

Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Нармуканова А.Г.

20__ г.

№	Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак 1											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	Суп рисовый молочный	200	5,76	6,63	18,28	156	0,07	0,09	1,17	199,75	0,22
13	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	0	0	0	0,35	0,06
51	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	19,68	94	0,56	0,21	0	81	7
	Итого за завтрак	420				275,2					
завтрак 2											
40	Сок фруктовый	100	0,5	0	12	51	0,02	0,02	7	8	1,1
77	яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52	0,03	0,02	10	16	11
	Итого за 2завтрак	200				103					
обед											
18	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	3,05	8,38	63	0,03	0,04	1,8	27,83	0,47
52	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,69	2,84	17,14	104,75	0,21	0,08	6,05	35,62	1,29
53	Капуста тушеная с курицей	200	10	8,2	10,8	280	0,08	0,07	21	104,2	1
20	Кисель	180	1,36	0	29,02	109,35	0	0	0,05	0	0
51	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	19,68	94	0,56	0,21	0	81	7
54	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,45	0,02	0	8	1,5
	Итого за обед	730				738,1					
ПОЛДНИК											
156	Ватрушка с творогом	70	4,8	3,69	20,98	276	0,08	0,09	0,26	47,19	0,39
21	Йогурт	130	6,5	4,16	4,94	85,8	0,05	0,26	1,05	180	0,15
115	Гречка с овощами	150	5,7	4,82	27,45	204	0,06	0,07	0	24,93	2,4
51	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,13	9,84	47	0,28	0,105	0	40,5	3,5
	Итого за полдник	370				612,8					
	Итого за день					1729,1					

Примерное циклическое меню

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Нармуканова А.Г.

20__ г.

№	Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак 1											
68	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	243,73	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95
15	Какао с молоком и сахаром	180	1,2	1,3	13	107	0,02	0,02	1,17	109,78	0,02
16	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	Итого за завтрак	415				458,73					
завтрак 2											
40	Сок фруктовый	100	0,5	0	12	51	0,02	0,02	7	8	1,1
обед											
53	Салат из помидоров с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	0,02	0,01	10,21	9	42
70/1	Свекольник на курином бульоне	200	4,22	6,5	13,77	145	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64
48	Птица в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	0,04	0,03	7,29	10,41	0,83
204	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,68	3,52	27,25	171	0,05	0,02	1	39	4,2
9	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	90	0	0	0,5	49,14	0,01
51	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	19,68	94	0,56	0,21	0	81	7
54	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,45	0,02	0	8	1,5
	Итого за обед	730				760					
полдник											
61	оладьи	100/5	11,66	10,29	23,78	270,3	0,13	0,23	9,74	156,2	2
21	Йогурт	130	4,35	4,8	6	85,8	0,05	0,26	1,05	180	0,15
69	Рагу из овощей	150	2,67	4,82	12,19	104	60,14	1,01	0,06	0,05	2,67
51	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,13	9,84	47	0,28	0,105	0	40,5	3,5
	Итого за полдник	405				507,1					
	Итого за день					1776,83					

Примерное циклическое меню

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Нармуканова А.Г.

20__ г.

№	Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак 1											
1	Суп гречневый молочный	200	5,76	6,63	18,28	156	0,07	0,09	1,17	199,75	0,22
2	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	1,26	1,8	20,16	104,4	0,02	0,02	1	108,24	0,02
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	11,63	24,74	26,76	381,17	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	Итого за завтрак	430				641,57					
завтрак 2											
40	Сок фруктовый	100	0,5	0	12	51	0,02	0,02	7	8	1,1
обед											
104	Салат из свежего огурца	60	0,8	3,71	4,67	55,26	0,02	0,01	4	14	0,4
34/3	Суп крестьянский на бульоне из тушеной говядины	200	3,68	7,07	8,58	118	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
19	Жаркое подомашнему	200	19,22	19,71	14,83	313,55	0,13	0,03	6,77	59,04	0,97
79	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,61	0,27	18,67	79	0,01	0	90	4,5	0,23
52	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,45	0,02	0	8	1,5
51	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	19,68	94	0,56	0,21	0	81	7
	Итого за обед	730				746,81					
ПОЛДНИК											
156	Пудинг творожный запеченный	100	16,78	22,19	35,78	231	0,09	0,26	0,033	202,11	1,39
21	Йогурт	130	4,35	4,8	6	85,8	0,05	0,26	1,05	180	0,15
40	Макаронные изделия отварные с овощами	130	7,37	8,9	35,93	132			3,52		
	Итого за полдник	360				371,8					
	Итого за день					1811,18					

Примерное циклическое меню

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Нармуканова А.Г.

20__ г.

№	Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак 1											
32	Каша ячневая молочная	200	6,21	7,47	25,09	207	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
2	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,76	77,4	0,02	0,07	0	29,7	0,36
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	11,63	24,74	26,76	381,17	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47
	Итого за завтрак	430				665,57					
завтрак 2											
40	Сок фруктовый	100	0,5	0	12	51	0,02	0,02	7	8	1,1
обед											
113	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,8	5,4	5,1	73,2	0,01	0,02	4,2	24,6	0,42
57	Суп с клецками на мясном бульоне	200	5,16	7,05	18,95	196,8	0,15	0,2	5,31	29,48	1,36
58	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	0,06	0,08	3,17	30,09	0,62
321	Картофельное пюре с маслом	150	3,06	4,8	20,43	138	0,06	0,07	0	24,93	2,4
86	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0,013	0,013	1,72	6,64	0,92
51	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	19,68	94	0,56	0,21	0	81	7
54	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,45	0,02	0	8	1,5
	Итого за обед	760				767,6					
полдник											
216	Омлет	100	12,06	20,53	1,6	178,67	0,07	0,85	0,23	190,8	1,7
21	Кефир с сахаром	130	4,35	4,8	6	85,8	0,05	0,26	1,05	180	0,15
320	Овощи отварные с маслом	150	2,7	3,89	5,29	85,1	0,04	0,06	3,32	69,44	0,8
51	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,13	9,84	47	0,28	0,105	0	40,5	3,5
	Итого за полдник	400				242,57					
	Итого за день					1726,74					

Примерное циклическое меню

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Нармуканова А.Г.

20__ г.

№	Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак 1											
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
1	Каша кукурузная молочная	200	5,76	6,63	18,28	228	0,07	0,09	1,17	199,75	0,22
15	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	107	0,02	0,02	1,17	109,78	0,02
51	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	19,68	94	0,56	0,21	0	81	7
	Итого за завтрак	420				429					
завтрак 2											
40	Сок фруктовый	100	0,5	0	12	51	0,02	0,02	7	8	1,1
обед											
117	Салат из свежей капусты с морковью	60	1	6,04	9,77	62,12	0,006	0,012	5	13,8	0,6
67	Суп -уха из консервов	200	5,3	6,5	25,3	150,3	0,14	0,08	12,05	26,62	1,2
5/8	Рис отварной с маслом	130	20	18	34	190	0	0,02	1	21	2,2
	Бефстроганов из отварного мяса	80	13	10	3	156	0,03	0,08	0,01	28,73	0,82
20	Кисель	180	1,36	0	29,02	109,35	0	0	0,05	0	0
52	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,45	0,02	0	8	1,5
51	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	19,68	94	0,56	0,21	0	81	7
	Итого за обед	740				848,77					
полдник											
151	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	0
21	Кефир с сахаром	130	6,5	4,16	4,94	85,8	0,05	0,26	1,05	180	0,15
61	Запеканка манная с яблоками	150	6,28	7,25	2,57	199	0,13	0,23	9,74	156,2	2
	Итого за полдник	330				493,3					
	Итого за день					1822,07					