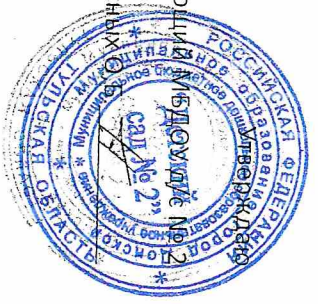


применяю 1/1 от
9.01.23

Примерное цикличное меню при 12 часовом пребывании в МБДОУ «Детский сад № 2»



Заведующий
Подпись

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая Ценность (ккал)	Вит С	Выход Блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерге тичес кая Ценнос ть (ккал)	Вит С	№ рец.
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
День 1													
завтрак													
Макаронны отварные с маслом	130	4,9	0,59	25,17	125,58	0,013	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,015	291УРЦ2013
Чай сладкий с лимоном	150	0,09		7,65	30,75	2,11	180	0,11		9,18	36,9	2,54	393сб2011
Бутерброд с маслом	20/8	1,89	4,9	10,8	92,7		40/10	3,38	8,77	19,33	165,6		
2 завтрак													
сок	100	0,5		10,1	42,67	2,0	150	0,75		15,15	64,0	3,0	399сб2011
Обед													
Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,49	3,02	2,49	40,66	2,67	60	0,74	4,54	3,73	61,0	4,0	21УРЦ 2004
Суп гороховый с мясом	150	3,12	1,4	7,8	75,6	14,0	250	5,2	2,3	13,0	126,0	23,4	Рец.66
	20,0	4,63	4,38	0,137	58,47	0,136	25,0	5,79	5,47	0,17	73,1	0,17	79 сб Мост.
Сосиска отварная, отварной рис, соусом смет.-том.	50 130 30	4,3 3,16 0,53	10,3 4,65 1,5	0,2 31,8 2,11	110,4 181,7 24,03	- 0,4	70 150 50	6,0 3,65 0,88	14,4 5,37 2,5	0,28 36,7 3,51	154,56 209,7 40,05	- 0,67	69 Бутейкис 315 сб2011 355 сб 2011

Компот из яблок с лимоном	150	0,23	-	18,83	77,25	2,48	200	0,3	-	25,1	103,0	3,2	528 УРЦ 2013
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2		40	2,0	0,4	17,0	81,6		
ПОЛДИК													
кисель	150	0,42	-	20,92	85,34		200	0,56	-	27,89	113,79		
Булка	30	2,49	0,39	14,43	68,1		40	3,32	0,52	19,24	90,8		Бел,Павл.
Ужин													
Оладьи с маслом, сахаром	70	5,54	6,65	30,89	194,78	0,175	120	9,51	11,4	60,5	333,9	0,3	ОРП
Чай сладкий с лимоном	150	0,09		7,65	30,75	2,11	200	0,11		9,18	36,9	2,54	Беленова, Павлова
Итого:		34,49	40,71	210,42	1302	44,24		48,33	56,28	298,8	1801,07	36,09	393 с6 2011

3 День

завтрак													
Сырники со сливочным молоком	110/1 5	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	150/2 0	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	130 УРЦ 2004
Чай сладкий с лимоном	150	0,09	-	7,65	30,75	2,11	200	0,11	-	9,18	36,9	2,54	393 с6 2011
Бутерброд с маслом	25/8	1,89	4,9	10,8	92,7		40/10	3,38	8,77	19,33	165,6		
2 завтрак													
сок	100	0,5	-	10,1	42,67	2,0	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399г с6 2011
обед													
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	150	2,61	0,408	10,89	64,23	0,89	250	4,35	0,68	18,15	107,05	1,48	36 МУМ 2007
Биточки мясные, капуста тушеная	50 130	7,76 2,68	5,89 4,21	8,035 12,26	115,84 97,63	0,075 22,31	70 150	10,87 3,1	8,25 4,86	11,25 14,14	162,17 112,65	0,105 25,74	282 Мор., ТУТ. 336 Мор, ТУТ

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	-	20,9	85,3	0,37	200	0,56	-	27,9	113,8	0,5	527УРЦ2013
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2		40	2,0	0,4	17,0	81,6		
ПОЛДНИК													
Банан	100	1,5	0,5	8,0	95,0	10,0	100	1,5	0,5	8,0	95,0	10,0	368с62011
Ужин													
Молочный суп рисовый	150	4,28	3,95	14,24	109,5	0,69	200	5,7	5,25	18,98	146,0	0,92	170 УРЦ 2013
Батон	30	2,49	0,39	14,43	68,1		40	3,32	0,52	19,24	90,8		
Итого:		32,04	27,75	152,74	1144,0	38,75		46,84	41,93	218,52	1673,87	44,71	

4 День

Завтрак													
Каша пшенная вязкая с молоком,с м/с, хлеб пшен.	150	7,51	8,34	30,44	227,0	0,91	200	10,06	11,34	41,26	307,0	1,22	177Мор,Тут 2011
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395Мор,Тут 2011
Бутерброд с маслом	20/8	1,89	4,9	10,8	92,7		40/10	3,38	8,77	19,33	165,6		
яблоко	100	0,4	-	9,8	44,0	10,0	100	0,4	-	9,8	44,0	10,0	368с62011 Мор,Тут
Обед													
Салат из свеклы с сыром	50	1,4	6,05	3,55	74,0	2,75	60	1,68	7,26	4,26	88,8	3,3	56 с6 2013 Пермь
Щи на м/к булл, сметаной	150	1,57	4,58	5,66	70,28	4,69	250	2,09	6,1	7,55	93,7	6,25	61,82Мор,Тут 2011
Азу из говядины с картофелем	150	5,61	5,3	7,97	103,05	9,22	200	7,48	7,06	10,62	137,4	12,29	637с61982
Напиток из Шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75,0	11,0	200	0,24	0,1	18,33	100,0	15,0	256УРЦ2004
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2		40	2,0	0,4	17,0	81,6		

Полдник																							
Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	401 с6 2011										
Батон	30	2,49	0,39	14,43	68,1		40	3,32	0,52	19,24	90,8												
Ужин																							
Лапшевник с творогом, соус молочный сладкий	80	6,87	6,016	16,104	146,064	0,064	120	10,30	9,024	24,16	219,1	0,096	212 с6 2011										
Чай сладкий с лимоном	30	1,24	1,032	2,424	35,307	0,099	50	2,07	1,72	4,04	58,35	0,165	115 СП 2013 Москва										
Итого:		37,44	42,74	151,96	1172,45	42,87		52,07	59,95	207,97	1620,69	53,83											

5 День

завтрак																						
Омлет	80	7,21	10,01	1,79	125,0	0,39	100	9,01	12,561	2,24	156,25	0,49	110УРЦ2004									
Свекла тушеная в сметане	70	1,46	4,29	6,7	71,4	0,945	80	1,67	4,9	7,66	81,6	1,08	134Мор,Тур 2011									
Чай сладкий с лимоном	150	0,09	-	7,65	30,75	2,11	200	0,11	-	9,18	36,9	2,54	393с62011									
Бутерброд с маслом,сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106,0	0,14	30/5/1 4	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	3 Мор.2005									
2 завтрак																						
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2,0	150	0,75														
Обед																						
Рассольник на кур,бул,сметаной	150	1,215	3,8	9,8	78,18	5,66	250	1,62	5,06	13,06	104,25	7,54	73Мор,Тур 2011									
Плов из отварной курицы, свежим огурцом	150	11,43	11,35	27,07	256,43	0,93	200	15,24	15,14	36,09	341,9	1,24	411УРЦ2013									
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	85,3	0,37	200	0,56	-	27,9	113,8	0,5	527УРЦ2013									
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2		40	2,0	0,4	17	81,6											

Компот из яблок с лимоном	150	0,23		18,83	77,25	2,48	200	0,3		25,1	103,0	3,3	528YPC2013
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2		40	2,0	0,4	17,0	81,6		
Полдник													
Йогурт	150	4,5	3,45	6,75	108,0	1,65	180	5,4	4,14	8,1			
Батон	25	2,075	0,325	12,03	56,75		30	2,49	0,39	14,43	68,1		
Ужин													
Каша пшеничная с молоком вязкая	150	7,51	8,34	30,44	227,0	0,91	200	10,06	11,34	41,26	307,0	1,22	177 c62011
Чай сладкий с лимоном	150	0,09		7,65	30,75	2,11	200	0,11		9,18	36,9	2,54	393 c6 2011
Итого:		40,41	41,38	182,77	1297,07	26,48		53,78	54,80	238,0	1698,64	38,90	

8 День

Завтрак													
Каша дружба	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	200	6,21	7,73	27,71	201,0	1,95	84YPC2004
Молочная вязкая													
Чай сладкий с лимоном	150	0,09		7,65	30,75	2,11	200	0,11		9,18	36,9	2,54	393c62011
Бутерброд с маслом,сыром	30/5/1 0	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	30/5/1 5	6,68	8,45	19,39	180,0	0,11	3c62011
2 завтрак													Мол,тут
Сок	100	0,5		10,1	42,67	2,0	150	0,75		15,15	64,0	3,0	399 c62011
Обед													
Суп из овощей сборный,сметаной мясом	150 20	5,31 4,63	3,75 4,38	7,425 0,137	82,13 58,475	6,3 0,136	250 25	8,85 5,79	6,25 5,48	12,375 0,17	136,88 73,09	10,5 0,17	770/1101pec. блюд/ 79 Мостовая

Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75,0	11,0	200	0,24	0,1	18,33	100,0	15,0	256УРЦ2004
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2		40	2,0	0,4	17,0	81,6		
Полдник													
Кефир	120	3,48	3,0	4,8	60,0	0,84	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401 с62011
Батон	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,32	0,52	19,24	90,8			Мор,Тут
Манные биточки с джемом	100	4,05	4,2	22,4	143,5	0,25	150	6,075	6,3	33,6	215,25	0,375	296с62013УРЦ
Чай сладкий с лимоном	150	0,09		7,65	30,75	2,11	30						
Итого:		43,02	31,97	183,86	1227,0	77,7		60,53	46,72	252,4	1715,67	103,8	

10 День

завтрак													
Крупеник из гречневой крупы	120	12,056	11,824	26,69	261,66	0,293	150	15,07	14,78	33,36	327,07	0,366	334УРЦ2013
Молоком	20	1,62	1,76	11,2	69,0		25	2,025	2,2	14,0	86,25		
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395с62011
Бутерброд с маслом	25/8	1,89	4,9	10,8	92,7		40/10	3,38	8,77	19,33	165,6		Мор,Тут
2 завтрак													
сок	100	0,5	-	10,1	42,67	2,0	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	399г с6 2011
Обед													
Винегрет	45	0,725	2,335	3,78	41,18	4,95	60	0,966	3,114	5,04	54,91	6,6	2МУМ2007
Суп крестьянский с крупой	150	1,275	3,06	8,73	67,5	5,97	250	2,125	5,1	14,55	112,5	9,95	160УРЦ2013
мясом	20	4,63	4,38	0,137	58,47	0,136	25	5,79	5,47	0,17	73,1	0,17	79с6Мосто- вая
Рыба запеченная в Омлете	100	17,73	4,62	2,92	123,33	1,03	120	21,27	5,544	3,504	148,0	1,236	249с62011 Мор,Тут

Компот из сухофруктов	150	0,4		20,9	85,3	0,37	200	0,56		27,9	113,8	0,5	527УРЦ2013
Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2		40	2,0	0,4	17,0	81,6		
Полдник													
Кисель	150	0,42	-	20,92	85,34		200	0,56	-	27,89	113,79		Бел,Павл.
Булка	30	2,49	0,39	14,43	68,1		40	3,32	0,52	19,24	90,8		
Ужин													
Запеканка манная с сладким соусом	50	1,24	8,22	24,07	145,3	0,37	60	5,15	9,864	28,88	174,36	0,444	274с62004УРЦ
Чай сладкий с лимоном	30		1,032	2,424	35,307	0,099	50	2,07	1,72	4,04	58,35	0,165	115 СТ2013
Итого:	150	0,09		7,65	30,75	2,11	200	0,12		10,2	41,0	2,81	Москва
Итого за 10 дней:		53,2	44,82	188,1	1337,8	18,308		67,82	71,66	333,6	1706,4	25,24	
		407,42	397,56	1762,26	12504,5	360,76		542,9	552,89	2452,52	16796,8	454,8	
Среднее за 10 дней		40,74	39,76	176,22	1250,45	36,07		54,3	55,29	245,25	1680,0	45,48	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		3,25	3,18	14,1				3,23	3,29	14,6			