



Итвежина
заведующий детским садом
"Колокольчик" г. Медынь
Куманцова О.Я.

Примерное циклическое меню Детского сада "Колокольчик" г. Медынь

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,42	11,43	33,03	270,38
ЗАВТРАК	Чай сладкий с молоком	200	2,9	3,2	19,74	120,1
ЗАВТРАК	Печенье витаминизированное	20	1,48	2,64	15,06	86,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	12,8	17,27	67,83	476,68
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	200	0,	0,	19,6	89,24
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,	0,	19,6	89,24
ОБЕД	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	11,38	8,73	22,45	214,1
ОБЕД	Рис отварной с овощами	180	4,54	7,76	35,82	231,98
ОБЕД	Тефтели из говядины	80	14,94	13,89	5,75	208,05
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,2	0,	31,6	126
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		760	35,36	30,98	112,72	862,83
УЖИН	Биточки манные	150	6,3	11,1	34,35	267
УЖИН	Соус сладкий фруктово-ягодный	30	0,	0,	6,33	24,3
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,27	79,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	8,55	11,97	73,99	430,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	56,71	60,22	274,14	1859,35

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 2						
ЗАВТРАК	Лапша молочная	250	8,35	10,38	31,3	253,33
ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	200	4,52	5,	19,32	141,48
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	55	3,09	1,2	25,12	108,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		505	15,96	16,58	75,74	503,71
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	10,97	10,92	11,38	188,4
ОБЕД	Калуста тушёная с сосисками	180	12,36	12,52	27,659	562,326
ОБЕД	Лимонный напиток	200	0,18	0,02	20,56	86,6
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	14,45	11,54	49,04	920,026
ПОЛДНИК	Груши	100	0,38	0,29	9,79	44,65
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,38	0,29	9,79	44,65
УЖИН	Запеканка морковная с творогом	150	1,65	10,8	28,5	277,05
УЖИН	Молоко сгущенное цельное с сахаром	25	1,8	2,12	14,	82,25
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1
УЖИН	Сухари домашние	30	2,31	0,9	14,94	78,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	5,76	13,82	72,48	498
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	36,55	42,23	207,05	1966,386

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 3						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с сыром	100	7,36	8,2	2,66	115,57
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	5,28	19,62	146,44
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	18,44	135,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	14,54	20,5	40,72	397,81
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	200	0,	0,	19,6	89,24
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,	0,	19,6	89,24
ОБЕД	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	250	10,18	10,85	7,67	169,72
ОБЕД	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,68	4,3	3,56	83,74
ОБЕД	Пюре картофельное	165	3,81	4,5	22,01	144,44
ОБЕД	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	2,45	4,21	10,91	89,41
ОБЕД	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,74	65,92
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		805	27,58	24,62	76,99	635,93
ПОЛДНИК	Салат фруктовый	60	0,35	0,17	6,73	30,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		60	0,35	0,17	6,73	30,6
УЖИН	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,7	11,43	30,68	261,88
УЖИН	Плюшка сладкая	75	6,72	8,49	44,95	286,96
УЖИН	Чай сладкий с лимоном	200	0,08	0,	15,32	63,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		525	15,5	19,92	90,95	612,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930	57,97	65,21	234,99	1765,6

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 4						
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8,63	12,15	31,85	272,68
ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	200	4,52	5,	19,32	141,48
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,38	6,41	18,51	130,54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		495	15,53	23,56	69,68	544,9
ОБЕД	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	250	11,3	11,3	19,1	223,62
ОБЕД	Макароны с маслом	180	0,05	2,21	0,05	20,38
ОБЕД	Суфле из отварной курицы	80	19,42	21,98	3,78	293,89
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,34	0,56	2,63	17,15
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,2	0,	31,6	126
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		785	35,61	36,65	74,26	763,74
ПОЛДНИК	Молоко стерилизованное витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,8	6,4	9,4	120
УЖИН	Запеканка капустная	225	29,7	31,7	18,02	462,6
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,27	79,2
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1
УЖИН	Печенье витаминизированное	20	1,48	2,64	15,06	86,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		475	33,43	35,21	66,39	688,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1955	90,37	101,82	219,73	2116,74

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 5						
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	250	7,95	11,33	32,47	265,5
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	5,28	19,62	146,44
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	18,44	135,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	15,13	23,63	70,53	547,74
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	200	0	0	19,6	89,24
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0	0	19,6	89,24
ОБЕД	Суп фасолевый на мясокостном бульоне	250	16,17	10,58	26,15	266,92
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	10,71	10,96	25,51	244,01
ОБЕД	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,75	4,48	1,08	75,79
ОБЕД	Лимонный напиток	200	0,18	0,02	20,56	86,6
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	38,11	26,64	90,4	756,02
УЖИН	Вареники ленивые	150	21	16,95	21,15	328,5
УЖИН	Соус сметанный натуральный с сахаром	25	0,66	2,45	2,95	37,13
УЖИН	Сухари домашние	30	2,31	0,9	14,94	78,6
УЖИН	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	23,97	20,3	54,08	504,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	77,21	70,57	234,61	1897,33

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 6						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	5,25	10,5	32,75	252,5
ЗАВТРАК	Чай сладкий с молоком	200	2,9	3,2	19,74	120,1
ЗАВТРАК	Вафли	24	0,	0,	0,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		474	8,15	13,7	52,49	372,6
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	250	10,9	2,98	19,57	149,3
ОБЕД	Пюре картофельное	165	3,81	4,5	22,01	144,44
ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины в молочном сметанном соусе	80	16,74	17,06	4,	236,78
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,2	0,	31,6	126
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		745	35,95	25,14	94,28	739,22
ПОЛДНИК	Бананы	100	1,42	0,48	19,95	91,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	1,42	0,48	19,95	91,2
УЖИН	Пудинг рисовый	150	6,08	8,98	33,39	239,67
УЖИН	Соус сладкий фруктово-ягодный	30	0,	0,	6,33	24,3
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,27	79,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	8,33	9,85	73,03	403,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1729	53,85	49,17	239,75	1606,29

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 7						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	250	7,57	10,05	29,28	239,42
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	5,28	19,62	146,44
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	18,44	135,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	14,75	22,35	67,34	521,66
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	200	0,	0,	19,6	89,24
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,	0,	19,6	89,24
ОБЕД	Суп гороховый на мясокостном бульоне с гречками	250	7,28	0,8	22,65	127,15
ОБЕД	Ленивые формовые голубцы с томатно-сметанным соусом	180	10,31	14,76	13,12	228,47
ОБЕД	Кисель	200	0,06	0,	17,48	70
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	20,95	16,16	70,35	508,32
ПОЛДНИК	Салат фруктовый	60	0,35	0,17	6,73	30,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		60	0,35	0,17	6,73	30,6
УЖИН	Сырники творожные, запеченные с изюмом	150	26,49	18,66	30,1	395,27
УЖИН	Соус молочный сладкий	25	1,03	0,9	4,59	31
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,27	79,2
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	29,77	20,43	68,	565,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	65,82	59,11	232,02	1715,39

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 8						
ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,	62,8
ЗАВТРАК	Колбаски (сосиски) отварные	60	4,09	6,4	0,	76,89
ЗАВТРАК	Какао-напиток на молоке	200	4,52	5,	19,32	141,48
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	45	2,38	6,41	18,51	130,54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		345	16,07	22,41	37,83	411,71
ОБЕД	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	250	10,4	10,87	10,4	181,35
ОБЕД	Макароны с маслом	180	0,05	2,21	0,05	20,38
ОБЕД	Котлета мясная рубленая запеченая	80	12,9	10,7	6,82	170,83
ОБЕД	Соус томатный с овощами	25	0,65	2,4	2,35	35
ОБЕД	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,52	4,26	1,54	46,49
ОБЕД	Лимонный напиток	200	0,18	0,02	20,56	86,6
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		845	28,	31,06	58,82	623,35
ПОЛДНИК	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,38	0,38	9,31	44,65
УЖИН	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8,63	12,15	31,85	272,88
УЖИН	Плюшка сладкая	75	6,72	8,49	44,95	286,96
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		525	15,35	20,64	91,84	619,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	59,8	74,49	197,8	1699,65

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 9						
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	250	7,	4,5	36,25	220
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	5,28	19,62	146,44
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	55	3,09	1,2	25,12	108,9
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		505	14,89	10,98	80,99	475,34
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной	200	0,	0,	19,6	89,24
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,	0,	19,6	89,24
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	11,05	11,07	17,88	216,18
ОБЕД	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	17,26	17,64	20,11	308,92
ОБЕД	Соус томатный с овощами	25	0,65	2,4	2,35	35
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров с зеленью и растительным маслом	60	0,47	4,27	1,58	47,13
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,2	0,	31,6	126
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		765	33,93	35,98	90,62	815,93
УЖИН	Рыбная запеканка	150	24,3	10,5	7,05	229,2
УЖИН	Свекла тушеная	180	3,1	2,38	18,07	106,15
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,27	79,2
УЖИН	Чай сладкий с лимоном	200	0,08	0,	15,32	63,18
УЖИН	Вафли	24	0,	0,	0,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		584	29,73	13,75	58,71	477,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2054	78,55	60,71	249,92	1858,24

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 10						
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	200	11,66	9,56	62,6	383,2
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	5,28	19,62	146,44
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	18,44	135,8
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	18,84	21,86	100,66	665,44
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	250	12,58	11,53	26,58	264,48
ОБЕД	Рагу овощное	180	4,77	4,9	20,02	142,67
ОБЕД	Курица отварная	80	19,47	19,69	0,	257,89
ОБЕД	Лимонный напиток	200	0,18	0,02	20,56	86,6
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		760	40,3	36,74	84,26	834,34
УЖИН	Запеканка творожная с изюмом	150	20,97	15,	19,4	295,79
УЖИН	Молоко сгущенное цельное с сахаром	25	1,8	2,12	14,	82,25
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1
УЖИН	Вафли	24	0,	0,	0,	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		399	22,77	17,12	48,44	438,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1599	81,91	75,72	233,36	1937,92
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18282	658,74	659,25	2323,37	17860,57
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1828,2	65,874	65,925	232,337	1786,057
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			3,69	3,69	13,01	17860,57