<b>1,2</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1851</b>	<b>84,45</b>	<b>71,58</b>	<b>259,37</b>	<b>2162</b>	<b>36,32</b>	

Стоимость меню \_\_\_\_\_

Старшая медсестра

Шеф-повар







Утверждаю



Заместитель директора по ДО  
Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю вторник

Диета Сезон: Осенний - Зимний

Принем пищи, наименование блюд	Выход блюдо (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба»	200/5/3	18,93	13,45	30,41	319	0,24	235
Бутерброд 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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>24,38</b>	<b>18,21</b>	<b>55,26</b>	<b>483</b>	<b>1,77</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
Напиток из вишни	130	1,4	0,3	12,1	64	90	
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>64</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из кукурузы	30	0,43	2,55	1,3	30	2,78	100
Суп с клецками	200	1,68	2,69	9,71	70	4,6	85
Котлеты из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	18,16	
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
<b>Всего в Обед</b>	<b>690</b>	<b>62,19</b>	<b>14,03</b>	<b>87,12</b>	<b>603</b>	<b>5,05</b>	
<b>Полдник</b>							
Снежок	130	3,09	1,61	27,66	138		456
Гренки	20	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
<b>Всего в полдник</b>	<b>150</b>	<b>9,19</b>	<b>7,05</b>	<b>37,77</b>	<b>251</b>	<b>2,77</b>	
<b>Ужин</b>							
Пудинг творожный	125	5,24	13,95	0,45	148		275
Соус молочный	30	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70		0002
Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
<b>Всего в Ужин</b>	<b>355</b>	<b>13,42</b>	<b>22,15</b>	<b>43,64</b>	<b>427</b>	<b>26,19</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1738</b>	<b>110,58</b>	<b>61,74</b>	<b>235,89</b>	<b>1828</b>	<b>125,78</b>	

Стоимость меню:

мед. Сестра \_\_\_\_\_

Шеф-Повар \_\_\_\_\_

*Жалыбина О.Д.*  
*Иванов*



Утверждаю \_\_\_\_\_  
 Заместитель директора по ДО  
 Жалыбина О.Д.



Меню на 2 неделю среда.

Время Сезон: Осенне – Зимний

Применение пищи, наименование блюд	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к- кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 8</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каша гречневая с маслом	200/5/3	11,08	9,62	40,85	294	2,18	168
Бутерброд с маслом	20/5	1,23	3,78	7,31	68		1
Каша с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>15,16</b>	<b>15,81</b>	<b>62,52</b>	<b>453</b>	<b>3,35</b>	
<i>Второй завтрак</i>							
Напиток из вишни	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	406
<b>Второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>6,1</b>	<b>5,44</b>	<b>10,11</b>	<b>113</b>	<b>2,73</b>	
<i>Обед</i>							
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	28	2,85	101
Суп картофельный с пшеном на курином большом	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	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	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
<b>Всего в Обед</b>	<b>670</b>	<b>21,55</b>	<b>13,94</b>	<b>84,65</b>	<b>555</b>	<b>29,84</b>	
<i>Полдник</i>							
Ряженка	130	3,64	6,26	26,96	179		460
Булочка венская	50	5,8	5	8,4	102	0,6	401
<b>Всего в полдник</b>	<b>180</b>	<b>9,44</b>	<b>11,26</b>	<b>35,36</b>	<b>281</b>	<b>0,6</b>	
<i>Ужин</i>							
Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	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	2,83	393
<b>Всего в Ужин</b>	<b>405</b>	<b>16,20</b>	<b>8,88</b>	<b>52,81</b>	<b>355</b>	<b>21,33</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1798</b>	<b>68,45</b>	<b>20,14</b>	<b>245,45</b>	<b>1757</b>	<b>57,85</b>	

Стоимость меню:

Мед. Сестра \_\_\_\_\_

Шеф-повар \_\_\_\_\_

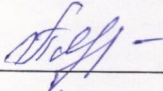


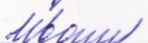
Утверждаю  Заместитель директора по ДО  
Жалыбина О.Д.

Меню на 2 неделю четверг

Диета Сезон: Осенне - Зимний

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витами н С (мг)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У			
<b>День 9</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каша пшеничная	200/5/3	9,95	9,67	40,13	287	2,4	185
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>14,85</b>	<b>16,64</b>	<b>63,26</b>	<b>462</b>	<b>3,83</b>	
Яблоко	100	0,6	0,45	15,45	69	7,5	368
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>69</b>	<b>7,5</b>	<b>368</b>
<i>Обед</i>							
Винегрет овощной	30	0,68	3,08	3,85	46	6,63	4
Щи из св. капусты со сметаной	200/10	1,68	4,9	7,12	79	11,06	66
Жаркое по- домашнему	60/110	20,80	5,33	18,50	205	7,26	270
Компот из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,67	79	90	390
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>660</b>	<b>28,26</b>	<b>14,31</b>	<b>72,09</b>	<b>531</b>	<b>114,95</b>	
<i>Полдник</i>							
Вареница	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Печенье	25						
<b>Всего в полдник</b>	<b>155</b>	<b>6,1</b>	<b>5,44</b>	<b>10,11</b>	<b>113</b>	<b>2,73</b>	
<i>Ужин</i>							
Сырники с повидлом	125/30	23,36	15,84	14,25	293	0,31	231
Чай с сахаром	180	0,15	0,07	24,15	98	21,96	378
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,3	14,5	70		0002
<b>Всего в Ужин</b>	<b>400</b>	<b>25,89</b>	<b>16,21</b>	<b>52,90</b>	<b>461</b>	<b>22,27</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1728</b>	<b>75,70</b>	<b>48,44</b>	<b>213,81</b>	<b>1174</b>	<b>147,45</b>	

Старшая медсестра 

Шеф-повар 

Стоимость меню \_\_\_\_\_



Утверждаю

Заместитель директора по ДО  
Жалыбина О.Д.



Меню на 2 неделю пятница

Время Сезон: Осенне – Зимний

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 10</b>							
<i>Завтрак</i>							
Каша рисовая с маслом	200/5/3	7,96	8,41	45,04	288	2,18	168
Булочка с маслом	20/5	3,2	0,56	13,47	72		0001
Кофе с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Всего Завтрак</b>	<b>413</b>	<b>14,01</b>	<b>11,38</b>	<b>72,87</b>	<b>451</b>	<b>3,35</b>	
<i>Второй завтрак</i>							
Сок фруктовый	130	6,1	5,44	10,11	113	2,73	399
<b>Всего второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>6,1</b>	<b>5,44</b>	<b>10,11</b>	<b>113</b>	<b>2,73</b>	
<i>Обед</i>							
Икра кабачковая	30	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
Борщ из свеклы с сметаной	200/10	8,61	10,05	12,75	176	11,19	62
Макаронник говяжий	160/5	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Компот из сухофруктов	180	0,09		22,41	87	2,06	
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35		0002
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87		0001
<b>Всего в Обед</b>	<b>655</b>	<b>31,72</b>	<b>24,86</b>	<b>96,31</b>	<b>735</b>	<b>18,44</b>	
<i>Полдник</i>							
Молоко кипяченое	150	5,8	5	8,4	102	0,6	401
Ватрушка с повидлом	65	7,92	8,01	29,96	224	0,09	117
<b>Всего в полдник</b>	<b>215</b>	<b>13,72</b>	<b>13,01</b>	<b>38,36</b>	<b>326</b>	<b>0,69</b>	
<i>Ужин</i>							
Судак рыбное	80/40	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
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
<b>Всего в Ужин</b>	<b>320</b>	<b>21,84</b>	<b>9,58</b>	<b>28,84</b>	<b>288</b>	<b>0,41</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1733</b>	<b>67,28</b>	<b>59,13</b>	<b>260,83</b>	<b>1902</b>	<b>25,89</b>	

Стоимость меню: \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_

*Сидя*

Шеф-повар \_\_\_\_\_

*Шевин*