



Примерное циклическое меню

Сезон: осень 2023 г.

Возрастная категория от 3 до 7 лет

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	У				
Завтрак	Каша пшенная молочная	200		7,46	7,44	35,72	241		1,3	235	
	Кофейный напиток с молоком	200	455	1,4	1,2	11,4	63	465	0,3	464	
	Бутерброд с джемом	55		2,51	3,93	28,88	161	22,81%	0,48	2	
Второй завтрак	Сок фруктовый с трех лет	200	200	0,1	0,2	20,2	87	87	3	501	
Обед	Огурец консервированный порционно	20		0,16	0,02	0,34	3		0,5	149	
	Борщ из свежей капусты со сметаной	180		1,6	4,7	5,65	70		5,76	95	
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	80		8,4	6,5	9,7	131		0	350	
	Соус томатный	40	680	0,4	1,3	1,84	23	474,4	0,44	419	
	Пюре картофельное	130		3,51	5,2	7,54	91	34,09%	3,12	377	
	Компот из свежих яблок	180		0,09	0,09	9,99	41		0,54	486	
	Хлеб пшеничный (Когалымский)	50			3,8	0,4	25	118	2,1	573	
Полдник	Ацидофилин	180	230	5,22	4,5	7,2	91	292	1,26	470	
	Печенье "Овсяное"	50		4	5	35	201	11,53%	0	580	
Ужин	Вареники ленивые	180		22,86	14,22	24,84	319		0,36	289	
	Сметана	50	430	1,3	7,5	3,23	80	439	0		
	Чай с сахаром и лимоном	200		0,27	0,1	9,5	40	21,55%	1,04	459	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>1995</b>	<b>63,08</b>	<b>62,3</b>	<b>236,03</b>	<b>1760</b>		<b>20,2</b>		

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 молочная "Дружба"	200		5,07	6,44	26,93	187		1,29	229
	Чай с молоком	200	435	1,6	1,3	11,5	64	397	0,27	460
	Батон с маслом	35		1,7	10,36	10,5	146	22,71%	0	70
Второй завтрак Апельсин		150	150	0,6	0,6	14,7	66	66	12	82
Обед	Салат Витаминный	60		0,72	3,06	3,3	44		7,8	2
	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	180,2		4,72	10,71	10,37	122		5,15	100
	Биточки из птицы припущенные	80	680,2	16	14,4	8,57	227	713	0,69	372
	Макаронные изделия отварные	130		4,81	4,29	25,61	161	35,52%	0	256
	Компот из свежих яблок и вишни свежеморожен	180		0,09	0,09	9,81	41		7,74	492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	2,5	118		2,1	573
Полдник	Молоко кипяченое	200	260	5,8	5,3	9,1	107	296	1,4	469
	Булочка "Домашняя"	60		4,2	6,7	27,8	189	13,58%	0	542
Ужин	Пудинг творожный	150	390	25,7	7,1	27,8	277	486	0,3	283
	Молоко стуженное	40		2,88	3,4	22,2	131	20,36%	0,4	471
	Напиток из плодов шиповника	200		0,67	0,27	18,3	78		80	496
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>1915,2</b>	<b>78,36</b>	<b>74,42</b>	<b>251,49</b>	<b>1958,37</b>		<b>119,14</b>	

Итого за 2 день:

119,14

1958,37

251,49

74,42

78,36

1915,2

200

390

150

40

200

486

0,3

283

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 манная молочная жидкая	200		6,1	6,44	29,71	201		0,2	48
	Кофейный напиток с молоком	200	445	1,4	1,2	11,4	63		0,3	464
	Бутерброд с сыром	45		6,9	9	10	149	212 23,00%	0,1	53
Второй завтрак	Банан	150	150	0,6	0,6	14,7	66	66 7,75%	12	82
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	758	0,11	119
	Котлеты "Пермские"	80		13,00	12,4	9,6	205	36,18%	0	340
	Каша гречневая рассыпчатая	130		7,37	5,51	32,67	210		0	202
	Компот из сухофруктов	200		0,6	0,1	20,1	84		0,2	495
	Хлеб пшеничный	50	700	3,8	0,4	25	118		2,1	573
Полдник	Снежок	180	230	5,22	4,5	7,2	91	286	1,26	470
	Пряник "Молочный"	50		3	3,3	39	195	11,89%		
Ужин	Винегрет овощной	60	410	0,96	3,72	3,96	53	307	3,72	47
	Пирожок печенный со свежей капустой	150		6,82	7,58	29,49	214	21,19%	15,95	535
	Чай с сахаром и лимоном	200		0,3	0,1	9,5	40		1,00	459
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>1935</b>	<b>65,09</b>	<b>60,78</b>	<b>254,83</b>	<b>1830</b>		<b>41,11</b>	

День 4

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 кукурузная молочная	200		5,9	6,6	37,1	232	0	233	
	Батон с маслом	35	435	2,1	10,36	10,5	146	472	70	
	Какао с молоком и витамином С "Витошка"	200		3,3	2,9	13,8	94	22,83%	503	
Второй завтрак	Творожок детский фруктовый	100	100	3,9	7,4	10,2	106	106	0,7	
	Салат из свежеслы с сыром	60		1,8	5,04	4,2	71	2,94	32	
Обед	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной и м:	180,2		3,91	10,3	3,57	43,42	6,16	104/318	
	Котлета рыбная "Любительская"	80,5	680,7	10	1,2	4,16	68	499,42	0,56	
	Рис с овощами	130		3,6	2,3	30,7	158	35,72%	241	
	Компот из свежих плодов (яблоко, брусника)	180		0,09	0,09	9,81	41	7,78	492	
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	2,1	573	
Полдник	Молоко кипяченое	200	260	5,8	5,3	9,1	107	313	1,4	
	Булочка "Дорожная"	60		4,3	8	28,8	206	13,64%	543	
Ужин	Залеканка картофельная с мясом	150		17,1	11,78	12,75	225	8,25	334	
	Сметана	50		1,3	7,5	3,23	80	0		
	Чай с сахаром	180	430	0,18	0,09	8,37	35	443	0,03	
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103	22,56%	573	

Итого за 4 день:

1905,7 71,08 80,01 231,34 1833,42 84,42

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рещ.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная из "Геркулеса"	200		7,16	8,48	29,14	186		1,52	234
	Бутерброд с сыром	45	445	6,9	9	10	149	399	0,03	63
	Чай с молоком	200		1,6	1,3	11,5	64	23,36%	0,27	460
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	-44 5,25%	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 мясом	180,2	680,2	5,55	4,15	15,74	121	522	3,42	113/143/318
	Оладьи из печени по-кушевски	80		14	4,24	11,2	139	35,70%	5,36	357
	Картофель отварной с маслом	130		3,6	6,71	13,37	128		17,33	152
	Кисель с витамином С "Витошка"	180		0	0	22	86		18	504
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Полдник	Молоко кипяченое	200	250	5,8	5,3	9,1	107	257	1,4	469
	Кекс "Столичный" творожный	50		4,6	6	19	150	13,12%		
Ужин	Икра кабачковая	50		0,95	4,45	3,85	60		3,5	268
	Омлет натуральный	150	430	12,92	19,63	3,23	240	457	0,46	
	Напиток из плодов шиповника	180		0,6	0,24	16,47	70	22,57%	72	496
	Хлеб ржаной	50		3,8	0,3	16,15	87		0	
<b>Итого за 5 дней:</b>				<b>1905,2</b>	<b>72,52</b>	<b>74,26</b>	<b>218,37</b>	<b>1797</b>	<b>143,79</b>	

Итого за 5 дней:

143,79

1797

218,37

74,26

72,52

1905,2



Прем 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 рисовая молочная	200		6,55	8,33	35,09	188		2,5	236
	Бутерброд с повидлом	55	455	2,51	3,93	28,88	161	443	0,48	2
	Какао с молоком и витамином С "Витошка"	200		3,3	2,9	13,8	94	23,27%	51,3	503
Второй завтрак Сок фруктовый с трех лет		200	200	1	0,2	20,2	87	87	4	501
								10,23%		
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	80	670,1	19,2	17	0,8	232	669	0	342
	Каша перловая с овощами	130		2,97	2,66	29,4	154	34,27%	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	Чай с молоком	200	260	1,6	1,3	11,5	64	259	0,3	460
	Пряник "Молочный"	60		3	3,3	39	195	13,30%		
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	150		20,41	16	22,2	314		2	254
	Молоко сгущенное	40	370	2,88	3,4	22,2	131	481	0,4	471
	Чай с сахаром, лимоном	180		0,27	0,09	8,55	36	18,92%	0,9	459
Итого за 6 дней:			1955,1	73	68,29	280,47	1939			76,55

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 пшеничная молочная	200		7,44	8,07	35,28	244		2,35	46
	Батон с маслом	35	435	2,1	10,36	10,5	146	453	0	70
	Кофейный напиток с молоком	200		1,4	1,2	11,4	63	22,95%	0,3	464
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	44 5,28%	10	82
Обед	Салат из морковки с зеленым горошком	60		1,14	3,33	3,48	52		1,08	25,00
	Свекольник со сметаной и мясом	180,2		4,5	10,5	8,26	110		5,73	98/318
	Суфле из птицы	80	700,2	10,3	10,2	3,5	147	683	0,4	368
	Каша гречневая рассыпчатая	130		7,37	5,51	32,67	210		0	202
	Компот из свежих яблок и черной смородины с	200		0,1	0,1	11	47	36,95%	8,6	492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	117		0	573
Полдник	Молоко кипяченое	200	250	5,8	5,3	9,1	107	313 13,19%	1,4	469
	Кекс "Фруктовый"	50		3,1	9,2	28	206			
Ужин	Винегрет овощной	60		0,96	3,72	3,96	53		3,72	47
	Пирожок печенный со свежей капустой	150	410	6,82	7,58	29,49	214	307	15,95	535
	Чай с сахаром лимонном	200		0,3	0,1	9,5	40	21,63%	1,00	459
<b>Итого за 7 дней:</b>				<b>1895,2</b>	<b>55,53</b>	<b>75,87</b>	<b>1800</b>	<b>227,09</b>	<b>50,53</b>	

Итого за 7 дней:

50,53

1800

227,09

75,87

55,53

1895,2

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	Суп молочный с гречкой	200		4,8	5	16,44	160		0,92	140
	Бутерброд с сыром и маслом	45	445	6,9	9	10	192	416	0,03	63
	Чай с молоком	200		1,6	1,3	11,5	64	22,31%	0,27	460
Второй завтрак	Творожок детский фруктовый	100	100	3,9	7,4	10,2	106	106 5,01%	0,7	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60		0,84	3,71	4,5	55		3,12	34
	Суп картофельный с клецками	180		2	2,5	6,8	58		2,8	115
	Плов из отварной говядины	180	670	15	16,3	31	331	631	0,9	330
	Компот из смеси сухофруктов	200		0,6	0,1	20,1	84	33,58%	0,2	495
	Хлеб Северный	50		4	0,75	20,05	103		0	574
Полдник	Ацидофиллин	200	250	5,8	5	8	101	225	1,40	470
	Сдоба обыкновенная	50		4	1,4	23,9	124	12,53%	0	545
Ужин	Салат Витаминный	100		0,72	3,06	3,3	44		9	2
	Картофель запеченный с яйцом и помидором	180	530	9,45	7,02	10,2	142	420	3,15	182
	Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,24	16,47	117	26,57%	72	496
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	117		0	573
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>1995</b>	<b>64,01</b>	<b>63,08</b>	<b>213,61</b>	<b>1798</b>		<b>94,49</b>	



День 9	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		Суп молочный с макаронными изделиями	200		5,76	6,48	19,7	161		0,9	139
		Батон с маслом	35	435	2,1	10,36	10,5	146	370	0,39	3
		Кофейный напиток с молоком	200		1,4	1,2	11,4	63	22,83%	0,3	464
Второй завтрак		Банан	150	150	0,6	0,6	14,7	66	66	12	82
									7,87%		
Обед		Огурец консервированный порциями	50		0,40	0,05	0,85	6		1,25	149
		Щи из св.капусты с картофелем со сметаной и м.	180,1		3,91	10,3	3,57	43		6,16	104/318
		Суфле рыбное	80	690,1	11,2	5	2,4	91	393	0,4	303
		Пюре картофельное	130		3,51	5,2	7,54	91	36,22%	3,12	377
		Напиток брусничный	200		0,1	0,1	10,9	45		0,7	498
		Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	117		0	573
Полдник		Молоко кипяченое	200	250	5,8	5,3	9,1	107	257	1,4	469
		Кекс "Столичный" с изюмом	50		4,6	6	19	150	13,12%		
Ужин		Запеканка из творога	150		23,85	11,55	22,5	291		0,23	279
		Соус молочный сладкий	50	380	1,2	2,41	3,95	45	370	0,12	406
		Чай с сахаром	180		0,18	0,09	8,38	34	19,95%	0,00	457
<b>Итого за 9 дней:</b>					<b>1905,1</b>	<b>68,41</b>	<b>64,94</b>	<b>165,64</b>	<b>1456</b>		<b>26,97</b>

Итого за 9 дней:

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 манная молочная жидкая	200		6,1	6,44	29,71	201		0,2	230
	Батон с маслом	38	438	2,94	8,26	14,93	144	439	0,39	3
	Какао с молоком и витамином С "Витошка"	200		3,3	2,9	13,8	94	23,08%	51,3	503
Второй завтрак	Апельсин	100	100	0,4	0,4	9,8	44	44	10	82
Обед	Винегрет овощной	60		0,96	3,72	3,96	53		3,72	47
	Суп крестьянский с крупой со сметаной и мясом	180,1		4,56	10,6	6,95	107		3,17	118/318
	Оладьи из печени по-купецки	80	680,1	14	4,24	11,2	139	664	5,36	357
	Макаронные изделия отварные	130		4,81	4,29	25,61	161	35,83%	0	256
	Кисель с витамином С "Витошка"	180		0	0	22	86		18	504
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	118		2,1	573
Полдник	Манник	50	250	5,22	4,8	8,9	96	203	1,26	469
	Молоко кипяченое	200		5,8	5,3	9,1	107	13,17%	1,4	469
Ужин	Омлет с сыром	130		15,11	20,15	2,44	252	415	0,33	275
	Икра кабачковая	50		0,95	4,45	3,85	60	22,65%	3,5	
	Хлеб Северный	50		4	0,75	20,05	103		0	573
	Чай с сахаром	200	430	0,18	0,09	8,38	34		0	457
<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>1898</b>	<b>1898</b>	<b>72,13</b>	<b>76,69</b>	<b>211,83</b>	<b>1799</b>		<b>101</b>	
<b>Итого за весь период:</b>		<b>19304,60</b>	<b>19304,60</b>	<b>683,21</b>	<b>700,64</b>	<b>2290,70</b>	<b>17971,48</b>		<b>757,93</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1930,46</b>	<b>1930,46</b>	<b>68,32</b>	<b>70,06</b>	<b>229,07</b>	<b>1797,15</b>		<b>75,79</b>	
				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4,3</b>				
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b>				273,28	630,58	916,28				
				15,21%	35,09%	50,99%				