



Примерное циклическое меню

Сезон: осень 2023г.

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	сего ккал и % днев.рациона	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	385	6,6	5,53	33,36	211	1,14	235	
	Кофейный напиток с молоком	180		1,26	1,08	10,26	57	0,27	464	
	Бутерброд с джемом	55		2,51	3,93	28,88	161	0,48	2	
Второй завтрак	Сок фруктовый до трех лет	200	200	0,1	0,2	20,2	87	87	501	
Обед	Огурец консервированный порционно	20		0,16	0,02	0,34	3	13,03%	149	
	Борщ из свежей капусты со сметаной	60		1,6	4,7	5,65	86	5,76	95	
	Тефтели из говядины с рисом - "Ежики"	30	380	6,3	4,89	7,3	98	0,00	350	
	Соус томатный	110		0,3	0,98	1,38	17	387	419	
	Пюре картофельное	150		2,97	4,4	6,38	77	24,76%	377	
	Компот из свежих яблок	30		0,08	0,08	8,33	35	0,45	486	
	Хлеб пшеничный (Котальмский)	30		2,28	0,24	14,76	71	1,25	573	
Полдник	Ацидофиллин	180	210	5,22	4,5	7,2	91	212	470	
	Печенье "Овсяное"	30		2,4	3	21	121	13,68%	0	
Ужин	Вареники ленивые	150	360	19,05	11,85	20,70	266	0,3	289	
	Сметана	30		0,78	4,5	1,94	48	350	0	
	Чай с сахаром и лимоном	180		0,27	0,09	8,6	36	1,04	459	
			<b>1535</b>	<b>51,88</b>	<b>49,99</b>	<b>196,28</b>	<b>1464,25</b>		<b>18,42</b>	

Итого за 1 день:

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Среднего ккал и % днев. рациона	Витамин С	№ респ.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150		3,8	4,8	20,21	139		0,97	229
	Чай с молоком	180	355	1,44	1,17	10,35	58	298	0,27	460
	Батон с маслом с маслом	25		1,2	7,4	7,5	101	21,32%	0	70
Второй завтрак	Апельсин	150	150	0,6	0,6	14,7	66	66	12	82
Обед	Салат Витаминный	40		0,48	2,04	2,2	29		5,2	2
	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	180,2		4,72	10,71	10,37	122		5,15	100
	Биточки из птицы припущенные	60	580,2	12	10,8	6,43	171	575	0,51	372
	Макаронные изделия отварные	120		4,44	3,96	23,64	148	34,84%	0	256
	Компот из свежих яблок и вишни свежемороженой	150		0,07	0,07	8,18	34		6,45	492
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71		1,25	573
Полдник	Молоко кипяченое	180	240	5,22	4,8	8,19	96	285	1,26	469
	Булочка "Домашняя"	60		4,2	6,7	27,8	189	14,41%	0	542
Ужин	Пудинг творожный	130	340	22,27	6,15	24,09	240	408	0,26	283
	Молоко стуженное	30		2,16	2,55	16,65	98	20,42%	0,3	471
	Напиток из плодов шиповника	180		0,59	0,24	16,47	70		72	496
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>1665,2</b>	<b>65,47</b>	<b>62,23</b>	<b>211,54</b>	<b>1633,13</b>		<b>105,62</b>	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	сего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150		4,5	4,7	22,86	153		1	230
	Кофейный напиток с молоком	180		1,26	1,08	10,26	57		0,27	464
	Бутерброд с сыром	35	365	5,2	7,8	7,4	121	178 21,79%	0,1	64
Второй завтрак	Банан	150	150	0,6	0,6	14,7	66	66 4,27%	12	82
Обед	Салат из морковки и яблок	40		0,52	3,13	4,72	51		4,17	22
	Суп картофельный с рыбой	180		8,5	2,8	7,78	90	605	0,11	119
	Котлеты "Пермские"	60		9,6	9,3	7,2	152	34,03%	0	341
	Каша гречневая рассыпчатая	110		6,2	4,65	27,65	178		0	202
	Компот из смеси сухофруктов	150		0,45	0,07	15	63		0,15	495
	Хлеб пшеничный	30	570	2,28	0,24	14,76	71		1,25	573
Полдник	Снежок	180	230	5,22	4,5	7,2	91	286	1,26	470
	Пряник "Молочный"	50		3	3,3	39	195	13,73%	0	
Ужин	Винегрет овощной	60	360	0,96	3,72	3,96	53	258	2,48	47
	Пирожок печенный со свежей капустой	120		4,93	6,12	23,08	169	21,49%	13,3	535
	Чай с сахаром и лимоном	180		0,27	0,09	8,55	36		0,90	459
<b>Итого за 3 дня:</b>			<b>1675</b>	<b>53,54</b>	<b>52,1</b>	<b>214,12</b>	<b>1546</b>		<b>36,99</b>	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	сего ккал и % днев. рациона	Витамин С	№ респ.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150		4,45	4,82	27,12	171	0	233	
	Батон с маслом	35	365	2,1	10,36	10,5	146	402	70	
	Какао с молоком	180		2,97	2,61	12,42	85	22,18%	462	
Второй завтрак	Творожок детский фруктовый	100	100	3,9	7,4	10,2	106	106	32	
	Салат из свеклы с сыром	40		1,2	3,36	2,8	47	6,08%	104/318	
Обед	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной и мясом	180,2		3,91	10,3	3,57	43,42	1,96	308	
	Котлета рыбная "Любительская"	60,5		7,5	0,9	3,12	51	380	241	
	Рис с овощами	110		3,05	1,95	25,98	134	34,68%	492	
	Компот из свежих плодов (яблоко, брусника)	150		0,07	0,07	8,18	34	6,45	573	
	Хлеб пшеничный	30	570,7	2,28	0,24	14,76	71	1,25	469	
	Молоко кипяченое	180	240	5,22	4,8	8,19	96	14,58%	543	
Поддник	Булочка "Дорожная"	60		4,3	8	28,8	206	0		
	Запеканка картофельная с мясом	130		14,82	10,2	11,05	195	7,15	334	
Ужин	Сметана	30		0,78	4,5	1,94	48	0	457	
	Чай с сахаром	180	370	0,18	0,09	8,37	35	340	573	
	Хлеб ржаной	30		2,4	0,45	12,03	62	22,48%		
<b>Итого за 4 день:</b>				<b>1645,7</b>	<b>59,13</b>	<b>70,05</b>	<b>189,03</b>	<b>1530,42</b>	<b>28,16</b>	

Итого за 4 день:

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	сего ккал и % с днев. рациона	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная из "Геркулеса"	150		5,24	6,2	31,32	162		1,11	234
	Бутерброд с сыром	35	365	5,2	7,8	7,4	121	341	0,1	64
	Чай с молоком	180		1,44	1,17	10,35	58	22,60%	0,27	460
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	44	10	82
Обед	Салат из капусты белокочанной и свеклы	40		0,56	2,44	1,88	32		5,6	4
	Суп картофельный с горохом, грибами и мясом	180,2	570,2	5,55	4,15	15,74	121	442	3,42	113/143/318
	Оладьи из печени по-купецки	60		10,2	3,18	8,4	104	35,30%	4,02	357
	Картофель отварной с маслом	110		3,04	5,66	11,32	108		15,6	152
	Кисель из апельсина	150		0,3	0,15	18,75	77		7,8	477
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71		1,25	573
Полдник	Молоко кипяченое	180	230	5,22	4,8	8,19	96	246	1,26	469
	Кекс "Столичный" творожный	50		4,6	6	19	150	14,24%		
Ужин	Икра кабачковая	40		0,76	3,56	3,08	48		2,8	268
	Омлет натуральный	130	350	11,19	18	2,8	208	367	0,4	496
	Напиток из плодов шиповника	150		0,5	0,2	13,73	59	21,67%	60	
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52		0	
<b>Итого за 5 дней:</b>			<b>1615,2</b>	<b>58,46</b>	<b>64,31</b>	<b>186,54</b>	<b>1511</b>		<b>113,63</b>	

Итого за 5 дней:

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150		5,9	7,5	31,59	169	2,25	236
	Бутерброд с джемом	55	385	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2
	Какао с молоком	180		2,97	2,61	12,42	85	0,63	462
Второй завтрак	Сок фруктовый до трех лет	200	200	1	0,2	20,2	87	4	501
Обед	Огурец консервированный порциями	30		0,24	0,03	0,51	4	0,75	149
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, мясом	180,1		4,66	8,55	8,96	98	2,78	129
	Пудинг из говядины	60	560,1	14,40	12,60	0,60	173	0	342
	Каша перловая с овощами	110		2,5	2,25	25,1	130	0,3	211
	Компот из апельсина и яблок	150		0,38	0,15	11,7	51	6,8	488
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71	1,25	573
Полдник	Чай с молоком	180	230	1,44	1,17	10,35	58	0,27	460
	Пряник "Молочный"	50		3	3,3	39	195	14,99%	
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	130		17,69	13,87	19,1	272	1,70	254
	Молоко стуженное	30	340	2,16	2,55	16,65	98	0,3	471
	Чай с сахаром, лимоном	180		0,27	0,09	8,55	36	0,9	459
<b>Итого за 6 дней:</b>			<b>1715,1</b>	<b>61,4</b>	<b>59,04</b>	<b>248,37</b>	<b>1688</b>		<b>22,41</b>

Итого за 6 дней:

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	сего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеница молочная	150		6,6	6,53	31,36	211	1,14	235	
	Батон с маслом	35	365	2,1	10,36	10,5	146	0	70	
	Кофейный напиток с молоком	180		1,26	1,08	10,26	57	0,27	464	
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	82	
Обед	Салат из морковки с зеленым горошком	40		0,76	2,44	2,32	35	0,72	25	
	Свекольник со сметаной и мясом	180,2		4,5	10,5	8,26	110	5,73	98/318	
	Суфле из птицы	80	590,2	10,3	10,2	3,5	147	0,4	368	
	Каша гречневая рассыпчатая	110		6,2	4,65	27,65	178	0	202	
	Компот из свежих яблок и черной смородины свежеморож	150		0,07	0,07	8,18	34	6,45	492	
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71	1,25	573	
Полдник	Молоко кипяченое	180	230	5,22	4,8	8,19	96	1,26	469	
	Кеке "Фруктовый"	50		3,1	9,2	28	206	14,15%		
Ужин	Винегрет овощной	40		0,64	2,48	2,64	35	2,48	47	
	Пирожок печенный со свежей капустой	120	340	4,93	6,12	23,08	169	13,3	535	
	Чай с сахаром лимоном	180		0,27	0,09	8,55	36	0,90	459	
<b>Итого за 7 дней:</b>							<b>1575</b>	<b>43,9</b>		
				<b>1625,2</b>	<b>48,63</b>	<b>69,16</b>	<b>197,05</b>			

Итого за 7 дней:

43,9

1575

197,05

69,16

48,63

1625,2

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	сего ккал и % дней .рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с гречкой	150		3,6	3,8	12,33	120		0,69	140
	Бутерброд с сыром и маслом	35	365	5,2	7,8	7,4	149	327	0,1	64
	Чай с молоком	180		1,44	1,17	10,35	58	21,66%	0,27	460
Второй завтрак	Творожок детский фруктовый	100	100	3,9	7,4	10,2	106	106	0,7	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40		0,56	2,44	3	37		2,1	34
	Суп картофельный с клецками	180		2	2,5	6,8	58		2,8	115
	Плов из отварной говядины	160	560	13	14,6	28	294	514	0,70	330
	Компот из смеси сухофруктов	150		0,45	0,07	15	63	33,23%	0,15	495
	Хлеб Северный	30		2,4	0,45	12,03	62		0	574
Полдник	Ацидофиллин	180	230	5,22	4,5	7,2	91	215	1,30	470
	Сдоба обыкновенная	50		4	1,4	23,9	124	13,65%	0	545
Ужин	Салат Витаминный	40		0,48	2,04	2,2	30		5,2	2
	Картофель запеченный с яйцом и помидором	180	430	9,45	7,02	10,2	142	313	3,15	182
	Напиток из плодов шиповника	180		0,59	0,24	16,47	70	25,52%	72	496
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71		1,25	573
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>1685</b>	<b>54,57</b>	<b>55,67</b>	<b>179,84</b>	<b>1475</b>		<b>90,41</b>	



День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	сего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150		4,32	4,9	14,9	121		0,7	139
	Батон с маслом	35		2,1	10,36	10,5	146	324	0,39	3
	Кофейный напиток с молоком	180	365	1,26	1,08	10,26	57	21,66%	0,27	464
Второй завтрак	Банан	150	150	0,6	0,6	14,7	66	66	12	82
Обед	Огурец консервированный порциями	30		0,24	0,03	0,51	4		0,75	149
	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной и мясом	180,1		3,91	10,3	3,57	43		6,16	104/318
	Суфле рыбное	60	560,1	8,4	3,6	1,8	68	297,42	0,3	303
	Пюре картофельное	110		3,41	4,4	6,38	77	33,24%	2,64	377
	Напиток брусничный	150		0,08	0,08	8,18	34		0,5	498
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71		1,25	573
Полдник	Молоко кипяченое	180	230	5,22	4,8	8,19	96	246	1,26	469
	Кекс "Столичный" с изюмом	50		4,6	6	19	150	13,65%		
Ужин	Запеканка из творога	150		23,85	11,55	22,5	291		0,23	279
	Соус молочный сладкий	50	380	0,96	1,93	3,16	35	355	2,31	28
	Чай с сахаром	180		0,15	0,08	7,1	29	22,55%	0,03	392
<b>Итого за 9 дней:</b>				<b>1685,1</b>	<b>61,38</b>	<b>59,95</b>	<b>145,51</b>	<b>1288,42</b>	<b>28,786</b>	

Итого за 9 дней:

День 10

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	сего ккал и % днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150		4,55	4,7	22,86	153		1	230
	Батон с маслом	38	338	2,94	8,26	14,93	144	354	0,39	3
	Какао с молоком	150		1,26	1,08	10,26	57	20,51%	0,27	462
Второй завтрак	Апельсин	100	100	0,4	0,4	9,8	44	44	10	82
Обед	Винегрет овощной	40		0,64	2,48	2,64	35		2,48	47
	Суп крестьянский с крупой со сметаной и мясом	180,1		4,56	10,66	6,95	107		3,17	118
	Оладьи из пшена по-кундески	60		10,2	3,18	8,4	104	532,89	4,02	357
	Макаронные изделия отварные	120		4,44	3,96	23,64	148	35,20%	0	256
	Кисель из черной смородины	150		0,15	0,15	16,5	68		0,75	479
	Хлеб пшеничный	30	580,1	2,28	0,24	14,76	71		1,25	573
Полдник	Маннык	50	230	5,22	4,8	8,9	96	192	1,26	469
	Молоко кипяченое	180		5,22	4,8	8,19	96	13,96%	1,26	469
Ужин	Омлет с сыром	130		15,11	20,15	2,44	252	362	0,33	275
	Икра кабачковая	40		0,76	3,56	3,08	48	24,27%	2,8	
	Хлеб Северный	30		2,4	0,45	12,03	62		0	574
	Чай с сахаром	200	400	0,2	0,1	9,3	38		0,05	457
<b>Итого за 10 дней:</b>			1648,1	60,33	68,97	174,68	1522,89		29,03	
<b>Итого за весь период:</b>			16494,6	574,8	611,5	1943,0	15233,9		517,4	
<b>Среднее значение за период:</b>			1649,46	57,48	61,15	194,30	1523,39		51,74	
				1	1	4,3				
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b>				229,916	550,32	777,18				
				15,09%	36,13%	51,02%				