

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ И 3-7 ЛЕТ В МБДОУ ДС №1
на осеннее - зимний период 2021 года**

Прием пищи 1 день 1 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150/180	2.26 /6.32	6.87 /8.68	25.55 /30/11	174.71 /210.88	173
	Бутерброд с сыром	20\7 /30\10	3.16 /4.72	2.64 /3.95	9.96 /14.94	77.78 /116.4	3
	Чай с лимоном	150/180	0.036/004	0/0,001	7.134/9,16	28.286/36,19	393
второй завтрак	Яблоко	111/117	0.444/0.468	0.44/0.47	10.88/11.47	37.74/39.78	368
итого за завтрак		438.50/517.5	5.90/11.512	9.95/13.101	53.52/65.68	318.52/403.25	
обед	Салат из белокачанной капусты	30/50	0.5/0,82	1.53/2,05	1.48/2,45	21.4/31,18	20
	Свекольник	150/180	1.68/2.11	4.23/4.67	9.99/12.47	85.19/191	136
	Птица, тушеная в соусе с овощами	150/200	11.1/17.12	13.2/19.6	16.43/20.14	230.94/327.28	302
	Хлеб ржаной	30/37,5	1.98/2.47	0.36/0.45	10.02/12.53	52.2/65.25	700
	Хлеб пшеничный	23/30	1.81/2.37	0.23/0.3	11.06/4.43	54.97/71.7	701
	Компот из смеси сухофруктов	140/170	0.345/0,39	0	11.86/17,89	58.15/69,89	241
Итого за обед		523/667,5	17.415/25,28	19.55/27,07	60.84/69,91	502.85/756,27	
полдник	Творожники песочные	60/70	6.85/7,6	11.9/12,3	19.81/22,55	214.55/232,09	417
	Молоко кипяченое	140/170	3.92/4,76	3.5/4,25	6.58/7,99	70/85	255
итого за полдник		200/240	10.77/12,36	15.416,55	26.39/30,54	284.55/317,09	
Итого за день:		1161.5/1425	34.085/49,152	44.9/56,721	140.754/166,13	1105.916/1476,61	

Прием пищи 2 день 1 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Творожная запеканка с повидлом	130\5/150\20	18,34/24,38	13,3/16,5	19,51/24,03	280,77/356,64	117
	Бутерброд со сливочным маслом	20\5/30\5	1,56/2,33	4,73/5,03	10/14,98	89,8/116	1
	Какао с молоком	150/180	4,24/5,1	4,75/5,7	13,99/17,38	101,83/124,55	248
второй завтрак	Яблоки свежие	111/117	0.444/0.468	0.44/0.47	10.88/11.47	37.74/39.78	368
итого за завтрак		431/502	24,584/32,278	23,22/27,7	54,38/67,7	510,14/636,97	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	30/50	0,51/0,84	1,03/2,04	1,49/2,52	17,24\31,78	17
	Суп картофельный с горохом и гречками	150/180	6,76/8,83	4,25/4,42	26,58/32,46	176,37/210,31	81
	Котлета рыбная	50/70	7,8/10	1,92/3,28	2,94/4,32	59,93/86,18	134
	Картофельное пюре	100/130	2,37/3,04	3,48/3,74	15,63/19,94	104,44/126,94	206
	Хлеб ржаной	30/37,5	1.98/2.47	0.36/0.45	10.02/12.53	52.2/65.25	700
	Сок	100/160	0,5/0.8	0	11,7/18,72	4673,6	532
Итого за обед		460/627,5	19,92/25,98	11,04/13,93	68,36/90,49	456,18/594,06	
полдник	Макароны, запеченные с яйцом	100/130	5,5/7,25	4,68/6,41	18,59/24,4	138,28/183,82	252
	Кисель	100/120	0	0	8,79/10,59	43,12/51,57	383
итого за полдник		200/250	5,5/7,25	4,68/6,41	27,38/34,99	181,4/235,39	
Итого за день:		1091/1379,5	50,004/65,508	38,94/48,04	150,12/193,34	1147,72/1466,42	

Прием пищи Здень 1 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая манная молочная	150/180	4,61 /7,39	6.44 /8.82	16,78 /31,01	133,17 /219,43	88
	Бутерброд с маслом	20\5/30\5	1,56/2,33	4,73/5,03	10/14,98	89,8/116	1
	Чай с сахаром	150/180	0	0	7,014/9	26.96/34,6	255
второй завтрак	Кефир	130	3,64	3,25	5,333	72,8	530
Итого за завтрак		455/525	9,81/13,36	14,42/17,1	39,12/60,32	322,73/442,83	
обед	Зеленый горошек	30/50	0.88/1,48	1,56/2,09	1.85/3,12	24,92/37,18	10
	Борщ с капустой свежей и со сметаной	150/180	2,03/2,42	4.2/5,63	11,13/13,07	91,53/113,87	27
	Печень, тушенная в соусе	50/70	7,6/10,37	5,14/7,1	6,63/5,15	86,96/120,39	406
	Каша гречневая рассыпчатая	100/130	3.44/4,77	4,13/5,2	23,76/32,9	148,36/201,9	186
	Хлеб ржаной	30/37,5	1.98/2.47	0.36/0.45	10.02/13,07	52.2/113,87	27
	Хлеб пшеничный	23/30	1.81/2.37	0.23/0.3	11.06/4.43	54.97/71.7	700
	Компот из смеси сухофруктов	140/170	0.345/0,39	0	11.86/17,89	58.15/69,86	241
Итого за обед		523/537,5	18.085/19,5	15,62/15,57	73,31/56,19	517,09/478,25	
полдник	Ватрушка с повидлом	60/80	4,47/6,02	3,21/3,88	30,71/39	180,51/226,39	458
	Молоко кипяченое	140/170	3.92/4,76	3.5/4,25	6.58/7,99	70/85	255
Итого за полдник		200/250	10.77/10,78	15.4/8,13	26.39/46,99	284.55/311,39	
Итого за день:		1178/1312,5	36,285/43,64	36,75/40,8	149,724/163,5	1090,33/1232,47	

Прием пищи 4день 1 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Икра кабачковая	35/45	0,35/0,45	2,45/3,15	2,45/3,45	33,95/43,65	5
	Омлет натуральный с маслом	140/150	11,32/11,84	14,2/15,6	3,38/3,64	182,32/197,01	110
	Бутерброд с маслом	20\5/30\5	1,56/2,33	4,73/5,03	10/14,98	89,8/116	1
	Кофейный напиток с молоком	150/180	3,8/4,52	4,33/5,13	13,07/16,17	94,05/114,23	253
второй завтрак	Молоко кипяченое	100	2,8	2,5	4,7	50	255
Итого за завтрак		450/510	19,83/21,94	28,21/31,41	33,6/42,64	450,12/520,89	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	30/50	0,3/0,55	1,5/2	0,43/1	17,68/26,21	19
	Суп рыбный	150/180	5,43/6,21	2,83/3	10,2/13	89,11/104,28	43
	Гуляш из говядины	50/70	10,12/14,04	10,1/14,2	1,42/2,56	137,5/194,2	373
	Каша пшеничная рассыпчатая	100/130	3,81/4,9	2,9/3,8	20,85/27,1	126,72/165,8	125
	Хлеб ржаной	30/37,5	1,98/2,47	0,36/0,45	10,02/12,53	52,2/65,25	700
	Сок	100/160	0,5/0,8	0	11,7/18,72	4673,6	532
Итого за обед		460/627,5	22,14/28,97	17,69/23,45	54,62/74,91	469,21/629,34	
полдник	Пирожки печеные с капустой и яйцом	60/80	5,84/7,69	6,65/9,05	25,61/34,15	185,68/249,28	454
	Чай с сахаром	150/180	0	0	7,014/9	26,96/34,6	255
Итого за полдник		210/260	5,84/7,69	6,65/9,05	32,62/43,15	212,64/283,88	
Итого за день:		1120/1397,5	47,81/58,6	52,55/63,91	120,84/160,7		

Прием пищи 5день 1 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150/180	5,95/7,14	7,3/9,18	22,43/26,84	168,41/205,12	96
	Бутерброд с сыром	20\7 /30\10	3.16 /4.72	2.64 /3.95	9.96 /14.94	77.78 /116.4	3
	Чай с лимоном	150/180	0.036	0	7.134	28.286	393
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	11,7	46	532
итого за завтрак		427,50/500,5	9,65/12,364	9,94/13,131	51,22/62,64	320,47/403,71	
обед	Салат из репчатого лука	30/40	0.4/0,53	1,5/2	2,59/3,45	25,17/33,56	11
	Бульон с гречками и яйцом	150/180	10,43/12,28	8,96/10,8	9/9,23	159,4/184,21	109
	Голубцы ленивые	150/200	10,65/15,17	11/14,9	11,91/25,47	189,82/291,51	151
	Хлеб ржаной	30/37,5	1.98/2.47	0.36/0.45	10.02/12.53	52.2/65.25	700
	Компот из смеси сухофруктов	140/170	0.345	0	11.86	58.15	241
Итого за обед		500\627,5	23,805/30,84	21,82/28,15	45,38/68,57	484,74/644,39	
полдник	Кондитерские изделия	15/40	0,81/2,16	0,9/2,4	10,8/28,8	54/144	608
	Молоко кипяченое	140/170	3.92	3.5	6.58	70	255
	Яблоки свежие	111/117	0.444/0.468	0.44/0.47	10.88/11.47	37.74/39.78	368
итого за полдник		266/327	5,174/7,388	4,84/7,12	28,26/48,26	161,74/268,78	
Итого за день:		1193,5/1455	38,625/50,592	36,6/50,592	124,86/179,47	966,95/1316,88	

Прием пищи 1 день 2 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая манная молочная	150/180	4,61 /7,39	6.44 /8.82	16,78 /31,01	133,17 /219,43	88
	Бутерброд с сыром	20\7 /30\10	3.16 /4.72	2.64 /3.95	9.96 /14.94	77.78 /116.4	3
	Чай с сахаром	150/180	0	0	7,014/9	26.96/34,6	255
второй завтрак	Сок	100/160	0,5/0.8	0	11,7/18,72	4673,6	532
итого за завтрак		427,5/500,5	8,27/12,61	9,08/2,77	45,454/66,65	283,91/416,43	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	1,5/1,95	4,71/5,16	6,3/8,5	74,18/89,11	56
	Суфле из птицы	70	14,9	15.7	3.88	211,24	183
	Свекла тушеная	100/130	2.04/2,73	2,12/2,73	12,05/16,01	73,88/92,51	б/н
	Хлеб ржаной	30/37,5	1.98/2.47	0.36/0.45	10.02/12.53	52.2/65.25	700
	Хлеб пшеничный	23/30	1.81/2.37	0.23/0.3	11.06/4.43	54.97/71.7	701
	Компот из смеси сухофруктов	140/170	0.345/0,39	0	11.86/17,89	58.15/69,89	241
итого за обед		513/617,5	21,865/24,1	23,12/23,77	55,17/63,24	524,62/599,67	
полдник	Пирожки печеные с повидлом	60/80	5,7/7,36	5,14/5,4	36,15/47,01	255,16/280,3	454
	Молоко кипяченое	140/170	3.92/4,76	3.5/4,25	6.58/7,99	70/85	255
итого за полдник		200 250	9,62/12,12	8,64/9,65	42,73/55	325,16/363,3	
Итого за день:		1140,5/1368	39,755/48,83	40,84/46,19	143,354/184,89	1133,69/1381,4	

Прием пищи 2 день 2 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Икра кабачковая	35/45	0,35/0,45	2,45/3,15	2,45/3,45	33,95/43,65	5
	Омлет натуральный с маслом	140/150	11,32/11,84	14,2/15,6	3,38/3,64	182,32/197,01	110
	Бутерброд со сливочным маслом	20\5/30\5	1,56/2,33	4,73/5,03	10/14,98	89,8/116	1
	Какао с молоком	150/180	4,24/5,1	4,75/5,7	13,99/17,38	101,83/124,55	248
второй завтрак	Яблоки свежие	111/117	0.444/0.468	0.44/0.47	10.88/11.47	37.74/39.78	368
итого за завтрак		461/527	17,914/20,188	26,57/29,95	40,7/50,62	445,64/520	
обед	Салат из квашеной капусты с луком	30/50	0,51/0,84	1,03/2,04	1,49/2,52	17,24\31,78	17
	Суп картофельный с клецками	150/180	1,88/2,86	2,11/2,36	11,53/17,7	73,67/105,48	37
	Фрикадельки рыбные, с томатным соусом	50/70	4,46/7,87	1,48/1,86	3,73/4,36	46,22/65,77	517
	Картофельное пюре	100/130	2,37/3,04	3,48/3,74	15,63/19,94	104,44/126,94	206
	Хлеб ржаной	30/37,5	1.98/2.47	0.36/0.45	10.02/12.53	52.2/65.25	700
	Хлеб пшеничный	23/30	1.81/2.37	0.23/0.3	11.06/4.43	54.97/71.7	700
	Компот из свежих яблок с лимоном	140/170	0,21/0,2	0,17/0,1	1,09/13,5	42,11/51,3	523
Итого за обед		523/537,513,22	13,22/16,61	8,86/7,11	54,55/55,04	390,85/391,28	
ПОЛДНИК	Булочка (Агрокомплекс)	35/40	2,63/3	1,96/2,24	15,51/17,72	171,64/196,16	б/н
	Кисель из повидла	100/120	0	0	8,79/10,59	43,12/51,57	383
итого за полдник		135/200	2,63/3	1,96/2,24	24,3/31,41	214,76/262,73	
Итого за день:		1119/1264,5	33,764/39,798	37,39/39,3	119,55/137,07	1051,25/1175	

Прием пищи 3 день 2 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязка молочная «Дружба»	150/180	5,4/8,1	6,74/9,65	24,54/37,5	171,01/255,25	84
	Бутерброд с маслом	20\5/30\5	1,56/2,33	4,73/5,03	10/14,98	89,8/116	1
	Чай с лимоном	150/180	0.036	0	7.134	28.286	393
второй завтрак	Кефир	130	3,64	3,25	5,333	72,8	530
Итого за завтрак		455/525	10,636/14,074	14,72/17,931	47,004/66,97	361,896/480,24	
обед	Овощи натуральные соленые	30/40	0,24/0,32	0	0,51/0	3,9/3,6	б\н
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/180	15,86/11,45				
	Печень, тушеная в соусе	50/70	7,6/10,37	5,14/7,1	6,63/5,15	86,96/120,39	406
	Каша гречневая рассыпчатая	100/130	3.44/4,77	4,13/5,2	23,76/32,9	148,36/201,9	186
	Хлеб ржаной	30/37,5	1.98/2.47	0.36/0.45	10.02/13,07	52.2/113,87	27
	Хлеб пшеничный	23/30	1.81/2.37	0.23/0.3	11.06/4.43	54.97/71.7	700
	Компот из смеси сухофруктов	140/170	0.345/0,39	0	11.86/17,89	58.15/69,86	241
Итого за обед		523/537,5	18.085/19,5	15,62/15,57	73,31/56,19	517,09/478,25	
полдник	Ватрушка с повидлом	60/80	4,47/6,02	3,21/3,88	30,71/39	180,51/226,39	458
	Молоко кипяченое	140/170	3.92/4,76	3.5/4,25	6.58/7,99	70/85	255
итого за полдник		200/250	10.77/10,78	15.4/8,13	26.39/46,99	284.55/311,39	
Итого за день:		1178\1312,5	36,285/43,64	36,75/40,8	149,724/163,5	1090,33/1232,47	

Прием пищи 4 день 2 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг из творога с повидлом	145/170	18,43/24,49	13,9/17,3	19,61/24,16	286,95/364,88	235
	Бутерброд с маслом	20\5/30\5	1,56/2,33	4,73/5,03	10/14,98	89,8/116	1
	Кофейный напиток с молоком	150/180	3,8/4,52	4,33/5,13	13,07/16,17	94,05/114,23	253
второй завтрак	Яблоки свежие	111/117	0.444/0.468	0.44/0.47	10.88/11.47	37.74/39.78	368
Итого за завтрак		431/502	24,234/31,808	23,4/27,93	53,56/66,78	508,54/634,89	
обед	Салат из белокачанной капусты	30/50	0.5/0,82	1.53/2,05	1.48/2,45	21.4/31,18	20
	Печень говяжья по-строгановски	50/70	7,1/10,96	6,23/7,41	3,13/3,4	98,68/120,9	431
	Макаронные изделия отварные	100/130	3,14/4,7	3,63/4,6	20,94/31,4	129,82/187,2	19
	Хлеб ржаной	30/37,5	1.98/2.47	0.36/0.45	10.02/12.53	52.2/65.25	700
	Сок	100/160	0,5/0.8	0	11,7/18,72	4673,6	532
Итого за обед		360/627,5	25,06/36,22	27,09/33,99	48,04/84,35	535,85/784,39	
полдник	Икра свекольная	30/40	0,54/0,74	3,18/3,69	3,1/4,25	42,81/52,61	54
	Чай с сахаром	150/180	0	0	7,014/9	26.96/34,6	255
	Яйца отварные	60	7,5	6,9	0,42	94,2	213
	Чай с сахаром	150/180	0	0	7,014/9	26.96/34,6	255
Итого за полдник		213/230	9,85/10,61	10,31/10,89	19,59/14,08	211,25/237,71	
Итого за день:		1004/139,5	59,144/78,638	60,8/72,81	121,19/237,71	1255,64/1656,99	

Прием пищи 5 день 2 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150/180	5,95/7,14	7,3/9,18	22,43/26,84	168,41/205,12	96
	Бутерброд с сыром	20\7 /30\10	3.16 /4.72	2.64 /3.95	9.96 /14.94	77.78 /116.4	3
	Чай с сахаром	150/180	0	0	7,014/9	26.96/34,6	255
второй завтрак	Молоко кипяченое	100	2.8	2,5	4,7	50	255
итого за завтрак		427,5/500,5	11,91/14,66	12,44/15.63	44,104/55,48	323,15/406,12	
обед	Салат из репчатого лука	30/40	0.4/0,53	1,5/2	2,59/3,45	25,17/33,56	11
	Суп рыбный	150/180	5,43/6,21	2,83/3	10,2/13	89,11/104,28	43
	Капуста тушеная с куриным мясом	150/200	11,56/15,88	13/17,5	7,78/9,99	194,03/261,06	336
	Хлеб ржаной	30/37,5	1.98/2.47	0.36/0.45	10.02/12.53	52.2/65.25	700
	Хлеб пшеничный	23/30	1.81/2.37	0.23/0.3	11.06/4.43	54.97/71.7	700
	Компот из смеси сухофруктов	140/170	0.345	0	11.86	58.15	241
Итого за обед		523/657,5	21,525/27,85	17,92/23,25	53,51/61,29	473,63/605,71	
полдник	Кондитерские изделия	15/40	0,81/2,16	0,9/2,4	10,8/28,8	54/144	608
	Чай с молоком	150/180	1,4/1,76	1,6/1,76	9,35/11,9	51,85/66	394
	Яблоки свежие	111/117	0.444/0.468	0.44/0.47	10.88/11.47	37.74/39.78	368
итого за полдник		276/337	2,654/4,388	2,94/4,86	31,03/52,17	143,59/249,78	
Итого за день:		1495/46,898	36,089/46,898	33,3/43,77	128,644/168,94	940,37/1261,61	

