

Утверждаю  
 заведующий детским садом  
 "Колокольчик" г. Медынь  
 Куманцова О.Я.  
 "06" сентября 2016г.



Примерное циклическое меню Детского сада "Колокольчик" г. Медынь.

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 1</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>470</b>	<b>12,8</b>	<b>17,27</b>	<b>67,83</b>	<b>476,68</b>
ОБЕД	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	11,38	8,73	22,45	214,1
ОБЕД	Калуста тушеная с сосисками	180	0,	0,	0,	0
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,2	0,	31,6	126
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>680</b>	<b>15,88</b>	<b>9,33</b>	<b>71,15</b>	<b>422,8</b>
ПОЛДНИК	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом до 01.03	60	0,57	4,3	6,15	66,56
ПОЛДНИК	Яблоки свежие с 01.03	100	0,4	0,	11,3	46
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>60</b>	<b>0,57</b>	<b>4,3</b>	<b>6,15</b>	<b>66,56</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>8,55</b>	<b>11,97</b>	<b>73,99</b>	<b>430,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>37,8</b>	<b>42,87</b>	<b>219,12</b>	<b>1396,64</b>

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 2</b>						
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>505</b>	<b>15,96</b>	<b>16,58</b>	<b>75,74</b>	<b>503,71</b>
ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	10,97	10,92	11,38	188,4
ОБЕД	Горошек зеленый отварной с маслом	60	14,3	3,32	33,08	211,21
ОБЕД	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	4,36	9,4	34,11	239
ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	80	10,61	4,11	5,93	101,17
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,34	0,56	2,63	17,15
ОБЕД	Лимонный напиток	200	0,18	0,02	20,56	86,6
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>845</b>	<b>44,06</b>	<b>28,93</b>	<b>124,79</b>	<b>926,23</b>
ПОЛДНИК	Груши	100	0,38	0,29	9,79	44,65
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,29</b>	<b>9,79</b>	<b>44,65</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>	<b>5,76</b>	<b>13,82</b>	<b>72,48</b>	<b>498</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1855</b>	<b>66,16</b>	<b>59,62</b>	<b>282,8</b>	<b>1972,59</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>340</b>	<b>14,54</b>	<b>20,5</b>	<b>40,72</b>	<b>397,81</b>
ОБЕД	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	1,23	4,22	4,99	62,09
ОБЕД	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	250	11,3	11,3	19,1	223,62
ОБЕД	Суфле из отварной курицы	80	19,42	21,98	3,78	293,89
ОБЕД	Пюре картофельное	165	3,81	4,5	22,01	144,44
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,34	0,56	2,63	17,15
ОБЕД	Сок фруктовый или овощной	200	0	0	19,6	89,24
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>830</b>	<b>39,4</b>	<b>43,16</b>	<b>89,21</b>	<b>913,13</b>
ПОЛДНИК	Салат фруктовый	60	0,35	0,17	6,73	30,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>60</b>	<b>0,35</b>	<b>0,17</b>	<b>6,73</b>	<b>30,6</b>
УЖИН	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,7	11,43	30,68	261,88
УЖИН	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	7,18	7,71	37,73	253,06
УЖИН	Чай сладкий с лимоном	200	0,08	0	15,32	63,18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>15,96</b>	<b>19,14</b>	<b>83,73</b>	<b>578,12</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>70,25</b>	<b>82,97</b>	<b>220,39</b>	<b>1919,66</b>



День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 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 пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	250	7,95	11,33	32,47	265,5
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	14,85	22,74	70,3	537,52
ОБЕД	Щи из квашеной капусты на мясокостном бульоне со сметаной	250	5,25	12,75	15,5	202,5
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	80	2,4	4,21	10,19	87,99
ОБЕД	Тефтели мясо-крупяные	130	15,12	16,09	12,9	256,89
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:		710	27,27	33,65	87,29	756,08
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	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	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	23,97	20,3	54,08	504,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	67,51	77,17	231,62	1889,13

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 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 овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8,63	12,15	31,85	272,88
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	15,81	24,45	69,91	555,12
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	250	10,9	2,98	19,57	149,3
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	10,71	10,96	25,51	244,01
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,	4,8	14,46
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	25,87	17,56	87,54	577,07
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	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	180	5,74	5,47	34,96	211,9
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:		410	8,05	6,37	64,94	350,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	55,53	54,78	231,79	1602,79

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 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	Вафли	24	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Чай сладкий с молоком	200	2,9	3,2	19,74	120,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		474	8,15	13,7	52,49	372,6
ОБЕД	Суп овощной на мясокостном бульоне со сметаной	250	15,48	11,25	23,58	256
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	Икра кабачковая	60	0	0	0	0
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:		805	39,39	33,41	84,17	789,92
УЖИН	Оладьи с яблоками	80	7,3	5,13	44,73	258,45
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		305	9,1	7,25	73,77	400,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1584	56,64	54,36	210,43	1563,32

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 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
ОБЕД	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	2,45	4,21	10,91	89,41
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	29,16	29,16	23,22	574,2
ОБЕД	Сок фруктовый или овощной	200	0,	0,	19,6	89,24
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		740	42,19	34,77	93,48	962,7
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	Запеканка творожная с изюмом	150	20,97	15,	19,4	295,79
УЖИН	Соус молочный сладкий	25	1,03	0,9	4,59	31
УЖИН	Лимонный напиток	200	0,18	0,02	20,56	86,6
УЖИН	Сухари домашние	30	2,31	0,9	14,94	78,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	24,49	16,82	59,49	491,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	81,78	74,11	227,04	2006,95



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 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	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,43	11,25	31,97	260,62
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	14,33	22,66	69,8	532,64
ОБЕД	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	2,45	4,21	10,91	89,41
ОБЕД	Борщ с квашеной капустой	250	4,25	12,75	24,5	227,5
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	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:		845	24,8	32,87	93,33	751,82
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	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,	62,8
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:		315	11,8	13,09	59,99	409,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	51,31	68,91	232,91	1738,97



День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 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
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	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,75	4,48	1,08	75,79
ОБЕД	Сок фруктовый или овощной	200	0,	0,	19,6	89,24
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		765	40,01	36,19	78,12	807,83
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	Сырники творожные, запеченные с изюмом	150	26,49	18,66	30,1	395,27
УЖИН	Соус сметанный натуральный с сахаром	25	0,66	2,45	2,95	37,13
УЖИН	Чай сладкий с лимоном	200	0,08	0,	15,32	63,18
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,27	79,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		405	29,48	21,98	66,64	574,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1875	90,18	75,55	235,15	1977,95

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 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	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:		820	41,79	40,99	96,88	920,87
УЖИН	Рыба отварная под омлетом	120	16,98	11,32	1,2	175,08
УЖИН	Лимонный напиток	200	0,18	0,02	20,56	86,6
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,27	79,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	19,41	12,21	40,03	340,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	80,04	75,06	237,57	1927,19
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17304	657,2	665,4	2328,82	17995,19
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1730,4	65,72	66,54	232,882	1799,519
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			3,65	3,7	12,94	17995,19