УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад №9 «Радуга»
г.Балабаново
_____ Ивашкевич Т.С.
«14» августа 2018г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 9 «РАДУГА» НА 2018/2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Форма примерного цикличного меню

День: понедельник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг		
	Завтрак		Б	Ж	У		B_1	B_2	С
185	Каша манная молочная жидкая	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	0,02	70	0,03	0,11	0,98
1	Будерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0
	Обед								
	Овощи консервированные								
80	Суп картофельный с крупой	200	2,83	3,09	13,116	85	0,108	0,052	8,23
298	Голубцы ленивые с мясом	160	14,12	9,04	20,26	219	0,08	0,15	20,03
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3
	Полдник								
400	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	7,58	85	0,06	0,24	2,05
	Кондитерские изделия	40-60	2,9	3,68	28,6	159,26	0,16	0,08	0
	Ужин								
447	Блинчики с повидлом	85/30	5,18	2,76	36,07	190	0,11	0,07	0,03

392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0,01	28	0	0	0,02
	Итого		**43,65**	**41,585**	**180,416**	**1324,01**	**0,712**	**0,896**	**31,86**

День: вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг		
	Завтрак		Б	Ж	У		B_1	B_2	С
185	Каша "Геркулесовая" молочная жидкая	200	3,79	5,48	19,03	141	0,13	0,03	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,11	89	9	20	1,2
3	Будерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07
	Обед								
	Овощи консервированные	30							
56	Борщ с капустой и картофелем	200	3,82	8,26	6,76	134,32	0,08	0,14	8,48
321	Картофельное пюре	100	2,043	3,201	13,626	91,5	0,121	0,093	12,107
282	Котлета мясная	70	12,44	9,24	12,56	183	0,68	0,08	0,12
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	0
383	Кисель	150	0,09	0,04	20,32	66,29	0,23	0,023	18,45
	Полдник								
458	Фрукты свежие	200-250	1	1	24,5	110	0,04	0,08	10

	Ужин								
238	Запеканка из творога с морковью	130	11,6	10,29	23,74	234	0,06	0,2	0,71
	Повидло/сгущ.молоко	30	2,16	2,55	16,8	98,7	0,02	0,01	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0,01	28	0	0	0,02
	Итого		**49,213**	**50,331**	**176,526**	**1437,81**	**10,513**	**20,748**	**52,157**

День: среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг		
	Завтрак		Б	Ж	У		B_1	B_2	С
215	Омлет с сыром	120	9,37	9,91	1,62	133,13	0,06	0,34	0,31
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19
1	Будерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0
	Обед								
	Овощи св./салат из кв. капусты	30/50	0,09	0	0,27	1,47	0	0	1,05
67	Щи из св.капусты с картофелем	200	1,392	3,908	6,786	67,8	0,046	0,036	14,772
304	Плов из мяса птицы	160	16	14,78	26,77	304	0,19	0,08	0,4
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3
	Полдник								

401	Кисломолочные продукты	200	4,35	3,75	6,3	67	0,07	0,29	1,44
	Кондитерские изделия	40-60	2,9	3,68	28,6	159,26	0,16	0,08	0
	Ужин								
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,212	18,8	145,2	0,086	0,202	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0
392	Чай черный с сахаром	150	0,04	0,01	0,01	28	0	0	0,02
	Итого		**40,302**	**41,895**	**158,796**	**1193,48**	**0,744**	**0,9**	**20,082**

День: четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг		
	Завтрак		Б	Ж	У		B_1	B_2	С
185	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	4,59	4,9	26,32	168	0,15	0,03	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	0,02	70	0,03	0,11	0,98
3	Будерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07
	Обед								
	Овощи свежие/салат из кв.капусты	30/50	0,09	0	0,27	1,47	0	0	1,05
55	Свекольник	200	1,45	3,92	10,19	82	0,038	0,034	8,23
278	Бефстроганов из отварного мяса/печени	70	20,68	16,57	4,38	250	0,04	0,14	0,01
205	Макарон. изд. отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0,04	0,02	0

	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	0
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0	0	0,3
	Полдник								
134	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4
	Кондитерские изделия	40-60	2,9	3,68	28,6	159,26	0,16	0,08	0
	Ужин								
344	Овощное рагу	200	2,25	6,08	9,74	111,14	0,07	0,07	8,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0,01	28	0	0	0,02
	Итого		**48,41**	**47,725**	**177,2**	**1418,94**	**0,7**	**0,596**	**22,8**

День: пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг		
	Завтрак		Б	Ж	У		B_1	B_2	С
185	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,7	3,89	22,51	134	0,02	0,02	0
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	0,11	89	9	20	1,2
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0
	Обед								
34	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38	0,008	0,015	3,8

81	Суп картофельный с фасолью	200	4,094	4,492	12,91	106,6	0,124	0,058	5,046
321	Картофельное пюре	100	2,043	3,201	13,626	91,5	0,121	0,093	12,107
245	Рыбное рагу	70	13,37	0,7	0,34	111,87	0	0,11	0,31
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	0
393	Лимонный напиток	150	0,16	0,02	24,71	85,12	0,23	0,23	22,95
	Полдник								
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19
	Кондитерские изделия (выпечка)	85	2,9	3,68	28,6	159,26	0,16	0,08	0
	Ужин								
206	Макаронные изделия отварные с сыром или с сахаром	120	7,16	7,82	17,58	168,7	0,04	0,05	0,108
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	0,01	28	0	0	0,02
	Итого		**45,637**	**39,513**	**174,176**	**1348,05**	**9,895**	**20,868**	**46,731**

Форма примерного цикличного меню

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг		
	Завтрак		Б	Ж	У		B_1	B_2	С
185	Каша манная молочная жидкая	200	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,04	3,1	13,36	94,07	0,16	0,14	9
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0
	Обед								
	Овощи консервированные	30	0,09	0	0,27	1,47	0	0	0
80	Суп картофельный с крупой	200	2	2,24	13,6	82,6	0,08	0,04	6,6
298	Капуста, тушеная с мясом	160	14,12	9,04	20,26	219	0,08	0,15	20,03
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	0
122	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,04	20,88	67,75	0,23	0,23	18,72
	Полдник								
400	Молоко кипяченое	200	6,4	6,48	35,4	218,56	0,04	0,28	1,32
	Кондитерские изделия	40-60	2,9	3,68	28,6	159,26	0,16	0,08	0
	Ужин								
449	Оладьи	85	7,72	5,76	38,6	237,37	0,11	0,14	1,65
391	Чай с сахаром	150	1,35	1,44	11,09	62,91	0,09	0,07	4,5
	Итого		**48,21**	**47,89**	**236**	**1545,99**	**1,114**	**1,324**	**62,04**

День: вторник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( )	Витамины мг		
	Завтрак		Б	Ж	У		B_1	B_2	С
185	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9
397	Какао с молоком	150	3,04	3,1	13,36	94,07	0,16	0,14	9
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07
	Обед								
	Овощи консервированные или сельдь	30/40	0,09	0,03	0,33	2,16	0	0	2,25
56	Борщ с капустой и картофелем	200	3,62	8,26	6,76	134,32	0,08	0,14	8,48
276	Жаркое из отварного мяса	160	18,59	9,98	12,42	234,81	0,15	0,2	6,56
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	0
383	Кисель	150	0,09	0,04	20,32	66,29	0,23	0,023	18,45
	Полдник								
368	Фрукт	200-250	0,9	0,1	9,5	45	0,04	0,08	10
	Ужин								
230	Сырники	130	14,14	7,92	14,18	187,91	0,05	0,01	0,18
369	Соус молочный (сладкий) или сгущ. молоко	30	0,621	0,516	1,212	17,65	0,0045	0,0195	0,0495
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0
391	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	0	0,02	0
	Итого		**57,151**	**47,906**	**151,132**	**1302,5**	**0,9665**	**0,9445**	**55,9395**

День: среда
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг		
	Завтрак		Б	Ж	У		B_1	B_2	С
215	Омлет	120	9,37	9,91	1,62	133,13	0,06	0,34	0,31
391	Чай с молоком	150	1,35	1,44	11,09	62,91	0,09	0,07	4,5
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0
	Обед								
	Овощи св. или консервированные	30	0,09	0	0,27	1,47	0	0	
76	Рассольник	200	1,82	4	8,22	96,42	0,06	0,04	5,72
313	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,7	6,73	29,65	206,98	0,17	0,08	0
301	Филе птицы, тушеное в том. соусе	70	8,84	8,7	2,31	122,9	0,05	0,08	3,03
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	0
122	Компот из сухофруктов/лимонный напиток	150	0,16	0,04/0,02	20,88/24,71	67,75/85,12	0,23	0,23	18,72/22,95
	Полдник								
401	Кисломолочные продукты	200	5,4	6,3	12,06	126,54	0,14	0,31	13,5
	Кондитерские изделия	40-60	2,9	3,68	28,6	159,26	0,16	0,08	0
	Ужин								
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,212	18,8	145,2	0,086	0,202	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0
391	Чай черный с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	0	0,02	0
	Итого		**49,18**	**54,182**	**160,73**	**1349,72**	**1,198**	**1,524**	**27,66**

День: четверг
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг		
	Завтрак		Б	Ж	У		B_1	B_2	С
185	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	8,24	10,62	41,18	293,82	0,38	0,02	27
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,89	4,14	15,84	116,95	0,05	0,18	1,53
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07
	Обед								
	Овощи свежие или консервированные	30	0,09	0	0,27	1,47	0	0	1,05
136	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,052	0,05	7,34
277	Картофельная запеканка	160	12,32	8,13	3,5	137,12	0,07	0,1	0,97
204	Сметанный соус с томатом	30	0	5,81	25,06	173,5	0,05	0,01	0
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024	0
122	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,04	20,88	67,75	0,23	0,23	18,72
	Полдник								
134	Сок	200	1	0	22	92	0,04	0,08	4
	Кондитерские изделия	40-60	2,9	3,68	28,6	159,26	0,16	0,08	0
	Ужин								
45	Овощи тушеные	150	1,88	12,22	8,04	155,08	0,08	0,04	10,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0
391	Чай с сахаром	150	0	0	7,48	35,91	0	0,02	0
	Итого		**41,3**	**55,74**	**221,54**	**1572,46**	**1,264**	**0,902**	**44,18**

День: пятница
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг		
	Завтрак		Б	Ж	У		B_1	B_2	С
185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,57	8,24	25,89	204,75	0,27	0,21	13,2
397	Какао с молоком	150	3,04	3,1	13,76	94,07	0,16	0,14	9
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0
	Обед								
34	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38	0,008	0,015	3,8
81а	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,4	3,56	12,88	114,98	0,18	0,06	4,68
315	Рис отварной	100	2,86	5,32	23,35	171,8	0,02	0,01	0
245	Рыбная котлета	70	13,37	0,7	0,34	111,87	0	0,11	0,31
	Сметанный соус с томатом	30							
481	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	23,76	118,8	0,09	0,06	0
393	Напиток лимоный	150	0,16	0,02	24,71	85,12	0,23	0,23	22,95
	Полдник								
400	Молоко кипяченое	200	5,04	5,76	8,46	104,4	0,04	0,23	1,08
	Кондитерские изделия	40-60	2,9	3,68	28,6	159,26	0,16	0,08	0
	Ужин								
199	Манные биточки	120	5,11	3,76	30,25	175,2	0,05	0,06	0,4
369	Соус молочный (сладкий) или сгущ. молоко	30	0,621	0,516	1,212	17,65	0,0045	0,0195	0,0495
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018	0
391	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	0	0,02	0
	Итого		**53,421**	**45,666**	**234,642**	**1638,81**	**1,3105**	**1,2925**	**42,2695**