

Сезон: Зимне - весенний период. Категория: сад (с 3 до 7 лет)



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №151»
Т. И. Оськина

Примерное циклическое меню (двухнедельное)

Неделя первая. 1. Понедельник

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Д00096	Каша пшеничная молочная	200	7,01	7,44	33,11	227	0,15	0,14	0,52	116,83	1,02
ДУ0143	Кофе на молоке	200	2,63	2,82	16,4	101	0,03	0,12	0,52	105,84	0,1
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
ДС 00004	Масло сливочное	9	0,06	5,27	0,09	48		0,01		1,38	0,01
	Всего в завтрак		13,1	16,17	64,4	455	0,29	0,31	1,04	241,25	3,130
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
ДС00003	Сок фруктовый	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	всего 2 завтрак	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
ОБЕД											
ДС 00056	Ши из свежей капусты с курицей и сметаной	200	5,57	7,45	12,75	138	0,07	0,08	15,1	47,29	1,09
Л00186	Гречка отварная	150	11	8,0	20	211	0,08	0,10	20,03	5,74	1,5
ДС00049	Гуляш из курицы	80	13,45	20,49	5,08	258	0,05	0,09	1,69	21,38	1,39
ДС00005	Соленый огурец	50	0,38	0,05	0,73	5	0,01	0,01	1	10,35	0,27
Д003	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07	0,03		15,4	1,71
ДУ0148	Компот из сухофруктов	200	0,9		39,6	157				0,24	0,03
	Всего в обед		34,4	36,52	93,68	848	1	0,31	37,82	100,4	5,99
ПОЛДНИК											
ДУ0138	кефир	200	5,6	6,4	16	140	0,06	0,34	1,42	244,01	0,2
ДС00002	Печенье сахарное	40	7,5	11,8	74,4	417	0,08	0,08		20	1
	Всего в полдник		13,1	18,2	94	557	0,014	0,43	1,42	264	1,23
УЖИН											
Д00110	Омлет натуральный	150	9,47	9,63	8,7	159	0,05	0,27	0,26	84,08	1,42
ДУ0009	Салат из моркови с сахаром	50	0,9	2,4	6,6	52	0,03	0,03	2,63	26,9	0,4
Д000001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
ДУ 0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55			0,01	1,36	0,23
	Всего в ужин		13,83	12,68	44,78	345	0,19	0,34	2,9	129,74	4,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		74,51	83,57	307,14	2,248	1,5	1,4	43,98	746,19	12,62

2. Вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
Д00093	Каша геркулесов молочная	200	6,83	8,51	18,17	177	0,11	0,26	1,04	218,5	0,58
9	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195	0,03	0,13	0,52	107,4	0,49
Д000005	Хлеб с маслом и сыром	65	7,72	10,38	16,92	192	0,1	0,09	0,17	158,95	2,18
	Всего в завтрак		19,4	23,93	64,82	564	0,24	0,48	1,73	484,86	3,25
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
ДС00003	Сок фруктовый	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	Всего 2 завтрак		0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	ОБЕД										
ДС 0024	Суп картофельный с крупой и мясом	200	2,5	2,0	18,25	111	0,08	0,04	6,6	15	0,85
ДУ0082	Картофельное пюре	150	3,150	6,8	21,9	164	0,11	0,1	10,48	35,95	1,02
ДС00053	Котлета мясная	70	13,04	16,72	5,79	226	0,08	0,11	0,35	17,68	2,32
81	Салат из квашенной капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02		25,00	41,6	0,58
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07	0,03		15,4	1,7
ДУ0148	Компот из сухофруктов	200	0,9		39,6	157				0,24	0,03
	Всего в обед		21,77	29,04	90,47	709,2	0,28	0,24	36,07	111,15	5,65
	ПОЛДНИК										
Д00251	Ряженка (снежок)	200	5,52	9	8,2	136	0,03	0,18	0,24	210,8	0,16
Д000001	хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
	Всего в полдник		8,92	9,64	23	215	0,14	0,22	0,24	228	2,16
	УЖИН										
Д00117	Запеканка из творога с повидлом и печеньем	150	18,58	10,78	26,71	278	0,04	0,26	0,27	165,46	0,81
Д00232	Кисель из клюквы	200	0,11		25,83	104			1,2	4,93	0,16
	Всего в ужин		18,69	10,78	52,54	382	0,04	0,26	1,47	170,39	0,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69,16	73,39	541,11	1913,2	0,81	1,21	40,31	1005,2	12,7

3. Среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
ДУ0094	Каша манная молочная жидкая	200	7,56	11,9	31,78	266	0,07	0,17	0,67	144,85	0,41
ДУ0143	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	16,4	101	0,03	0,12	0,52	105,84	0,1
Д000005	Хлеб с маслом и сыром	65	7,72	10,38	16,92	192	0,1	0,09	0,17	158,95	2,18
	Всего в завтрак		17,91	25,1	65,11	559	0,2	0,38	1,36	379,64	2,69
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
ДС00003	Сок фруктовый	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	Всего 2 завтрак	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	ОБЕД										
ДС00037	Суп картофельный с облаками и с мясом	200	1,23	2,43	7,17	55	0,04	0,04	3,68	10,83	0,47
ДУ0056	Голубец ленивый	100	6,56	6,69	4,93	106	0,02	0,5	7,87	23,57	1,01
ДС00014	Подлива сметанно - томатная	200	0,76	7,31	3,84	84	0,2	0,4	1,7	25,45	0,33
ДС0011	Салат свекольный с изюмом	60	1,35	6,03	9,75	98	0,04	0,02	4,65	22,19	0,86
ДС00239	Компот из кураги и изюма	200	0,79		28,86	119	0,01	0,03	0,52	445,77	42,08
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07	0,03		15,4	1,7
	всего в обед		13,79	22,99	109,75	541	0,48	1,02	18,42	543,21	46,45
	ПОЛДНИК										
ДС00004	Мандарины свежие	200	1,71	0,38	14,74	69	0,06	0,05	48	61,2	0,54
	Всего в полдник	200	1,71	0,38	14,74	69	0,06	0,05	48	61,2	0,54
	УЖИН										
ДУ0040	Котлеты рыбные	75	9,68	6,5	11,4	144	0,06	0,08	0,19	16,62	0,87
ДС00077	Овощи тушеные с зеленым горошком	100	0,82	4,5	2,72	55	0,03	0,03	1,28	13,21	0,26
Д000001	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,13	0,05		21,5	2,5
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55			0,01	1,36	0,23
	Всего в ужин		14,81	11,81	47,3	352	0,22	0,16	1,48	52,69	3,86
	Итого за день		48,6	60,28	247,15	1594	1,06	0,62	70,06	1047,54	54,89

Неделя вторая 6 Понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
ДУ0098	Каша рисовая молочная	200	4,88	6,71	29,16	196	0,04	0,14	0,56	115,72	0,35
ДУ045	Какао на молоке	200	2,8	3,2	24,7	133	0,03	0,13	0,52	107,77	0,61
Д000002	Хлеб с маслом	50	4,05	6,88	16,92	146	0,1	0,05		20,35	2,18
	всего в завтрак		11,73	16,79	70,78	475	0,17	0,32	1,08	243,87	3,140
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
ДС 00003	Сок фруктовый	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	всего второй завтрак	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	ОБЕД										
ДС00035	Суп овощной с курицей и сметаной	200	19,180	18,76	8,49	280	0,09	0,17	6,81	33,23	2,9
ДС00078	Макаронные издел отварные	130	5,3	6,2	35,3	221	0,06	0,02		9,36	0,2
306	Биточки куриные	70	11,81	12,8	4,79	181,18	0,04	0,1	0,058	22,56	1,79
ДС0008	Огурец свежий	50	0,34	0,05	1,06	6	0,02	0,02	1,8	9,32	0,24
ДС00014	Подлива томатно - овощная	30	0,48	1,7	2,1	26,25	0,006	0,009	0,3	9,63	0,1
Д00241	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	114				0,27	0,05
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07	0,03		15,4	1,7
	всего в обед		40,77	40,04	94,95	829,22	0,286	0,49	8,97	99,77	6,08
	ПОЛДНИК										
ДУ0138	Йогурт	200	5,52	9,0	8,2	136	0,03	0,18	0,24	210,8	0,16
ДС00002	Печенье сахарное	40	7,5	11,8	74,4	417	0,08	0,08		20,0	1,0
	всего в полдник		13,1	18,2	90,4	557	0,015	0,43	1,42	264,01	1,23
	УЖИН										
Д000107	Гороховое пюре	200	11,85	8,9	28,06	240	0,37	0,09	0,6	68,73	3,69
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55			0,01	1,36	0,23
Д000001	Хлеб пшенични	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08	0,03		15,14	1,74
	всего в ужин		15,11	9,47	56,21	367	0,45	0,12	0,61	85,23	5,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		81,09	84,5	322,62	2271,22	0,93	0,94	12,88	703,68	17,46

7 вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
ДС 00084	Каша Дружба молочная	200	5,5	6,9	28,18	197	0,09	0,14	0,53	113,14	0,77
ДУ 0143	Кофе на молоке	200	2,63	2,82	16,4	101	0,03	0,12	0,52	105,84	0,1
05	Хлеб с маслом и сыром	65	7,72	10,38	16,92	192	0,1	0,09	0,17	158,95	2,18
	Всего в завтрак		15,85	21	61,5	490	0,22	0,35	1,22	377,93	3,05
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
ДС00003	Сок фруктовый	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	Всего второй завтрак	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	ОБЕД										
ДС 00028	Суп вермишелевый с мясом	200	35,37	35,83	21,140	549	0,18	0,28	5,4	42,29	3,45
Ду0024	Шницель мясной	60	21,85	14,4	0,21	2,18	0,04	0,14	0,01	18,52	2,4
3	Капуста тушенная	150	3,6	6,75	16,4	141	0,04	0,05	31,53	76,4	1,07
39	Компот из кураги и чернослива	200	0,79		28,86	119	0,01	0,03	0,52	445,77	42,08
03	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07	0,03		15,4	1,7
	Всего в обед		64,71	57,51	82,130	890,18	0,34	0,53	37,46	598,38	50,7
	ПОЛДНИК										
1	Ряженка (Снежок)	200	5,52	9,0	8,2	136	0,03	0,18	0,24	210,8	0,16
01	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2,0
	Всего в полдник		8,92	9,64	23	215	0,14	0,22	0,24	228	2,16
	УЖИН										
Д002	Вареники ленивые	200	28,28	15,84	28,36	375,82	0,1	0,36	0,36	171,52	0,43
5	Кисель из черной смородины	200	0,12	0,04	21,15	85	0,01	0,01	19,2	3,13	0,31
	Всего в ужин		28,4	15,88	49,51	463,82	0,11	0,37	19,56	174,65	0,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		118,26	103,73	226,42	2102	0,82	1,48	59,28	1389,76	58

8.Среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
ДУ0098	Каша гречневая молочная	200	49,68	10,01	42,84	300	0,2	0,27	0,84	184,15	2,94
Д00249	Какао на молоке (2 вариант)	200	4,85	5,04	32,73	195	0,03	0,13	0,52	107,4	0,49
Д000005	Хлеб с маслом и сыром	65	7,72	10,38	16,92	192	0,1	0,09	0,17	158,95	2,18
	Всего в завтрак		62,25	25,43	92,49	687	0,33	0,49	1,53	450,5	5,61
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
ДС00003	Сок фруктовый	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	Всего в второй завтрак	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	ОБЕД										
ДУ0003	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,04	3,2	42	0,02	0,02	23,4	29,1	0,37
ДУ0026	Суп гороховый с мясом	250	4,9	4,5	13,4	132	0,13	0,06	3,73	26,68	1,39
Д00174	Ежики в сметанно-томатном	100	9,16	13,53	9,44	196	0,04	0,08	0,85	22,21	1,32
Д00226	соусе	30									
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07	0,03		15,4	1,7
Д00241	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	114				0,27	0,05
	Всего в обед		18,22	21,6	69,45	563	0,26	0,19	27,98	93,66	4,83
	ПОЛДНИК										
Д000006	Груша свежая	200	0,23	0,16	5,19	23	0,01	0,02	1,2	10,03	1,2
	Всего в полдник		0,23	0,16	5,19	23	0,01	0,02	1,2	10,03	1,2
	УЖИН										
ДУ0047	Суфле рыбное	150	17,0	8,1	4,1	157	0,06	0,18	0,39	41,61	0,84
Д00198	Зелен горош	50	2,98	3,81	6,99	74	0,07	0,05	3,8	17,51	0,59
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55			0,01	1,36	0,23
Д000005	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2,0
	Всего в ужин		23,44	12,56	40,57	365	0,24	0,27	4,2	77,68	3,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		104,52	59,75	217,98	1681	0,85	0,98	35,71	672,67	16,65

10.Пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
Д00093	Каша Герклесовая молочная	200	6,83	8,51	18,17	177	0,11	0,26	1,04	218,5	0,58
ДУ045	Какао на молоке	200	2,8	3,2	24,7	133	0,03	0,13	0,52	107,77	0,61
Д000002	Хлеб пшеничный с маслом	49	3,26	5,83	13,56	120	0,8	0,04		16,52	1,75
	всего в завтрак		12,89	17,54	56,43	430	0,94	0,43	1,56	342,79	2,94
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
ДС 00003	Сок фруктовый	100	0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	всего второй завтрак		0,38		10,28	43	0,01	0,01	0,8	10,8	1,35
	ОБЕД										
Д00034	Свекольник с курицей	250	1,93	6,34	10,05	104	0,05	0,06	7,01	41,16	1,34
Д00191	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150	0,02	0,01		3,25	0,31
ДС00078	Бедро куриное запеченное	60	13,4	18,3	1,01	222	0,04	0,1	0,21	20,77	1,13
ДС00014	Подлива томатно-овощная	50	0,76	7,31	3,84	84	0,02	0,04	1,7	25,45	0,33
№ Б/Н	Свежий помидор	30	0,3	0,1	1,1	7,2			7,5	4,2	0,3
Д00241	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	114				0,27	0,05
Д000003	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0,07	0,03		15,4	1,7
	всего в обед		22,64	35,97	86,26	760,2	0,2	0,24	16,42	110,5	5,16
	ПОЛДНИК										
368г	Банан	200	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	всего в полдник		1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	УЖИН										
ДУ0013	Винегрет овощной	200	0,76	6,08	5	78	0,02	0,04	9,45	22,98	0,49
ДС00016	Сельдь	50		4,4		40					
Д000001	Хлеб пшеничн	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,04		17,2	2
	всего в ужин		4,16	11,12	19,8	197	0,13	0,08	9,45	0,18	2,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,57	65,130	193,77	1525,2	1,32	0,81	38,23	472,27	12,54