

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **Осенний-зимний**Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Н/13	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		0,01		2,4	0,02
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
Н/289	Какао с молоком	200	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,12	0,15	107,17	0,83
С/77	Суп молочный с макаронными изделиями	200	37,63	39,12	108,91	938	0,44	1,26	4,85	1 020,84	2,05
Всего в Завтрак		440	43,01	50,07	143,64	1 194	0,49	1,4	5	1 136,41	3,2
Второй завтрак											
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	0,02	1,6	21,12	2,61
Всего в Второй завтрак		200	0,74		20,56	86	0,01	0,02	1,6	21,12	2,61
Обед											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	3	0,5	25	117	0,05	0,02		10	0,5
С/5	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	0,02	0,03	12,99	633,23	0,45
С/300	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,79	8,48	71	0,01	0,1	88	10,73	4,38
Н/48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	0,1	1,35	14,02	1,97
Н152	Рассольник домашний на мясном бульоне	200/5	1,66	4,1	10,72	88	0,06	0,05	8,28	18,28	0,71
Всего в Обед		695	19,6	27,09	89,4	680	0,22	0,3	110,62	686,26	8,01
Полдник											
Н/386	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	0,04	0,03	1,25	16,8	0,34
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
С/288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38			1,12	2,73	0,06
С/141	Картофельное пюре	130	2,69	3,99	17,42	119	0,1	0,09	9,01	30,87	0,9
У/ТТК23	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0,02		5,8	0,42
Всего в Полдник		435	11,63	9,52	45,48	316	0,18	0,15	11,38	61,2	1,97
Всего в день			74,98	86,68	299,08	2 275	0,89	1,87	128,6	1 904,99	15,79

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
С/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25			0,01	0,26	0,03
Я/4	Бутерброды с повидлом	30/10/5	0,96	3,06	13,56	85	0,01	0,01	0,03	4,59	0,36
РБ/183	Каша манная молочная	205	5,19	8,06	24,05	189	0,05	0,16	0,56	130,45	0,33
Всего в Завтрак		480	8,05	11,45	61,71	369	0,09	0,18	0,6	141,3	1,02
Второй завтрак											
Н/111	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	10	16	2,2
Всего в Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	10	16	2,2
Обед											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,2	0,2	10	47	0,02	0,01		4	0,2
С/216	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,02		9,31	0,74
Я/19	салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,01	0,02	0,69	8,28	0,22
РБ/С019	Куриное филе, тушенное с овощами	70	15,89	20,48	2,62	259	0,06	0,13	0,53	224	0,98
Х/288	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02		7	0,78
Н/1613	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	0,35	17,47	30,07	2,43
Н/38	Компот из рябины черноплодной и яблок.	200			16	69	0,01	0,01	5	9,08	0,74
Всего в Обед		710	37,31	35,92	83,54	816	0,29	0,55	23,69	291,74	6,09
Полдник											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
Я/187	Каша "Артек" вязкая на молоке	150	9,65	8,51	40	275	0,15	0,24	0,83	169,84	2,03
С/288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38			1,12	2,73	0,06
С/0131	Усбосмак(треугольник)	100	10	9,71	24,14	226	0,06	0,04	1,06	17,51	1,04
Всего в Полдник		480	21,65	18,55	88,44	609	0,24	0,29	3,01	196,08	3,43
Всего в день			67,41	66,32	243,49	1 838	0,65	1,06	37,3	645,12	12,74

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Н1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,04	0,07	88	0,1
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
С/183	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,7	7,8	39,8	253	0,06	0,15	0,5	116,68	0,54
РБ/267	Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,01	0,05	0,25	52,81	0,07
Всего в Завтрак		445	11,29	12,52	63,07	410	0,11	0,25	0,82	263,49	1,01
Второй завтрак											
Н155,02	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80					
Всего в Второй завтрак		100	3,2	3,2	9,2	80					
Обед											
П-р№41	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	0,01	0,01	2,07	9,29	0,27
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,2	0,2	10	47	0,02	0,01		4	0,2
С/175	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	6,75	3,88	43,25	190	0,22	0,14		16,13	5,22
С/296	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	1,6	6,03	0,8
Х/288	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02		7	0,78
Н/072	суп куллама по-деревенски	200	2,24	2,16	14,32	87	0,06	0,05	5,28	11,82	0,68
Н/95	Гуляш из отварного мяса	30/30	8,73	10,07	1,73	133	0,03	0,07	0,55	13,08	0,61
Всего в Обед		695	20,94	17,55	96,22	582	0,38	0,3	9,5	67,35	8,56
Полдник											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
С/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25			0,01	0,26	0,03
С/222	Омлет натуральный	90	8,7	13,8	1,6	165	0,04	0,27	0,13	60,05	1,5
Всего в Полдник		320	10,6	14,13	25,7	260	0,07	0,28	0,14	66,31	1,83
Всего в день			46,03	47,4	194,19	1 332	0,56	0,84	10,46	397,15	11,4

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	ККАЛ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	------	---------------	---------------------------

		порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
		Завтрак									
Н/13	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		0,01		2,4	0,02
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
С/17	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	12,77	87	0,03	0,12	0,52	105,77	0,09
РБ/0183	Каша геркулесовая молочная с яблоком	180	2,76	6	7,16	84	0,02	0,11	0,44	88,87	0,06
Всего в Завтрак		420	7,27	16,37	35,06	307	0,08	0,25	0,96	203,04	0,47
		Второй завтрак									
У/ТТК 5	Кисель из концентрата Витоша	150			3,51	15		0,2	7,51	36,31	
Всего в Второй завтрак		200			3,51	15		0,2	7,51	36,31	
		Обед									
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	25	1,65	0,3	8,53	44				8,75	0,98
С/295	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52
Я/40	салат картофельный с солеными огурцами	40	0,9	3,1	6	56	0,04	0,03	3,85	13,11	0,44
Н/12,16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200/5	14	9	14	196	0,1	0,39	24,92	46,02	3,1
Н/49,04	Жаркое по-домашнему	30/120	11	14	17	236	0,15	0,14	21,2	17,3	2,27
Всего в Обед		645	29,95	26,7	78,63	679	0,32	0,6	50,1	115,31	7,56
		Полдник									
Я/277	Булочка "молочная"	50	4,7	1,1	26	135	0,08	0,06	0,15	40,87	0,65
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
С/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25			0,01	0,26	0,03
Н8,04	Каша "Дружба"	180/5	5,41	7,22	26,17	188	0,09	0,16	1,25	120,26	0,54
Всего в Полдник		465	12,01	8,65	76,27	418	0,2	0,23	1,41	167,39	1,52
Всего в день			49,23	51,72	193,46	1 419	0,6	1,28	59,98	522,05	9,55

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

Н/13	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		0,01		2,4	0,02
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
С/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25			0,01	0,26	0,03
С/194	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,14	0,48	114,4	0,38
Всего в Завтрак		425	7,38	14,78	51,03	355	0,09	0,16	0,49	123,06	0,73
Второй завтрак											
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	0,02	1,6	21,12	2,61
Всего в Второй завтрак		200	0,74		20,56	86	0,01	0,02	1,6	21,12	2,61
Обед											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	25	1,65	0,3	8,53	44				8,75	0,98
С/175	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	6,75	3,88	43,25	190	0,22	0,14		16,13	5,22
С/295	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52
Н/53,15	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	10	9	2	132	0,04	0,09	0,5	13,68	1,44
С/62	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,1	25,5	169	0,17	0,06	3,73	25,46	1,82
Н/6	Салат витаминный	40	0,4	4	4,4	56	0,01	0,02	8,52	11,83	0,35
Всего в Обед		705	27,4	21,58	116,78	738	0,47	0,35	12,88	105,98	10,57
Полдник											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
С/222	Омлет натуральный	90	8,7	13,8	1,6	165	0,04	0,27	0,13	60,05	1,5
У/ТТК22	Вафли	30	2,37	4,23	9,87	40	0,78	0,11	0,4	76,5	0,69
Я/303	Кисель из концентрата	200			20	76				0,48	0,05
Всего в Полдник		350	12,87	18,33	46,47	351	0,85	0,39	0,53	143,03	2,54
Всего в день			48,39	54,69	234,84	1 530	1,42	0,92	15,5	393,19	16,46

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Н1	Завтрак Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,04	0,07	88	0,1

0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01	6	0,3	
С/288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38			1,12	2,73	0,06
Ш/0185	каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242	0,14	0,16	0,44	116,39	2,11
Всего в Завтрак		425	11,52	10,48	61,1	386	0,18	0,21	1,63	213,12	2,57
Второй завтрак											
Н/111	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	10	16	2,2
Всего в Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,03	10	16	2,2
Обед											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01	5	0,25	
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	1,98	0,36	10,23	52			10,5	1,17	
С/296	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	1,6	6,03	0,8
Я/19	салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,01	0,02	0,69	8,28	0,22
Н/12,18	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	121	0,07	0,06	15,21	32,53	1,27
Н/12,08	Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	0,11	0,12	4,26	20,13	1,47
Всего в Обед		680	21,08	25,51	99,73	711	0,22	0,22	21,76	82,47	5,18
Полдник											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01	6	0,3	
С/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25			0,01	0,26	0,03
С/184	Каша молочная жидкая "Геркулес"	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,2	0,18	0,51	137,2	1,67
Ш/0270	плюшка новомосковская	50	3,9	5,21	28,64	177	0,05	0,03	0,04	18,38	0,47
Всего в Полдник		485	13,9	15,34	88,34	536	0,28	0,22	0,56	161,84	2,47
Всего в день			46,9	51,73	258,97	1 677	0,71	0,68	33,95	473,43	12,42

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
Н/13	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		0,01		2,4	0,02
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
С/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25			0,01	0,26	0,03

C/183	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,7	7,8	39,8	253	0,06	0,15	0,5	116,68	0,54
Всего в Завтрак		445	7,68	15,38	64,03	414	0,09	0,17	0,51	125,34	0,89
Второй завтрак											
H155,02	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80					
Всего в Второй завтрак		100	3,2	3,2	9,2	80					
Обед											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
H/38	Компот из рябины черноплодной и яблок.	200			16	69	0,01	0,01	5	9,08	0,74
H/19,4	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	200	16,8	9,6	12	200	0,09	0,42	1,77	22,35	2,83
H/9806	Рагу из овощей в томатном соусе	25/150	10,59	14	16	232	0,13	0,14	31,11	40,92	2,22
H/7,01	Салат из свеклы с яблоками	60	0,48	3,06	4,44	47	0,01	0,01	2,36	13,74	0,77
Всего в Обед		685	30,87	27,16	73,44	665	0,29	0,6	40,24	96,09	7,06
Полдник											
Я/129	Фрикадельки из птицы	50/4	7,3	9	4,3	127	0,04	0,1	0,79	22,95	0,86
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
C/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25			0,01	0,26	0,03
Ш/0176	каша пшенная рассыпчатая	180	7,59	6,13	42,42	259	0,25	0,03		18,18	1,77
Всего в Полдник		464	16,79	15,46	70,82	481	0,31	0,14	0,8	47,39	2,96
Всего в день			58,54	61,2	217,49	1 639	0,68	0,91	41,55	268,82	10,91

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
H1	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	0,01	0,04	0,07	88	0,1
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
C/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25			0,01	0,26	0,03
Ш/15	Каша ячневая молочная вязкая	180	6,97	7,96	45,65	282	0,12	0,18	0,62	167,78	0,84
Всего в Завтрак		420	11,19	11,24	69,75	413	0,16	0,23	0,7	262,04	1,27

У/ТТК-4	Второй завтрак Напиток витаминизированный Витоша	200			4,1	16	0,4	0,5	28	250	
Всего в Второй завтрак		200			4,1	16	0,4	0,5	28	250	
Обед											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	25	1,65	0,3	8,53	44				8,75	0,98
С/216	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,02		9,31	0,74
С/5	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	0,02	0,03	12,99	633,23	0,45
С/295	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52
Н152	Рассольник домашний на мясном бульоне	200/5	1,66	4,1	10,72	88	0,06	0,05	8,28	18,28	0,71
Н/95	Гуляш из отварного мяса	30/30	8,73	10,07	1,73	133	0,03	0,07	0,55	13,08	0,61
Всего в Обед		730	21,24	21,67	93,58	662	0,2	0,21	21,95	712,78	4,26
Полдник											
Н/284	Чай с молоком и сахаром	150/50	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
Я/ТТК52	ватрушка французская	60	5,76	7,88	27,7	205	0,03	0,08	0,04	35,34	0,44
Н8,04	Каша "Дружба"	180/5	5,41	7,22	26,17	188	0,09	0,16	1,25	120,26	0,54
Всего в Полдник		475	14,37	16,8	80,07	524	0,16	0,31	1,55	214,66	1,35
Всего в день			46,8	49,71	247,49	1 615	0,92	1,25	52,2	1 439,48	6,88

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Н/284	Чай с молоком и сахаром	150/50	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
С/77	Суп молочный с макаронными изделиями	200	37,63	39,12	108,91	938	0,44	1,26	4,85	1 020,84	2,05
Я/4	Бутерброды с повидлом	30/10/5	0,96	3,06	13,56	85	0,01	0,01	0,03	4,59	0,36
Всего в Завтрак		445	39,99	43,58	133,67	1 084	0,46	1,33	5,14	1 078,49	2,48
Второй завтрак											
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	0,02	1,6	21,12	2,61

Всего в Второй завтрак		200	0,74		20,56	86	0,01	0,02	1,6	21,12	2,61
Обед											
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	1,5	0,25	12,5	58	0,02	0,01		5	0,25
C/296	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	1,6	6,03	0,8
C/24	Салат из свеклы	60	0,8	4,9	4,8	66	0,01	0,01	0,75	13,76	0,48
H/12,08	Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	0,11	0,12	4,26	20,13	1,47
H/1614	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	14	9	8	173	0,09	0,37	26,04	40,52	2,59
Всего в Обед		695	32	32,5	94	796	0,27	0,53	32,65	90,44	5,84
Полдник											
H/386	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	0,04	0,03	1,25	16,8	0,34
0002	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	1,8	0,3	15	70	0,03	0,01		6	0,3
C/288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38			1,12	2,73	0,06
H37,06	Картофельное пюре	150	3,33	5,83	22,5	153	0,17	0,13	26,11	43,14	1,2
Всего в Полдник		440	11,07	9,05	48,34	316	0,24	0,17	28,48	68,67	1,9
Всего в день			83,8	85,13	296,57	2 281	0,97	2,05	67,87	1 258,72	12,83
Итого			564,5	599,31	2 389,48	16 981	7,96	11,55	471,15	7 836,46	118,5
Среднее за период			56,45	59,93	238,95	1 698	0,8	1,16	47,11	783,65	11,85
Минимальные нормативные значения			54	60	261	1 800	1	1	50	900	10
Отклонения от норм, %			5		-8	-6	-20	20	-6	-13	18