

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

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ДООУ "ГРАНИЦА"
Васянина Ю.С.
2024 г.



№ реч.	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:								
46	винегрет овощной	60	0,68	3,08	4,25	47,40	0,03	0,03	5,17
83	суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	0,11	0,06	9,60
308	запеканка картофельная	160	12,13	9,50	25,70	237,00	0,17	0,16	3,80
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
	подник:								
252	запеканка из творога с морковью, с молочным соусом	120	19,14	15,55	42,91	299,06	0,07	0,67	0,90
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:		50,68	47,35	238,45	1489,10	0,46	1,08	42,02

№ реч.	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	205	6,33	8,90	25,49	207,38			
413	чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
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:								
43	салат из картофеля огуцами солеными	60	0,73	4,70	5,38	66,83	0,02	0,02	3,62
64	Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/20/5	1,63	4,00	11,29	87,80	0,06	0,04	7,03
321	Плов из птицы	180	18,40	16,87	30,60	348,00	0,22	0,09	0,86
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:								
150	котлеты картофельные с соусом	80/15	2,89	5,83	18,41	137,96	0,12	0,08	8,84
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:		42,69	50,22	199,99	1426,45	0,56	0,53	37,23

№ ред.	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	1,32	2,76	6,53	56,22	0,03	0,04	3,07
82	рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200	1,69	4,09	13,27	96,60	0,08	0,05	6,03
ТТК-78	котлеты Крестьянские	70	8,30	9,93	8,06	185,51	0,09	0,00	1,63
144	картофель тушеный в соусе	130	2,79	8,11	20,18	164,67	0,11	0,06	7,28
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:								
258	рыба, припущенная с овощами	50	4,70	2,40	1,28	45,80	0,04	0,24	0,20
332	рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18			
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:		42,92	46,01	243,32	1583,70	0,42	0,68	21,02

№ рел.	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			
484	кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	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	20,20	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	4,38	4,21	13,05	107,80	0,17	0,05	4,64
ТТК-73	биточки рыбные Морячка	75	9,99	9,18	9,30	144,53	0,08	0,08	1,38
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:								

	жаркое по домашнему с филе куриными	120	14,68	3,76	13,06	144,70	0,12	0,18	5,12
292	хлеб пшеничный	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
413	чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
	Итого за четвертый день:		51,79	43,47	227,02	1481,75	0,59	0,62	56,22

№ рел.	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	205	6,53	7,03	38,78	244,92			
413	чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
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:								
	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,00	0,05	0,01	5,28
42	рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200	1,69	4,09	13,27	96,60	0,08	0,05	6,03
304	тефтели мясные 2 вариант	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
419	молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,07	0,28	2,39
	Итого за пятый день:		44,66	44,06	208,37	1412,56	0,44	0,84	27,13

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С

[illegible][illegible]

	обед:												
43	салат из картофеля отрупами солеными	60	0,73	4,70	5,38	66,83	0,02	0,02	3,62				
86	суп картофельный с крупой	200	2,13	2,24	13,69	83,60	0,10	0,05	6,60				
ТТК-76	биточки Рябушка	70	1,48	6,68	8,82	88,08	0,07	0,10	0,20				
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				
	подник:												
100	суп молочный с макаронными изделиями	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 сельской день:		33,40	41,12	208,32	1327,31	0,51	0,77	43,94				

№ рел.	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:								
54	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
367	птица в соусе с томатом	45/45	14,56	10,80	0,27	156,60	0,33	0,33	0,36
169	запеканка овощная	130	4,57	11,18	21,39	204,29	0,11	0,10	10,65
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
	подник:								

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	30	1,89	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
484	кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО за восьмой день:		55,41	63,94	201,51	1609,77	0,87	1,20	33,47

№ рел.	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 пшениная молочная	205	6,04	7,27	34,29	227,16			
413	чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	0,17	1,43
ПР	хлеб пшеничный	40	2,53	0,00	19,00	84,00	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:								
55	икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,03	0,04	3,07
64	Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/20/5	1,63	4,00	11,29	87,80	0,06	0,04	7,03
ТТК-73	биточки рыбные Морючка	75	9,99	9,18	9,30	144,53	0,08	0,08	1,38
332	рис отварной	130	3,16	4,65	31,72	181,74	0,01	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:								
252	запеканка из творога с морковью, с молочным соусом	120	19,14	15,55	42,91	299,06	0,07	0,67	0,90
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 девятый день:		52,05	46,25	254,72	1532,63	0,30	1,01	35,20

	Выход	пищевые вещества (г)	энергетическая	Витамины
--	-------	----------------------	----------------	----------

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B ₁	B ₂	C
	День 10								
	завтрак:								
212	Каша геркулесовая молочная с маслом	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,00	0,00	0,00
484	кисель	180	1,22	0,00	26,11	104,57	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 свежеты с яблоками	60	4,00	4,00	44,00	224,00	0,00	0,00	0,00
83	суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	0,11	0,06	9,60
ТТК-78	котлеты Крестьянские	70	8,30	9,93	8,06	185,51	0,09	0,00	1,63
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:								
321	Плов из птицы	180	18,40	16,87	30,60	348,00	0,22	0,09	0,86
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:		60,64	58,77	273,27	1890,68	0,69	0,61	28,56
	среднее значение за период		47,18	48,89	225,89	1513,81	0,52	0,79	40,10