

Примерное циклическое меню для ДОУ
 Возрастная категория 1,5 - 3 лет
 сезон зимне-весенний

«ГВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «Гранд»
 Василькина Ю.С.
 2024 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	B ₂	C
			Б	Ж	У			
	День 1							
	завтрак:							
214	каша манная молочная	150/4	4,90	5,27	29,09	183,69	0,00	0,00
414	кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,95	10,63	70,00	0,03	0,11
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03
	второй завтрак:							
418	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	85,34	0,00	0,00
	обед:							
46	винегрет овощной	40	0,41	1,85	2,55	28,44	0,02	0,02
83	суп картофельный	150	1,40	1,70	9,98	60,75	0,08	0,05
308	запеканка картофельная	140	10,61	8,31	22,49	207,38	0,15	0,14
394	компот из с/ф	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00
	полдник:							
252	запеканка из творога с морковью, с молочным соусом	100	15,95	12,96	35,76	249,22	0,06	0,56
ПР	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00
411	чай с сахаром	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,00	0,03
Итого за первый день:			42,09	39,63	197,38	1237,75	0,39	0,90
								19,67

№ рел.	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	150/4	4,63	6,51	18,65	151,74	0,00	0,00	0,00
413	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
3	Бутерброд с сыром	45	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06

ПР	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с сахаром	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,00	0,00	0,03
	итого за третий день:		34,39	36,23	197,48	1175,39	0,32	0,55	19,33

№ 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	150/4	5,58	6,05	26,46	182,94	0,00	0,00	0,00
484	кисель	150	1,02	0,00	21,76	87,14	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	20,00	85,34	0,00	0,00	4,00
	обед:								
36	салат из свежкы с яблоками	40	0,33	1,55	3,43	29,01	0,01	0,01	2,79
87	суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,13	0,04	3,48
ТТК-73	биточки рыбные Морячка	50	4,42	4,85	6,20	71,01	0,05	0,05	0,14
339	пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,60	91,50	0,08	0,07	12,10
394	компот из с/ф	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	полдник:								
292	жаркое по домашнему с филе куринными	120	14,68	3,76	13,06	144,70	0,12	0,18	5,12
ПР	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
413	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
	итого за четвертый день:		40,44	32,47	184,08	1168,74	0,48	0,52	29,12

№ 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	150/4	4,90	5,27	29,09	183,69	0,00	0,00	0,00
413	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
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	40	1,00	2,52	3,32	40,00	0,03	0,01	3,52
82	рассольник Ленинградский на м/к бульоне	150	1,27	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52
304	тефтели мясные 2 вариант	60	4,07	4,52	5,10	77,50	0,03	0,04	0,22
218	макаронные изделия отварные	105	3,80	2,90	18,20	114,00	0,04	0,02	0,00
394	компот из с/ф	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	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	150	4,57	4,08	7,59	84,97	0,06	0,24	2,02
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		38,67	37,28	177,43	1204,56	0,43	0,74	26,87

№ реч.	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"	150/4	4,91	6,25	26,32	180,83	0,00	0,00	0,00
414	кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,95	10,63	70,00	0,03	0,11	0,97
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	4,00
	обед:								
46	винегрет овощной	40	0,41	1,85	2,55	28,44	0,02	0,02	3,10
91	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	2,27	10,27	62,85	0,06	0,03	4,95
371	кнели из птицы с рисом	55	6,33	5,67	2,97	88,00	0,02	0,03	0,00
148	рагу из овощей	100	1,86	7,40	11,30	119,50	0,00	0,00	20,00
394	компот из с/ф	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	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	100	2,04	3,20	13,60	91,50	0,08	0,07	12,10
ПР	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00

411	чай с сахаром	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,00	0,00	0,03
	ИТОГО за шестой день:		30,68	38,57	166,00	1125,20	0,30	0,53	45,65

№ реч.	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	150/4	5,96	6,16	26,35	184,63	0,00	0,00	0,00
413	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
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 с отруцями солеными	40	0,49	3,14	3,58	44,56	0,01	0,01	2,41
86	суп картофельный с крупой	150	1,60	1,68	10,27	62,70	0,08	0,04	4,95
ТТК-76	биточки Рябушка	60	1,27	5,73	7,56	75,50	0,06	0,10	0,17
339	шоре картофельное	100	2,04	3,20	13,60	91,50	0,08	0,07	12,10
394	компот из с/ф	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	полдник:								
100	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,90	14,10	108,90	0,06	0,15	0,68
ПР	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с сахаром	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,00	0,00	0,03
	ИТОГО за седьмой день:		26,82	33,26	168,37	1073,42	0,42	0,64	36,89

№ реч.	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	100	3,05	2,72	5,06	56,65	0,04	0,16	1,35
ПР	праник	40	2,53	2,16	22,69	140,00	0,00	0,00	0,00
	обед:								
54	икра свекольная	40	0,70	1,38	3,70	30,05	0,01	0,01	2,00
91	суп картофельный с клецками	150	1,27	2,02	7,27	52,50	0,04	0,03	3,45
367	птица в соусе с томатом	40/40	12,95	9,60	0,24	139,20	0,03	0,03	0,32
169	запеканка овощная	100	3,52	8,60	16,45	157,15	0,08	0,08	8,19
394	компот из с/ф	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	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	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
484	кисель	150	1,02	0,00	21,76	87,14	0,00	0,00	0,00
	итого за восьмой день:		47,95	55,93	169,95	1383,77	0,48	0,74	26,72

№ 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	150/4	4,53	5,45	25,72	170,37	0,00	0,00	0,00
413	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
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	4,00
	обед:								
55	икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	0,02	0,03	2,05
64	Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	150/15/5	1,23	3,02	8,53	66,34	0,05	0,03	5,31
ТТК-73	биточки рыбные Морячка	50	4,42	4,85	6,20	71,01	0,05	0,05	0,14
332	рис отварной	100	2,43	3,58	24,40	139,80	0,01	0,01	0,00
394	компот из с/ф	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	полдник:								
252	запеканка из творога с морковью, с молочным соусом	100	15,95	12,96	35,76	249,22	0,06	0,56	0,75
ПР	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00

411	чай с сахаром	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,00	0,00	0,03
	ИТОГО за девятый день:		38,02	34,06	202,98	1176,49	0,23	0,82	13,77

№ 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	150/4	4,63	6,51	18,65	151,74	0,00	0,00	0,00
484	кисель	150	1,02	0,00	21,76	87,14	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 свежкы с яблоками	40	0,33	1,55	3,43	29,01	0,01	0,01	2,79
83	суп картофельный	150	1,40	1,70	9,98	60,75	0,08	0,05	7,20
ТТК-78	котлеты Крестьянские	60	7,11	8,51	6,91	159,00	0,08	0,00	1,40
218	макаронные изделия отварные	105	3,80	2,90	18,20	114,00	0,04	0,02	0,00
394	компот из с/ф	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	полдник:								
321	Плов из птицы	150	15,33	14,06	25,50	290,00	0,19	0,08	0,72
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:		49,04	48,45	200,27	1460,59	0,62	0,59	28,52
	среднее значение за период		38,32	39,67	182,76	1217,31	0,41	0,65	27,85