

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ,
 ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 12-ЧАСОВЫМ
 ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ
 ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры, сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	40	5,831	5,785	12,024	124,655	3/2008
	2. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	3. Каша пшеничная жидкая	180	6,171	7,553	28,911	208,678	189/2008
	4. Кофейный напиток с молоком	200	5,919	5,003	20,786	159,201	395/2012
	Итого за завтрак:	460	23,891	23,741	62,051	566,334	
2й Завтрак	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Огурец соленый	50	0,399	0,05	0,848	6,484	/2008
	2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,453	3,281	11,038	91,539	85/120/2012
	3. Рыба, запеченная в омлете	70	12,938	4,809	2,082	103,17	249/2012
	4. Картофельное пюре с морковью	150	2,719	5,57	16,809	128,348	125/2008
	5. Кисель из кураги	180	0,793	0,045	24,802	103,42	406/2008
	6. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	к/к/к/к
	7. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Итого за обед:	716	25,262	14,981	80,56	560,911	
Полдник	1. Плов из птицы	130	13,02	15,923	23,923	279,941	311/2008
	2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	6,945	7,667	36,376	242,528	451/2008
	3. Чай с молоком	200	3,444	3,075	15,761	105,09	267/2014
	4. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	5. Груша	75	0,3	0,225	7,725	35,249	
	Итого за полдник:	495	25,359	27,215	93,736	713,058	
Итого за день:			78,137	69,062	251,596	1945,302	
День 2							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	40	5,709	5,698	11,523	121,359	3/2008
	2. Каша рисовая жидкая	180	4,306	6,204	25,65	176,117	189/2008
	3. Какао с молоком	180	2,957	2,52	11,799	82,428	397/2012
	Итого за завтрак:	400	12,973	14,421	48,972	379,904	
2й Завтрак	1. Ряженка	130	3,64	5,2	5,46	87,1	
	Итого за 2й завтрак:	130	3,64	5,2	5,46	87,1	
Обед	1. Салат из моркови и яблок	50	0,439	3,112	4,019	46,76	40/2012

	2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной, и зеленью петрушки	200/10/10	4,14	5,451	6,801	92,993	
	3. Печень по-строгановски	60/30	15,568	7,51	6,916	157,903	256/2008
	4. Макароны изделия отварные	150/5	5,8	4,808	37,053	214,85	
	5. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	442/2008
	6. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	к/к/к/к
	Итого за обед:	720	28,497	21,385	82,919	645,557	
Полдник	1. Пудинг рыбный запеченный	70	11,47	5,686	18,272	170,23	269/2012
	2. Пюре картофельное	120	2,463	4,123	16,09	111,425	335/2008
	3. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	21,211	104,436	441/2008
	4. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	5. Печенье	50	3	3,2	34,25	225,5	/2008
	6. Банан свежий	70	1,218	0,406	17,052	77,952	/2008
	Итого за полдник:	515	20,536	14,042	116,826	739,794	
Итого за день:			65,646	55,049	254,176	1852,354	
День 3							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,122	2,564	2,278	36,677	10/2012
	2. Омлет натуральный	130	11,325	19,085	2,259	226,292	214/2008
	3. Чай с молоком	200	3,444	3,075	15,761	105,09	267/2014
	4. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за завтрак:	405	18,586	25,775	37,833	458,71	
2й Завтрак	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Огурец свежий	50	0,454	0	1,418	7,942	/2008
	2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,217	5,411	8,529	97,228	95/2008
	3. Гуляш из отварного мяса	70/70	23,423	15,031	4,845	248,155	259/2008
	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,632	6,379	39,045	247,795	181/2008
	5. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4	442/2008
	6. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	7. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	Итого за обед:	791	41,61	28,196	111,022	864,42	
Полдник	1. Голубцы ленивые	150	13,593	15,29	10,045	233,112	306/2008
	2. Булочка "творожная"	70	6,546	3,73	26,193	165,203	479/2008
	3. Чай с сахаром	200	0	0	8,982	35,91	430/2008
	4. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	5. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4	
	Итого за полдник:	515	23,014	19,754	72,32	562,875	
Итого за день:			86,836	76,85	236,425	1991,005	
День 4							
Завтрак	1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,876	12,565	102,155	1/2008
	2. Каша манная жидкая	180	5,438	7,443	27,281	198,44	189/2008

	3. Кофейный напиток с молоком	200	5,919	5,003	20,786	159,201	395/2012
	Итого за завтрак:	410	13,307	17,322	60,632	459,796	
2й Завтрак	1. Кефир	130	3,77	4,16	5,2	76,7	
	Итого за 2й завтрак:	130	3,77	4,16	5,2	76,7	
Обед	1. Огурец соленый	50	0,399	0,05	0,848	6,484	/2008
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,998	4,144	11,162	106,003	97/2008
	3. Пудинг рыбный запеченный	70	11,47	5,686	18,272	170,23	269/2012
	4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,935	7,161	15,02	137,46	349/2008
	5. Компот из чернослива	180	0,552	0,168	20,786	89,37	402/2008
	6. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за обед:	730	25,698	18,584	93,573	650,447	
Полдник	1. Запеканка из творога с джемом	150/13	29,742	12,127	33,86	361,129	224/2008
	2. Молоко кипяченое	200	5,527	4,62	8,982	99,616	434/2008
	3. Вафли	40	1,56	12,24	25	216,8	
	4. Яблоко	80	0,32	0,32	7,839	37,596	
	Итого за полдник:	483	37,149	29,307	75,68	715,141	
Итого за день:			79,924	69,372	235,086	1902,083	
День 5							
Завтрак	1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,876	12,565	102,155	1/2008
	2. Каша рисовая жидкая	180	4,306	6,204	25,65	176,117	189/2008
	3. Какао с молоком	180	2,957	2,52	11,799	82,428	397/2012
	Итого за завтрак:	390	9,214	13,6	50,013	360,7	
2й Завтрак	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Салат из свеклы	60	0,755	4,54	4,154	60,489	33/2012
	2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	3,917	4,987	13	111,027	91/2008
	3. Запеканка картофельная с мясом	150	13,317	10,555	21,643	234,332	291/2012
	4. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0	/
	5. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	6. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за обед:	670	22,335	21,456	66,281	546,748	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Помидор свежий	50	0,555	0,101	1,919	12,118	/2008
	2. Макароны, запеченные с яйцом	150	8,083	7,396	30,222	220,033	208/2012
	3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,24	64,95	439/2008
	4. Ватрушка с творогом	70	9,596	5,574	31,394	215,233	249/2014
	5. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	6. Груша	75	0,3	0,225	7,725	35,249	
	Итого за полдник:	550	20,185	13,621	97,449	597,833	

Итого за день:		55,358	51,802	228,994	1610,28		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	2. Каша пшеничная жидкая	200	7,229	7,525	34,337	234,605	189/2008
	3. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	4. Какао с молоком	180	2,957	2,52	11,799	82,428	397/2012
	Итого за завтрак:	455	18,851	16,495	64,001	481,483	
2й Завтрак	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Салат картофельный	50	0,839	6,399	6,274	86,198	43/2008
	2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,239	2,687	25,415	151,247	99/2008
	3. Рулет с луком и яйцом	70	10,426	8,942	6,04	146,002	280/2008
	4. Пюре из свеклы	130	1,788	3,892	10,332	83,517	324/2012
	5. Компот из чернослива	180	0,552	0,168	20,786	89,37	402/2008
	6. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	Итого за обед:	665	21,494	22,413	78,797	606,584	
Полдник	1. Огурец соленый	50	0,399	0,05	0,848	6,484	/2008
	2. Фрикадельки рыбные отварные	70	9,661	3,345	5,331	90,164	263/2012
	3. Картофельное пюре с морковью	130	2,633	4,917	17,475	125,289	125/2008
	4. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	442/2008
	5. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	6. Мандарины свежие	95	0,76	0,19	7,125	36,1	716
	Итого за полдник:	550	16,004	9,007	58,909	391,086	
Итого за день:		59,974	51,04	216,957	1584,153		
День 7							
Завтрак	1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,122	2,564	2,278	36,677	10/2012
	2. Омлет натуральный	130	11,325	19,085	2,259	226,292	214/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	200	5,919	5,003	20,786	159,201	395/2012
	4. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за завтрак:	405	21,061	27,703	42,858	512,82	
2й Завтрак	1. Ряженка	130	3,64	5,2	5,46	87,1	
	Итого за 2й завтрак:	130	3,64	5,2	5,46	87,1	
Обед	1. Огурец свежий	50	0,372	0	1,163	6,51	/2008
	2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/ 10	4,816	4,664	7,084	90,895	88/2008
	3. Котлета рубленая из птицы	70	10,73	14,908	7,469	196,358	314/2008
	4. Овощи в молочном соусе	150	3,331	5,835	14,443	123,784	338/2008
	5. Кисель из яблок	180	0,122	0,109	21,821	89,422	405/2008
	6. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за обед:	735	23,717	26,892	79,465	647,87	
Полдник	1. Голубцы ленивые	150	13,593	15,29	10,045	233,112	306/2008

	2. Ватрушка с творогом	70	9,596	5,574	31,394	215,233	249/2014
	3. Компот из изюма	180	0,313	0,068	17,931	74,126	401/2012
	4. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	5. Яблоко	80	0,32	0,32	7,839	37,596	
	Итого за полдник:	505	25,472	21,578	77,159	610,317	
Итого за день:			73,89	81,372	204,942	1858,107	
День 8							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	40	5,831	5,785	12,024	124,655	3/2008
	2. Каша манная жидкая	180	5,438	7,443	27,281	198,44	189/2008
	3. Чай с сахаром	200	0	0	8,982	35,91	430/2008
	Итого за завтрак:	420	11,269	13,227	48,287	359,005	
2й Завтрак	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Помидор свежий	50	0,555	0,101	1,919	12,118	/2008
	2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	4,302	5,48	10,445	108,621	76/2008
	3. Рыба (филе) отварная	70	14,198	0,539	0,482	63,284	228/2008
	4. Соус польский тк № 378	20	0,893	9,002	0,15	85,23	378/2008
	5. Пюре картофельное	130	2,539	4,389	15,939	113,519	335/2008
	6. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4	442/2008
	7. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	8. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за обед:	730	27,371	20,885	86,12	646,072	
Полдник	1. Запеканка из творога с джемом	150/13	29,742	12,127	33,86	361,129	224/2008
	2. Молоко кипяченое	200	5,527	4,62	8,982	99,616	434/2008
	3. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4	
	4. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за полдник:	468	39,189	18,205	77,526	629,795	
Итого за день:			81,454	55,443	227,184	1739,872	

День 9							
Завтрак	1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,876	12,565	102,155	1/2008
	2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,533	8,269	27,078	209,321	189/2008
	3. Чай с молоком	200	3,444	3,075	15,761	105,09	267/2014
	Итого за завтрак:	430	11,927	16,22	55,404	416,566	
2й Завтрак	1. Кефир	130	3,77	4,16	5,2	76,7	
	Итого за 2й завтрак:	130	3,77	4,16	5,2	76,7	
Обед	1. Огурец свежий	50	0,454	0	1,418	7,942	/2008
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	5,081	3,523	16,841	116,616	100/2008
	3. Пудинг из пчени с морковью	90	18,704	10,431	7,752	199,726	
	4. Пюре из овощей	120	3,021	4,028	15,685	112,012	330/2012

	5. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0	/
	6. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за обед:	711	31,605	19,358	69,181	577,196	
Полдник	1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,797	10,082	3,643	133,222	52/2008
	3. Напиток лимонный	180	0,084	0,009	21,838	89,366	436/2008
	4. Булочка молочная	70	6,666	2,339	45,919	231,801	477/2008
	5. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	6. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4	
	Итого за полдник:	480	22,393	18,564	98,829	656,84	
Итого за день:			69,694	58,301	228,614	1727,302	
День 10							
Завтрак	1. Бутерброд с джемом	40	1,784	3,135	21,786	120,82	2/2008
	2. Каша "дружба"	180	5,455	8,213	24,296	193,631	190/2008
	3. Чай с молоком	200	3,444	3,075	15,761	105,09	267/2014
	Итого за завтрак:	420	10,683	14,423	61,843	419,541	
2й Завтрак	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Салат из свеклы	60	0,755	4,54	4,154	60,489	33/2012
	2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/10	5,73	5,251	12,956	122,46	91/2008
	3. Фрикадельки из птицы	70	12,479	9,824	7,366	156,297	308/2012
	4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,507	2,002	10,968	72,179	129/2008
	5. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4	442/2008
	6. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за обед:	740	26,356	22,992	92,629	674,724	
Полдник	1. Огурец свежий	50	0,454	0	1,418	7,942	/2008
	2. Жаркое по-домашнему	140	16,358	10,499	12,135	208,442	258/2008
	3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,24	64,95	439/2008
	4. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4	/2008
	5. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	
	6. Груша	75	0,3	0,225	7,725	35,249	
	Итого за полдник:	510	21,162	13,609	74,868	547,232	
Итого за день:			61,826	54,149	244,59	1746,497	
Среднее значение за период			712,739	622,439	2328,563	17956,956	