



Заведующий МАДОУ "Бурдино"
Кочегаров Ю.А.

Приложение к примерному циклическому меню

с исключением молочных продуктов и яиц

Сезон: осень 2023 г.

Возрастная категория от 1,5 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшениная рассыпчатая (без масла и молока)	200	455	8,73	8,11	49,19	305		1,3	206
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	505	0,3	457
	Бутерброд с джемом (без масла)	55		2,51	3,93	28,88	161	22,58%	0,48	2
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	150	0,75	0,15	15,15	65	65	3	501
Обед	Огурец консервированный порционно	20		0,16	0,02	0,34	3		0,5	149
	Борщ со свежей капустой	180		1,34	3,2	5	54		5,76	95
	Тефтели из говядины с рисом - "Ежик"	80		8,4	6,5	9,7	131		0	350
	Соус томатный (на масле подсол)	40	680	0,4	1,3	1,84	23	458,4	0,44	419
	Пюре картофельное (без молока и масла)	130		3,51	5,2	7,54	91	33,75%	3,12	377
	Компот из свежих яблок	180		0,09	0,09	9,99	41		0,54	486
	Хлеб пшеничный (Коталымский)	50		3,8	0,4	2,5	118		2,1	573
	Чай с сахаром	200	250	0,18	0,09	8,37	39	204	0,3	457
Полдник	Мармелад	50		0,5	0	10,7	165		2,1	
								12,41%		
Ужин	Салат Витаминный	100		1,2	5,1	5,50	73		13	2
	Каша гречневая рассыпчатая	130	480	7,37	5,51	36,67	210	441	0	202
	Чай с сахаром и лимоном	200		0,27	0,1	9,5	40		1,04	459
	Хлеб пшеничный (Коталымский)	50		3,8	0,4	2,5	118	23,82%	2,1	б/н
Итого за 1 день:				2015	43,19	40,19	256,74	1676,27	36,08	

Итого за 1 день:

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	200	450	4,6	6,25	48,87	271	0	205	
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	0,3	457	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	2,1	573	
Второй завтрак Апельсин		150	150	0,6	0,6	14,7	66	12	82	
							7,69%			
Обед	Салат Витаминный	60		0,72	3,06	3,3	44	7,8	2	
	Рассольник Ленинградский с мясом	180,2		4,72	10,71	10,37	122	5,15	100	
	Биточки из птицы припущенные (без яиц)	80	680,2	16	14,4	8,57	227	713	372	
	Макаронные изделия отварные	130		4,81	4,29	25,61	161	0	256	
	Компот из свежих яблок и вишни свежемороже	180		0,09	0,09	9,81	41	7,74	492	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	2,1	573	
Полдник	Хлеб пшеничный	50	250	3,8	0,4	25	118	2,1	573	
	Напиток из плодов шиповника	200		0,67	0,27	18,3	78	80	496	
Ужин							12,82%			
	Огурец консервированный порционно	20	420	0,16	0,02	0,34	3	0,5	149	
	Картофель отварной с растительным маслом	150		4,14	7,71	15,43	147	20	152	
	Напиток из плодов шиповника	200		0,67	0,27	18,3	78	80	496	
	Мармелад	50		0,5	0	40,7	165	0,1		
Итого за 2 день:			1950,2	49,26	48,96	297,67	1796,37	220,58		

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	200		6,15	6,35	40	242	0	208	
	Чай с сахаром	200	455	0,18	0,09	8,37	39	442	0,3	
	Бутерброд с джемом (без масла)	55		2,51	3,93	28,88	161	22,92%	0,48	
Второй завтрак	Банан	150	150	0,6	0,6	14,7	66	66	12	
								7,56%		
Обед	Салат из морковки и яблок	60		0,52	3,13	4,72	51	4,17	22	
	Суп картофельный с рыбой	180		8,5	2,8	7,78	90	0,11	119	
	Котлеты "Пермские" (без яиц)	80		13,00	12,4	9,6	205	758	0	
	Каша гречневая рассыпчатая	130		7,37	5,51	32,67	210	35,26%	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	700	0,6	0,1	20,1	84	0,2	202	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	2,5	118	2,1	573	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	250	0,6	0,1	20,1	84	202	0,2	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	2,5	118	12,59%	2,1	
Ужин	Винегрет овощной	100	430	1,60	6,2	6,6	88	289	6,2	
	Макаронные изделия отварные	130		4,81	4,29	25,61	161	21,66%	0	
	Чай с сахаром и лимоном	200		0,3	0,1	9,5	40	1,00	459	
Итого за 3 дня:			1985	54,34	46,4	278,63	1757		28,86	

День 4 Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	200	450	5,48	6,48	45,48	262	0	209	
	Чай с сахаром	200	450	0,18	0,09	8,37	39	419	0,3	
	Хлеб пшеничный	50	450	3,8	0,4	25	118	23,68%	2,1	
Второй завтрак Пюре фруктовое детское										
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	90	0	0	14	46	46	0	
	Щи из св.капусты с картофелем и мясом	180,2	680,7	0,84	3,66	3,64,5	55	482,77	3,12	
	Котлета рыбная "Любительская"(без яиц)	80,5	680,7	3,65	8,8	2,92	42,77	35,81%	6,16	
	Рис с овощами	130	680,7	10	1,2	4,16	68	482,77	0,56	
	Компот из свежих плодов (яблоко,брусника)	180	680,7	3,6	2,3	30,7	158	35,81%	1,1	
	Хлеб пшеничный	50	680,7	0,09	0,09	9,81	41	482,77	7,78	
Полдник	Компот из свежих плодов (яблоко,брусника)	180	230	3,8	0,4	25	118	2,1	573	
	Хлеб пшеничный	50	230	0,09	0,09	9,81	107	225	7,78	
Ужин	Отурец консервированный порционно	50	450	0,4	0,05	0,85	8	12,10%	0,5	
	Запеканка картофельная с мясом	150	450	17,1	11,78	12,75	225	376	8,25	
	Чай с сахаром и лимоном	200	450	0,3	0,1	9,5	40	23,68%	1,00	
	Хлеб ржаной	50	450	4	0,75	20,05	103	23,68%	2,10	
Итого за 4 день:				1900,7	57,13	36,59	243,4	1549	44,95	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша из "Геркулеса" (без молока и масла)	200		7,16	8,48	29,14	186		1,52	234
	Бутерброд с джемом (без масла)	55		2,51	3,93	28,88	161	386	0,48	72
	Чай с сахаром	200	455	0,18	0,09	8,37	39	23,63%	0,3	457
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	44	10	82
Обед	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60		0,84	3,66	2,82	48		8,4	4
	Суп картофельный с горохом, гречками и мясо	180,2	680,2	5,55	4,15	15,74	121	528	3,42	113/143/318
	Оладьи из печени по-кундески (без яиц, молот	80		14	4,24	11,2	139	35,33%	5,36	357
	Картофель отварной	130		3,6	6,71	13,37	128		17,33	152
	Кисель из апельсина	180		0,36	0,18	22,5	92		9,36	477
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	2,5	118		2,1	573
Полдник	Напиток из плодов шиповника	180	230	0,6	0,24	16,47	70	188	72	496
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	2,5	118	11,95%	2,1	573
Ужин	Икра кабачковая	50		0,95	4,45	3,85	60		3,5	150
	Макаронные изделия отварные	130	460	4,81	4,29	25,61	161	543	0	256
	Напиток из плодов шиповника	180		0,6	0,24	16,47	70	23,89%	72	496
	Хлеб ржаной	50		3,8	0,3	16,15	87		0	
	Мармелад	50		0,5	0	40,7	165		0,1	
Итого за 5 дней:				1925,2	53,46	42,16	1807		207,97	
						311,07				

Итого за 5 дней:

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	200		4,96	6,5	50,82	282	0	205	
	Бутерброд с повидлом (без масла)	55	455	2,51	3,93	28,88	161	482	2	
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	22,25%	457	
Второй завтрак Сох фруктовый		150	150	0,75	0,15	15,15	65	65 7,33%	3 501	
Обед	Огурец консервированный порциями	50		0,4	0,05	0,85	6		1,25 149	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, м	180,1		4,66	8,55	8,96	98		2,78 129	
	Пудинг из говядины (без яиц и молока)	80	670,1	19,2	17	0,8	232	669	0 342	
	Каша перловая с овощами	130		2,97	2,66	29,4	154	32,77%	0,35 211	
	Компот из апельсина и яблок	180		0,45	0,18	14,04	61		8,19 488	
Хлеб пшеничный		50		3,8	0,4	25	118		2,1 573	
Полдник	Компот из апельсина и яблок	200	250	0,5	0,2	15,6	68	186	8,19 488	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	12,22%	2,1 573	
Ужин	Салат картофельный с огурцами солеными	60		1,26	3,78	4,92	59		6,36 43	
	Макаронник с мясом	180	520	21,8	18,7	23,5	350	473	0,3 263	
	Чай с сахаром, лимоном	180		0,27	0,09	8,55	36	25,43%	0,9 459	
	Апельсин	100		0,4	0,4	9,8	28		10 82	
Итого за 6 дней:			2045,1	67,91	63,08	269,64	1875		46,3	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшениная рассыпчатая	200	455	9,08	8,44	51,16	317	0	206	
	Бутерброд с повидлом (без масла)	55		2,51	3,93	28,88	161	0,48	2	
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	0,3	457	
Второй завтрак Яблоко										
		100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	82	
Обед										
	Салат из морковки с зеленым горошком	60		1,14	3,33	3,48	52	1,08	25,00	
	Свекольник	180		4,24	9	7,61	94	5,73	98	
	Говядина отварная	80		22	15,5	0,4	230	0,08	318	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	680	6,2	4,65	27,65	178	0	202	
	Компот из свежих яблок и вишни свежемороже	200		0,1	0,1	11	47	8,6	492	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	2,1	573	
Полдник										
	Компот из свежих яблок и вишни свежемороже	200	250	0,1	0,1	11	47	8,6	492	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	118	2,1	573	
Ужин										
	Винегрет овощной	100		1,60	6,2	6,6	88	6,20	47	
	Чай с сахаром лимон	200		0,3	0,1	9,5	40	1,00	459	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	2,1	573	
	Мармелад	50	400	0,5	0	40,7	165	0,1		
Итого за 7 дней:			1885	59,75	52,94	287,3	1856	48,47		

Итого за 7 дней:

48,47

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200		11,8	8,88	52,28	336	0	202	
	Бутерброд с повидлом (без масла)	55	455	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2	
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	0,3	457	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	88	88 4,91%	501	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60		0,84	3,71	4,5	55	3,12	34	
	Суп картофельный с клецками	180,1		4,52	8,1	7,1	86	3,1	115/318	
	Плов из отварного мяса говядины	200	690,1	12,3	8,2	24,8	223	0	375	
	Компот из смеси сухофруктов	200		0,6	0,1	20,1	84	0,2	495	
	Хлеб Северный	50		4	0,75	20,05	103	0	574	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200		0,6	0,1	20,1	84	0,2	495	
	Хлеб пшеничный	50	250	3,8	0,4	25	118	2	573	
Ужин	Салат Витаминный	100		0,72	3,06	3,3	44	9	2	
	Картофель запеченный с помидором (без яиц)	150	500	6,9	3,45	21	138	5,55	185	
	Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,24	16,47	117	72	496	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	0	573	
Итого за 8 день:			2095,1	54,17	41,61	297,15	1794	100,05		

Итого за 8 день:

100,05

День 9		Пищевые вещества (г)			Общий объем	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рец.
Прием пищи	Наименование блюда	Б	Ж	У						
Завтрак	Макаронные изделия отварные	7,4	6,6	39,4		246		0		
	Бутерброд с повидлом (без масла)	2,51	3,93	28,88		161	446	0,48	2	
	Чай с сахаром	0,18	0,09	8,37		39	22,47%	0,3	457	
Второй завтрак	Банан	0,6	0,6	14,7		66	66	12	82	
Обед	Огурец консервированный порциями	0,40	0,05	0,85		6		1,25	149	
	Щи из св.капусты с картофелем и мясом	3,65	8,8	2,92		43		6,16	104/318	
	Суфле рыбное (без яиц)	11,2	5	2,4		91	394	0,4	303	
	Пюре картофельное (без молока)	3,51	5,2	7,54		91	34,08%	3,12	377	
	Напиток брусничный	0,1	0,1	10,9		45		0,7	498	
	Хлеб пшеничный	3,8	0,4	2,5		118		2,1	573	
Полдник	Напиток брусничный	0,1	0,1	10,9		45	163	0,7	498	
	Хлеб пшеничный	3,8	0,4	2,5		118	12,35%	2,1	573	
Ужин	Икра кабачковая	0,95	4,45	3,85		60		3,5	150	
	Рис припущенный с томатом	5	5,26	39,4		227	486	0,5	387	
	Чай с сахаром	0,18	0,09	8,38		34	23,70%	0,00	457	
	Мармелад	0,5	0	40,7		165		0,1		
Итого за 9 день:		43,88	41,07	269,19	2025,1	1555		33,41		

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	200	455	4,96	6,5	50,82	282	0	205	
	Бутерброд с повидлом (без масла)	55		2,51	3,93	28,88	161	0,48	2	
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	0,3	457	
Второй завтрак Апельсин		100	100	0,4	0,4	9,8	44	10	82	
Обед	Винегрет овощной	60		0,96	3,72	3,96	53	3,72	47	
	Суп крестьянский с крупой и мясом	180,1	680,1	4,3	9,1	6,3	91	3,17	118/318	
	Оладьи из печени по-купецки (без яиц)	80		14	4,24	11,2	139	5,36	357	
	Макаронные изделия отварные	130		4,81	4,29	25,61	161	0	256	
	Кисель из черной смородины	180		0,18	0,18	19,8	81	0,9	479	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	2,1	573	
Полдник	Хлеб пшеничный	50	250	3,8	0,4	25	118	2,1	573	
	Сок фруктовый	200		1	0,2	20,2	86	4	501	
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150		3,43	3,07	33,93	177	0,41	211	
	Икра кабачковая	50		0,95	4,45	3,85	60	3,5	150	
	Хлеб Северный	50		3,8	0,3	21,15	103	0	573	
	Сок фруктовый	200	450	1	0,2	20,2	86	4	501	
Итого за 10 дней:			1935	50,08	41,47	314,07	1799		40	
Итого за весь период:			19761,50	533,17	454,47	2824,86	17464,90		806,71	
Среднее значение за период:			1976,15	53,32	45,45	282,49	1746,49		80,67	
				1	1	4,3				
				213,27	409,02	1129,944				
				12,21%	23,42%	64,70%				

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности: