

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания в МКДОУ №21 (весенне-летний период) для детей от 1 до 3 лет.

День: понедельник Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин
	39	Каша манная	200	5,9	7,7	30,3	174	
K	96	Чай	180	0,12	-	1,63	54,5	
rpa	7"	Булка с маслом	40/5	3,2	1,28	23	112	
Завтрак		Второй завтрак – Сок фруктовый	100	0,2	-	18,2	75	
	LR6	Kanal or mana	Итого:	9,42	8,98	73,13	415,5	
		Помидор свежий	50	0,5	5,08	2,3	56,96	
	42	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,18	12,34	112,46	
Обед	194	Макароны	100	3,68	3,53	23,55	140,73	
	162	Печень говяжья по- строгановски	70	15,5	19,24	3,13	246,07	
	239	Компот из ягод сушеных	180	0,5	36.1	25,1	106,82	0,5
	19	Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
		1-364	Итого:	24,53	34,61	87,82	765,44	0,5
	206	Картофельное пюре	120	2,98	4,96	18,64	128,77	
		Сельдь	25	4	0,5		65	
Полдник	253	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	14,08	84,78	
Пол		Булка	30	2,7	1,1	17,0	84	
			Итого:	12,19	9,43	49,72	362,55	
		Печенье	20	2,64	1,04	18,4	90	
Ужин	248	Какао с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,69	
			Итого:	5,43	4,23	38,11	208,69	
		Итог	о за день:	51,57	57,25	248, 78	1752,18	0,5

День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне-летний

	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	43	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	
×		Булка с маслом	35/5	2,88	1,12	20,1	98	
Завтрак	253	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	
38		Второй завтрак – мандарин	100	0,8	0,2	7,5	33	
			Итого:	11,13	10,25	63,96	386,36	
	15	Салат из огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8	
	33	Суп рассольник ленинградский	200	4	9,04	25,9	119,68	
	186	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,82	3,62	30	175,87	
Те9О	61	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	50	6,52	9,6	6,72	139,7	
	242	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,8	93,66	0,5
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
			Итого:	19,42	28,1	108,32	683,11	0,5
	55	Запеканка из творога	130	25,32	10,5	25,22	296,68	
ник	89	Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19	
Полдник			Итого:	26,68	10,5	54,24	412,87	
		Йогурт	100	3,87	3,33	5,33	71,13	
		Булка	20	1,8	0,73	11,33	56	
Ужин		<u> </u>	Итого:	5,67	4,06	16,66	127,13	
		Итог	о за день:	62,9	52,91	243,18	1609,47	0,5

День: среда Неделя: первая Сезон: весенне-летний Возрастная категория от 1 до 3 лет

	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
	43	Каша гречневая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	
ак	248	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,35	138,53	
Завтрак		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	3,65	3,93	12,77	101,1	
		Второй завтрак – сок яблочный	100	0,02	-	18,2	75	3
			Итого:	15	15,68	89,45	560,8	
	21	Салат из свёклы с зеленым горошком	50	0,9	3	5,3	52	
	35	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,06	8,5	86,26	
Обед	206	Картофельное пюре	120	2,98	4,96	18,64	128,77	
	134	Рыбная котлета	50	7,39	1,37	4,84	61,29	
	239	Компот из ягод сушеных	150	0,54	-	27,85	107,7	0,5
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
			Итого:	15,97	14,97	86,53	430,72	0,5
	103	Макаронник	200	11	10,96	57,2	371,26	
Полдник	264	Чай	180	0,12	-	1,63	51,5	
Пол			Итого:	11,12	10,96	58,83	422,76	
Ξ	253	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,01	
Ужин		Вафли	20	1,07	7,1	13,2	118,2	
		1	Итого:	3,16	9,49	27,98	207,21	
	1	Итого	за день:	45,25	51,1	262,79	1621,49	0,5

День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне-летний

	№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин
	рец.	блюда						C
	44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	
Завтрак	253	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	
35		Булка с маслом	30/5	2,47	0,96	17,22	84	
		Второй завтрак – яблоко	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
			Итого:	11,06	10,05	64,79	392,9	
	15,18	Салат из огурцов и помидоров	50	0,43	5,06	1,9	54,38	
ед	37	Суп картофельный с клецками	200	3	2,6	13,4	89,54	
Обед	200	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	
	172	Мясные биточки	50	7,8	8,88	5,35	132,77	
	242	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,8	93,66	0,5
		Хлеб ржаной	30	1,87	0,43	16,02	76,8	
			Итого:	17,25	22,03	79,64	577,89	0,5
	122	Омлет с сыром	80	6,51	8,99	1,35	116,36	
.,	264	Чай	180	0,12	-	1,63	51,5	
Полдник		Булка	20	1,8	0,73	11,33	56	
Пол			Итого:	8,43	9,72	14,31	233,86	
		Сок фруктовый	100	0,02	-	18,2	75	
Ужин		Сушка	25	2,06	0,81	14,37	70	
Š		<u> </u>	Итого:	2,08	0,82	14,37	145	
		Итого	за день:	38,82	42,62	173,11	1349,65	0,5

День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне-летний

	№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин
	рец.	блюда						C
	84	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	
	264	Чай	180	0,12	-	1,63	54,5	
Завтрак		Бутерброд с	30/5/7	3,65	3,93	12,77	101,1	
BT		маслом и сыром						
3a		Второй завтрак –	100	0,02	-	18,2	75	
		сок фруктовый						
			Итого:	10,34	12,26	67,69	471,71	
	1	Винегрет	50	0,63	5,07	4,16	64,6	
		овощной						
	34	Свекольник	200	1,54	5,06	8,04	66,66	
	163	Плов с отварной	140	17,03	14,48	23,6	292,9	
Обед		птицей						
Õ	239	Компот из ягод	150	0,54	-	27,85	107,7	0,5
		сушеных						
		Хлеб ржаной	35	2,18	0,5	18,7	89,6	
			Итого:	21,92	25,11	82,35	621,46	0,5
	81	Блинчики с	70/10	11,3	17,65	86,1	476,49	
		вареньем		,			,	
ИК	253	Кофе с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82	
H		1		-			-	
Полдник			Итого:	13,81	20,52	103,84	583,31	
	248	Какао с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,69	
		Печенье	25	3,3	1,3	23	112	
Ħ								
Ужин			Итого:	6,09	4,49	42,71	230,69	
		Итого	за день:	52,16	62,38	296,59	1907,17	0,5
								0,5
		Итого за	неделю:	49,99	53,25	244,89	1647,99	,,,,

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания в МКДОУ №21 (весенне-летний период) для детей от 3 до 7 лет.

День: понедельник Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

	№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин
	рец.	блюда						C
	90	Каша манная	200	6,20	8,05	31,09	222,02	
¥	96	Чай	180	0,12	-	1,63	54,5	
Завтрак		Булка с маслом	40-5	3,2	1,28	23	112	
1BT		Второй завтрак –	100	0,2	-	18,2	75	
35		Сок фруктовый						
		112	Итого:	9,72	9,33	73,92	463,52	
		Помидор свежий	50	0,5	5,08	2,3	56,96	
	38	Суп картофельный	200	2,26	2,29	17,4	99,3	
		с макаронными						
		изделиями						
Обед	191	Рис отварной	90	2,33	3,05	24,16	135,1	
90		Гуляш мясной	70	16,7	14,5	4,04	198,65	
	239	Компот из ягод	180	0,5	-	25,1	106,82	0,5
		сушеных						
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
			Итого:	24,79	25,5	94,4	699,23	0,5
	101	Манные биточки	100	6,03	7,24	63,63	343,9	
¥	233	Кисель фруктовый	150	1,36	_	29,02	116,19	
HI		Try		,			-, -	
Полдник			Итого:	7,39	7,24	92,65	460,09	
Ĕ			1110101	1,000	1,	, =,00	100,05	
		Булка с повидлом	30	3,3	1,3	23	112	
				ĺ				
	248	Какао с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,69	
H				,	- , -	- ,-	-,	
Ужин		1	Итого:	6,09	4,49	42,71	230,69	
×.				- 1	-,	_,-,-	,	
		Итог	о за день:	47,99	46,56	303,68	1853,53	0,5
			, ,					_

День: вторник Неделя: вторая Сезон: весенне-летний Возрастная категория от 1 до 3 лет

	№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин
	рец.	блюда						C
	86	Каша рисовая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	
K	248	Какао с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,69	
гра		Булка с маслом	40-5	3,2	1,28	23	112	
Завтрак		Второй завтрак -	100	0,2	0	10,1	46,0	2,0
3		яблоко						
			Итого:	14,13	12,68	87,94	522,86	
		Огурец свежий	50	0,36	5,04	1,5	51,8	
	36	Суп гороховый	200	1,86	3,1	10,88	79,02	
	206	Картофельное	120	2,98	4,96	18,64	128,77	
Ħ		пюре						
Обед	136	Рыба отварная	60	3,96	0,47	0,39	52,52	
0	242	Компот из яблок с	180	0,22	0,22	22,8	93,36	0,5
		лимоном						
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
			Итого:	11,88	14,37	75,61	508,17	0,5
	116	Вареники ленивые	100	13,5	4,01	13,84	146,34	
ник	260	Чай с лимоном	180	0,12	-	1,63	51,5	
Полдник			Итого:	13,62	4,01	15,47	197,84	
		Напиток	150	5,6	6,38	8,18	112,52	
		кисломолочный		,	,		,	
		Ацидолакт						
		Печенье	20	2,64	1,04	18,4	90	
Н				,	,			
Ужин		1	Итого:	8,24	7,42	26,58	202,52	
,		Ито	го за день:	47,87	38,48	205,6	1431,39	0,5

День: среда Неделя: вторая Сезон: весенне-летний

	No	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин
	рец.	блюда						С
	93	Каша овсяная из	200	6,33	8,90	25,49	207,38	
		геркулеса						
1K	260	Чай с лимоном	180	0,12	-	1,63	54,5	2
Завтрак		Булка с маслом	40-5	3,2	1,28	23	112	
aB,		Второй завтрак –	100	0,2	0	18,2	75	
33		сок фруктовый						
			Итого:	9,85	10,18	68,32	448,88	
	20	Салат из свеклы с	50	0,71	5,03	8,14	80,73	
		ИЗЮМОМ						
	42	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,18	12,34	112,46	
	194	Макароны	80	2,94	2,82	18,84	112,58	
ед	194	отварные	80	2,94	2,02	10,04	112,36	
Обед	152	Гуляш из говядины	70	12,99	14,5	4,04	198,65	
	239	Компот из ягод	180	0,5	-	25,1	106,82	0,5
		сушеных				,	, .	
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
			Итого:	21,49	29,11	89,86	713,64	0,5
	110	Омлет	70	5,1	7,88	1,33	96,72	
	110	натуральный	70	3,1	7,00	1,33	70,72	
	248	Какао с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,69	
×		Булка	30	2,7	1,1	17,0	84	
(ни		Булка	30	2,7	1,1	17,0	04	
Полдник			Итого:	10,59	12,17	38,04	299,41	
	274	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,66	190,16	
	253	Кофе с молоком	180	2,51	2,87	14,08	84,78	
Ужин			Итого:	6,15	8,76	44,74	274,94	
, -		***		40.00	(0.22	240.00	1527.05	0,5
		Итог	го за день:	48,08	60,22	240,96	1736,87	

День: четверг Неделя: вторая Сезон: весенне-летний

		Итог	о за день:	54,4	63,14	259,56	1673,63	0,5
>			Итого:	4,58	4,58	53,13	233,61	
Ужин	248	Какао с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,64	
		Сухарь	60	1,79	1,39	33,42	114,97	
Полдник			Итого:	23,55	23,59	48,75	542,84	
дни		Булка	30	2,7	1,1	17,0	84	
¥	96	Чай	180	0,12	-	1,63	54,5	
	162	Гуляш из печени	70	15,5	19,24	3,12	246,06	
	186	Каша гречневая	90	5,23	3,25	27	158,28	
			Итого:	14,82	24,56	94,48	518,86	0,5
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
	242	Компот из яблок с лимоном	180	0,22	0,22	22,8	93,66	0,5
Ŏ	150	Ленивые голубцы в соусе	70	4,6	4,68	3,45	74,35	
Обед	206	Картофельное пюре	120	2,98	4,96	18,64	128,77	
	32	Суп рассольник домашний	200	4,02	9,04	25,89	119,68	
		помидоров		ŕ			,	
	18	Салат из	Итого: 50	11,45 0,5	10,41 5,08	63,2 2,3	378,32 56,96	
		мандарин	17	11 45	10.41	(2.2	270 22	
$\ddot{\mathbf{x}}$		Второй завтрак –	100	0,8	0,2	7,5	33	
ABT		Булка с маслом	40-5	3,2	1,28	23	112	
Завтрак	253	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	14,08	84,78	
	43	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	
	рец.	блюда	•	4.04	-	10.50	110.71	С
	№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин

День: пятница Неделя: вторая Сезон: весенне-летний

No	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин
рец.							С
43		200	7,94	8,21	35,13	246,17	
	1 1 2						
253						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
				_			
		100	0,2	0	18,2	75	
	сок фруктовый						
		Итого:					
15,18		50	0,43	5,06	1,9	54,38	
25	•	200	1 53	5.06	8.04	83 32	
23	капусты	200	1,33	3,00	0,04	05,52	
186	Каша гречневая	90	5,23	3,25	27	158,28	
172		50	7,85	8,88	5,35	132,77	
239	Компот из ягод	180	0,5	-	25,1	106,82	0,5
	сушеных						
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,58	21,4	102,4	
		Итого:	18,04	22,83	88,79	637,97	0,5
137	Рыба припущенная в молоке	80	7,98	2,38	4,08	69,64	
96	Чай с лимоном	180	0,12	-	1,63	54,5	
	Булка	30	2,7	1,1	17,0	84	
		Итого:	10,8	3,48	22,71	208,14	
	Молоко	120	4,47	5,1	7,5	92,84	
	Пряник	60	1,8	1,35	22,42	114,75	
Итого:			6,27	6,45	29,92	208,59	
	Итог	48,96	45,12	231,83	1572,65	0,5	
	Итого з	а неделю:	49,46	50,70	248,33	1653,61	0,5
	рец. 43 253 15,18 25 186 172 239	рец. блюда 43 Суп молочный с крупой 253 Кофе с молоком Булка с маслом Второй завтрак — сок фруктовый 15,18 Салат из огурцов и помидоров 25 Борщ из свежей капусты 186 Каша гречневая 172 Шницели куриные 239 Компот из ягод сушеных Хлеб ржаной 137 Рыба припущенная в молоке 96 Чай с лимоном Булка Молоко Пряник	рец. блюда 200 43 Суп молочный с крупой 200 253 Кофе с молоком 180 Булка с маслом 40-5 Второй завтрак – сок фруктовый 100 Итого: 15,18 Салат из огурцов и помидоров 50 25 Борщ из свежей капусты 200 186 Каша гречневая 90 172 Шницели куриные 50 239 Компот из ягод сушеных 180 Хлеб ржаной 40 Итого: 137 Рыба припущенная в молоке 80 96 Чай с лимоном 180 Булка 30 Итого: Молоко 120 Пряник 60	рец. блюда	рец. блюда 43 Суп молочный с крупой 253 Кофе с молоком 180 2,51 2,87 Булка с маслом 40-5 3,2 1,28 Второй завтрак — 100 0,2 0 сок фруктовый Итого: 13,85 12,36 15,18 Салат из огурцов и помидоров 25 Борщ из свежей 200 1,53 5,06 186 Каша гречневая 90 5,23 3,25 172 Шницели куриные 50 7,85 8,88 239 Компот из ягод 180 0,5 - сушеных Хлеб ржаной 40 2,5 0,58 Итого: 18,04 22,83 137 Рыба припущенная 80 7,98 2,38 в молоке 96 Чай с лимоном 180 0,12 - Булка 30 2,7 1,1 Итого: 10,8 3,48 Молоко 120 4,47 5,1 Пряник 60 1,8 1,35 Итого: 6,27 6,45 Итого за день: 48,96 45,12	рец. блюда 43 Суп молочный с крупой 253 Кофе с молоком 180 2,51 2,87 14,08 Булка с маслом 40-5 3,2 1,28 23 Второй завтрак – 100 0,2 0 18,2 сок фруктовый Итого: 13,85 12,36 90,41 15,18 Салат из огурцов и помидоров 25 Борщ из свежей 200 1,53 5,06 1,9 172 Шницели куриные 50 7,85 8,88 5,35 239 Компот из ягод 180 0,5 - 25,1 сушеных Хлеб ржаной 40 2,5 0,58 21,4 Итого: 18,04 22,83 88,79 137 Рыба припущенная 80 7,98 2,38 4,08 96 Чай с лимоном 180 0,12 - 1,63 Булка 30 2,7 1,1 17,0 Итого: 10,8 3,48 22,71 Молоко 120 4,47 5,1 7,5 Пряник 60 1,8 1,35 22,42 Итого: 6,27 6,45 29,92 Итого: 6,27 6,45 29,92	рец. блюда 43 Суп молочный с крупой 253 Кофе с молоком 180 2,51 2,87 14,08 84,78 Булка с маслом 40-5 3,2 1,28 23 112 Второй завтрак — 100 0,2 0 18,2 75 — итого: 13,85 12,36 90,41 517,95 15,18 Салат из огурцов и помидоров 25 Борщ из свежей 200 1,53 5,06 8,04 83,32 186 Каша гречневая 90 5,23 3,25 27 158,28 172 Шницели куриные 50 7,85 8,88 5,35 132,77 239 Компот из ягод сущеных 27 180 0,5 - 25,1 106,82 сущеных 27 18,04 22,83 88,79 637,97 137 Рыба припущенная 80 7,98 2,38 4,08 69,64 Итого: 18,04 22,83 88,79 637,97 137 Рыба припущенная 80 7,98 2,38 4,08 69,64 В молоке 96 Чай с лимоном 180 0,12 - 1,63 54,5 Булка 30 2,7 1,1 17,0 84 Итого: 10,8 3,48 22,71 208,14 Молоко 120 4,47 5,1 7,5 92,84 Пряник 60 1,8 1,35 22,42 114,75 Итого: 6,27 6,45 29,92 208,59 Итого: 6,27 6,45 29,92 208,59