

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ И 3-7 ЛЕТ В МБДОУ ДС №1
на осеннее - зимний период 2021-2022 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	5.26 /6.32	6.87 /8.68	25.55 /30.11	174.71 /210.88	173
	Бутерброд с сыром	27.5 /41.3	3.26 /4.9	2.78 /4.18	9.96 /14.94	79.4 /119.28	3
	Чай с лимоном	150/180	0.036/045	0/0,01	7.134/9,16	28.286/36,196	393
второй завтрак	Яблоки свежие	109/114	0.4/0.4	0.4/0.4	10.6/11.1	37/38.7	368
итого за завтрак		436.5/515.3	9.0/11.665	10.1/13.27	53.2/65.31	319.4/405.056	
обед	Свекольник	150/180	1.8/2.3	4.4/4.7	10.4/13.5	89.5/106.4	136
	Птица, тушеная в соусе с овощами	170/200	19.1/24.7	22.2/28.3	16.7/21.01	344.7/438.69	302
	Хлеб ржаной	30/37,5	1.98/2.47	0.36/0.45	11.06/12.53	54.97/65.25	700
	Хлеб пшеничный	23/28.5	1.81/2.37	0.23/0.3	11.06/4.43	54.97/71.7	701
	Компот из смеси сухофруктов	140/160	0.3/0,4	0	14.6/16.5	57.3/64.9	241
Итого за обед		513/606	24.9/32.24	27.19/33.75	60.84/69,91	598.67/746,94	
полдник	Творожники песочные	60/70	6.85/7,6	11.9/12,3	19.81/22,55	214.55/232,09	417
	Молоко кипяченое	143/163	3.92/4,76	3.5/4,25	6.58/7,99	70/85	255
итого за полдник		203/233	10.77/12,36	15.4/16,55	26.39/30,54	284.55/317,09	
Итого за день:		1152.5/1354,3	44.716/56.265	52.64/63.57	142.41/173.82	1202.62/1469,086	

Прием пищи 2 день 1 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	155/180	18,2/24,4	13,4/16,3	23.6/29	307.5/388.2	117
	Бутерброд с маслом	25/35	1,56/2,33	4,73/5,03	10/14,98	89.8/116	1
	Какао с молоком	140/171	4,24/5,1	4,75/5,03	13,99/14,98	101,83/124,55	248
второй завтрак	Яблоки свежие	109/114	0.4/0.4	0.4/0.4	10.6/11.1	37/38.7	368
итого за завтрак		429/500	24,4/32,23	23,28/27,43	58.19/72.46	536,13/667,45	
обед	Горошек консервированный	40/60	0,7/1,056	1,25/1,872	1,48/2,22	49,84/29,9	38
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150/180	6,3/8,3	3.8/4,4	24.7/30.6	161.4/199.1	81
	Гренки из пшеничного хлеба	18/20	2	0.2	11.59	59.77	185
	Котлеты рыбные	65/80	10.9/12.3	3.2/4.5	2,9/4,3	84.4/107.2	134
	Картофельное пюре	130/155	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	155	0.8	0	18,1	71.3	532
Итого за обед		588/687,5	25.05/27.966	12,29/15,162	84.42/99,28	583.35/659,46	
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	100/130	5,9/7,2	6.2/8.2	16.1/24	145/200.1	252
	Молоко кипяченое	243/1633	0,15/0	0	7.5/10,59	28,96./51,57	383
итого за полдник		243/293	6.05/7,2	6,2/8,2	23,6/34,59	173,96/251,67	
Итого за день:		1260/1480,5	55,5/67,396	41.77/50,8	166.21/206.33	1293.44/1578.58	

Прием пищи Здень 1 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая манная молочная	160/180	5.1 /7,39	6.1 /8.82	17,7 /31,01	143,1 /219,43	88
	Бутерброд с маслом	25/35	1,56/2,33	4,73/5,03	10/14,98	89,8/116	1
	Чай с сахаром	150/160	0	0	7,01/9.017	26.96/34,655	255
второй завтрак	Кефир	130	3,64	3,25	5,33	72,8	530
Итого за завтрак		465/505	10.30/13,36	14,08/17,1	40.04/60,337	322,66/442,885	
обед	Капуста квашенная с добавлением растительного масла	50/60	0,9/1,08	2/2,4	2,1/2,52	27,1/32,52	17
	Борщ с капустой свежей и со сметаной	150/180	2,1/2,4	4/5,5,2	11,9/13,8	93,7/113,9	27
	Котлета из говядины	60/70	10,9/11,32	9,8/11,1	5,8/7,09	155,6/172,79	161
	Каша гречневая рассыпчатая	100/130	3.45/4,78	5,78/6,93	23,77/33,01	163,32/216,86	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	0.3/0,4	0	14,6/16,5	57.3/64,9	241
Итого за обед		553/666	21,44/24,82	22,17/26,38	79,25/99,88	604,19/737,92	
полдник	Икра свекольная	50	0,9	3,7	5,3	57,6	54
	Яйца вареные	52,2	6,52	6	0,36	81,94	426
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	47,8	701
	Кисель из сока натурального	100/120	0,1	0	7,7/8,2	29,8/31,7	382
Итого за полдник		222,5/296,1	9,02/10,88	9,9/7,08	22,96/56,98	217,14/346,86	
Итого за день:		1240,2/1467,1	40,76/49,06	46,15/50,56	142,25/217,197	1153,99/1527,665	

Прием пищи 4день 1 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Икра кабачковая	45	0,45	3,15	3,15	43,65	5
	Омлет натуральный с маслом	120/125	11,32/11,84	14,2/15,6	3,38/3,64	182,32/197,01	110
	Бутерброд с маслом	25/35	1,56/2,33	4,73/5,03	10/14,98	89,8/116	1
	Кофейный напиток с молоком	140/171	3,8/4,52	4,33/5,13	13,07/16,17	94,05/114,23	253
второй завтрак	Молоко кипяченое	95	2,8	2,5	4,7	50	255
Итого за завтрак		425/471	19,93/21,94	28,91/31,41	34,3/42,64	459,82/520,89	
обед	Свекла отварная с добавлением растительного масла	40/60	0,72/0,84	1,6/2,4	1,68/5,16	21,68/45,72	13
	Суп рыбный	150/180	6,6/7,6	6,7/6,9	12,1/13,3	136,7/147,6	43
	Плов из говядины	170/200	18,79/22,21	18,2/21,14	30,64/40,18	363,36/442,01	244
	Хлеб ржаной	30/37,5	1,98/2,47	0,36/0,45	10,02/12,53	52,2/65,25	700
	Сок	155	0,8	0	18,1	71,3	532
Итого за обед		545/632,5	28,89/33,92	26,86/30,89	72,54/89,27	645,24/771,88	
полдник	Пирожки печеные с повидлом	60/80	5,77,36	5,14/5,4	36,15/47,01	225,16/280,3	454
	Молоко кипяченое	143/163	3,92/4,76	3,5/4,25	6,58/7,99	70/85	255
итого за полдник		203/243	9,62/12,12	8,64/9,65	42,73/55	295,16/365,3	
Итого за день:		1173/1346,5	58,44/67,98	64,41/71,95	149,57/186,91	1400,22/1658,07	

Прием пищи 5день 1 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Макаронные изделия отварные в молоке	150/180	5,95/7,14	7,3/9,18	22,43/26,84	168,41/205,12	96
	Бутерброд с сыром	27,5/41.3	3,26/4,9	2,78/4,18	9,96/14,94	79,4/119,28	3
	Чай с лимоном	150/180	0.036/0,45	0//0,01	7.13/9,16	28.28/36,196	393
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	11,7	46	532
итого за завтрак		427,5/501,3	9,75/12,585	10,08/13,37	51,22/62,64	322,09/406,596	
обед	Бульон куриный с гренками и яйцом	150/180	1,7/2,2	2,2/2,3	13/16	80,8/94,9	82
	Голубцы ленивые	150/200	10,65/13,7	11/15	11,91/17,5	189,82/261,6	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	140/160	0.3/0,4	0	14,6/16,5	57,3/64,9	241
Итого за обед		470/577,5	14.63/18,77	13,56/17,75	49,53/62,53	380,12/486,65	
полдник	Кондитерские изделия	30/50	0,9/2,16	0,9/2,4	13,5/28,8	68,1/144	152
	Молоко кипяченое	143/163	3.92/4,76	3.5/4,25	6.58/99	70/85	255
	Яблоки свежие	109/114	0.4	0.4	10.6/11,1	37/38,7	368
итого за полдник		282/353,1	5,22/10,58	4,8/10,05	30,68/48,07	175,1/308,67	
Итого за день:		1179,5/1431,9	29,596/41,935	28,44/41,17	131,43/173,24	877,31/1201,916	

Прием пищи 1 день 2 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша вязкая манная молочная	160/180	5,1 /7,39	6.1/8.82	17,7 /31,01	143,1 /219,43	88
	Бутерброд с сыром	27,5/41,3	3.26 /4.9	2.78/4,18	9.96 /14.94	79,4/119,28	3
	Чай с сахаром	150/160	0	0	7,01/9,017	26.96/34,655	255
второй завтрак	Сок	100	0,5	0	11,7	46	532
итого за завтрак		437,5/481,3	8,86/12,79	8,88/13	46,3766,667	295,46/419,365	
обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150/180	1,88/2,86	4,11/5,19	11,53/17,7	91,65/130/94	37
	Капуста тушеная с куриным мясом	170/200	19,4/22,5	21/25,2	8/10,24	298,8/357,77	336
	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	140/160	0.3/0,4	0	14.6/16,5	57,3/64,9	241
итого за обед		490/577,5	23,56/28,23	25,47/30,84	44,15/56,97	499,95/618,86	
ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	120/160	11,8/14,6	7/7,5	10,6/12,1	153,4/175,6	275
	Хлеб пшеничный	23/28,5	2,37	0,3	14,43	71,7	701
	Чай с сахаром	150/160	0	0	7,01/9,017	26,96/34,655	255
итого за полдник		293/348,5	11,8/16,97	7/7,8	17,61/35,547	180,36/281,955	
Итого за день:		1220,5/1407,3	44,22/57,99	41,35/51,64	108,13/159,184	975,77/1320,18	

Прием пищи 2 день 2 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Икра кабачковая (промышленного производства)	45	0,45	3,15	3,15	43,65	5
	Омлет натуральный с маслом	120/125	11,32/11,84	14,2/15,6	3,38/3,64	182,32/197,01	110
	Бутерброд со сливочным маслом	25/35	1,56/2,33	4,73/5,03	10/14,98	89,8/116	1
	Какао с молоком	140/171	4,24/5,1	4,75/5,7	13,99/17,38	101,83/124,55	248
второй завтрак	Яблоки свежие	109/114	0.4/	0.4	10.6/11!	37/38,7	368
итого за завтрак		439/490	17,97/20,12	27,23/29,88	41,12/50,25	454,6/519,91	
обед	Капуста квашеная с добавлением растительного масла	50/60	0,9/1,08	2/2,4	2,1/2,52	27,1/32,52	17
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	1,7/2,1	4,7/5,1	8,1/9,8	83/95,5	56
	Фрикадельки рыбные, с томатным соусом	80/100	10,7/12	1,7/2	3,7/4,3	73,1/83,7	517
	Картофельное пюре	130/155	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	23/28,5	1.81/2.37	0.23/0.3	11.06/4.43	54.97/71.7	701
	Компот из свежих яблок с лимоном	140/160	0,21/0,2	0,17/0,1	1,09/13,5	42,11/51,3	523
Итого за обед		603/721	19,67/23,26	12,64/14,09	51,7/77,02	436,92/526,91	
полдник	Булочка (Агрокомплекс)	35/40	2,63/3	1.96/2,24	15,51/17,72	171,64/196,16	б/н
	Кисель из сока натурального	160	0,24	0	12,1	46,7	382
итого за полдник		195/200	2,87/3,24	1,96/2,24	27,61/46,7	218,34/242,86	
Итого за день:		1237/1411	40,51/46,62	41,83/46,21	120,43/157,09	1109,86/1289,68	

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	0.036/0,045	0/0,01	7.134/9,16	28.286/36,196	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	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/180	8,23/11,45	7,59/10,56	17,79/14,92	174,95/204,07	39
	Биточки из говядины	60/70	10,9/11,32	9,8/11,1	5,8/7,09	155,6/172,79	161
	Рагу овощное	130/160	2,05/2,68	5,22/6,28	13,55	122,8	342
	Хлеб ржаной	30/37,5	1.98/2.47	0.36/0.45	10.02/13,07	52.2/113,87	27
	Компот из смеси сухофруктов	140/160	0.3/0,4	0	14,6/16,5	57,3/64,9	241
Итого за обед		510/607,5	23,46/28,32	22,97/28,39	61,76/64,59	562,85/629,81	
полдник	Кекс творожный	50/60	6,92/8,74	9,22/5,9	19,06/24,5	187,43/187,5	488
	Молоко кипяченое	143/163	3.92/4,76	3.5/4,25	6.58/7,99	70/85	255
итого за полдник		193/223	10,84/13,5	12,72/10,15	25,64/32,49	257,43/272,5	
Итого за день:		1158/1355,5	44,936/55,935	50,41/56,48	134,404/164,05	1182,176/1382,556	

Прием пищи 4день 2 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг из творога с повидлом	155/180	18,2/24,5	13,4/17,3	23,6/24,30,1	307,5/402,3	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	140/171	3,8/4,52	4,33/5,13	13,07/16,17	94,05/114,23	253
второй завтрак	Яблоки свежие	109/114	0.4	0.4	10,6/11,1	37/38,7	368
Итого за завтрак		429/500	23,96/31,75	22,86/27,86	57,27/72,35	528,35/671,23	
обед	Горошек зеленый консервированный	50/60	0,88/1,8	1,56/0,1	1,85/3,9	24,92/24	38
	Суп «Харчо», с мясом птицы	150/180	12,32/16,42	16,94/21,88	12,07/15,3	251,52/325,8	101
	Печень, тушенная в соусе	60/80	10,1/13,2	5,6/7,6	4/5,6	101,6/137,1	406
	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	160	0.8	0	18,72	73,6	532
Итого за обед		550/647,5	29,22/39,39	28,09/34,63	67,6/87,45	633,66/812,95	
полдник	Икра свекольная	50	0,9	3,7	5,3	57,6	54
	Чай с сахаром	100	0	0	5,011	19,277	255
	Яйца вареные	52,2	6,52	6	0,36	81,95	213
	Хлеб пшеничный	23/28,5	1,81/2,37	0,23/0,3	11,06/4,43	54,97/71,7	701
итого за полдник		225,2/230,7	9,23/9,79	9,93/10	21,731/15,101	213,797230,527	
Итого за день:		1204,2/1378,2	62,41/80,93	60,88/72,49	146,601/174,901	1375,807/1714,707	

Прием пищи 5 день 2 неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	5,5/6,6	6,7/8,3	18,6/23	154,8/190,8	93
	Бутерброд с сыром	27,5 /41,3	3.26 /4,9	2.78 /4,18	9.96 /14.94	79,4 /119,28	3
	Чай с сахаром	150/160	0	0	7,01/9,017	26.96/34,655	255
второй завтрак	Молоко кипяченое	95	2.8	2,5	4,7	50	255
итого за завтрак		422,5/476,3	11,56/14,3	11,98/14,98	40,27/51,657	311,16/394,735	
обед	Суп рыбный	150/180	6,6/7,6	6,7/6,9	12,1/13,3	136,7/147,6	43
	Котлеты рубленые из птицы	50/70	7,74/10,7	10,6/13,4	5,7/7,56	149/193	305
	Свекла тушеная	120/150	2,04/2,73	3,12/4,16	12,05/16,01	82,87/110,49	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	23/28,5	1.81/28.5	0.23/0.3	11.06/4.43	54.97/71.7	701
	Компот из смеси сухофруктов	140/160	0.3/0,4	0	14,6/16,5	57,3/64,9	241
Итого за обед		513/626	20,47/26,27	21,01/25,21	65,53/80,33	533,04/652,94	
полдник	Кондитерские изделия	30/50	0,9/2,16	0,9/2,4	13,5/28,8	68,1/144	152
	Чай с сахаром	100	0	0	5,011	19,277	255
	Яблоки свежие	109/114	0.4	0.4	10.6/11.1	37.4/38,7	368
итого за полдник		239/290,1	1,3/5,82	5,3/5,8	29,111/45,09	124,477/242,947	
Итого за		1174,5/1392,4	33,33/46,39	38,29/45,99	134,911/177,077	968,477/1290,622	

день:							
-------	--	--	--	--	--	--	--