

## Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя: первая

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 вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>завтрак 1</b>											
50	Каша рисовая молочная	200	5,55	9,03	32,5	236,21	0,067	0,04	153	180,24	0,31
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
16	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>9,11</b>	<b>13,13</b>	<b>67,28</b>	<b>448,61</b>					
<b>завтрак 2</b>											
40	Сок фруктовый	100	0,5	0	12	51	0,02	0,02	7	8	1,1
<b>обед</b>											
95	Салат из моркови и яблок	60	0,64	0,1	0,16	24,24	0,03	0,03	3,75	14,56	0,64
18	Суп шахтерский с мясом	200	4,15	6,04	19,67	144	0,15	0,04	7,87	26,5	1,21
19	Жаркое подомашнему	200	19,22	19,71	14,83	313,55	0,13	0,03	6,77	59,04	0,97
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>31,71</b>	<b>26,71</b>	<b>100,06</b>	<b>772,14</b>	<b>1,32</b>	<b>0,33</b>	<b>18,44</b>	<b>189,1</b>	<b>131,11</b>
<b>полдник</b>											
156	Вареники ленивые с творогом	100	16,95	17,93	17,48	278,2	0,045	0,21	0,045	128,25	0,705
21	Йогурт	130	6,5	4,16	4,94	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		
51	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,13	9,84	47	0,28	0,105	0	40,5	3,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>410</b>	<b>24,82</b>	<b>30,99</b>	<b>58,35</b>	<b>543</b>					
	<b>Итого за день</b>					<b>1814,75</b>					

## Примерное циклическое меню

День: вторник

Неделя: первая

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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>завтрак 1</b>											
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
39	Суп молочный с вермишелью	200	5,8	4,36	19,99	181	0,08	0,14	1	188	0,36
10	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	0	0	0	5,4	0,36
51	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	19,68	94	0,56	0,21	0	81	7
	Итого за завтрак	420	9,02	4,62	52,27	300,2	0,64	0,35	1	274,4	7,72
<b>завтрак 2</b>											
40	Сок фруктовый	100	0,5	0	12	51	0,02	0,02	7	8	1,1
<b>обед</b>											
104	Салат из помидоров с репчатым луком	60	0,8	3,71	4,67	55,26	0,02	0,01	4	14	0,4
124	Суп с бобовыми, с мясом	200	6,5	5,2	22,09	180,5	0,21	0,08	6,1	35,89	1,3
310	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6,58	5,56	31,67	208,08	0,08	0,07	21	104,2	1
152	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18
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	740				879,64					
<b>полдник</b>											
103	Булочка домашняя с изюмом	70	5,05	9,63	33,52	211	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
21	Йогурт	130	4,35	4,8	6	85,8	0,05	0,26	1,05	180	0,15
192	Картофель отварной, запеченный в раст. масле	150	3,06	4,94	19,97	161,72	0,13	0,03	14,15	59	0,97
51	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,13	9,84	47	0,28	0,105	0	40,5	3,5
	Итого за полдник	370	13,98	19,5	69,31	505,52					
	Итого за день					1736,36					

## Примерное циклическое меню

День: среда

Неделя: первая

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		В1	В2	С	Са	Fe
<b>завтрак 1</b>											
84	Каша «Геркулес» молочная	200	6,35	8,51	21,86	227	0,1	0,03	1,95	188,95	0,82
15	Какао с молоком	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>				<b>442</b>					
<b>завтрак 2</b>											
40	Сок фруктовый	100	0,5	0	12	51	0,02	0,02	7	8	1,1
<b>обед</b>											
113	Салат из свежих огурцов	60	0,8	5,4	5,1	73,2	0,01	0,02	4,2	24,6	0,42
184	Свекольник на бульоне из тушенки	200	4,22	6,5	13,77	127	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64
304	Плов из мяса птицы	200	19,33	16,19	34	359	0,05	0,11	0,96	42,95	2,08
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>				<b>819,2</b>					
<b>полдник</b>											
235	Пудинг творожный запеченный	120	15,14	24,46	24,34	255,2	0,06	0,23	0,20	130	0,96
21	Йогурт	130	6,5	4,16	4,94	85,8	0,05	0,26	1,05	180	0,15
338	Рагу из овощей	130	2,1	6,5	9,97	115,7	0,03	0,05	14,77	63,72	1,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>				<b>456,7</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>				<b>1768,9</b>					

## Примерное циклическое меню

День: четверг

Неделя: первая

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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>завтрак 1</b>											
167	Суп пшеничный молочный	200	4,56	4,78	16,65	121,28	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
51	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	19,68	94	0,56	0,21	0	81	7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>				<b>320,14</b>					
<b>завтрак 2</b>											
40	Сок фруктовый	100	0,5	0	12	51	0,02	0,02	7	8	1,1
<b>обед</b>											
57	Салат из отварной свеклы с изюмом	60	4,88	7,24	28,51	198	0,17	0,07	1	18,74	0,04
67	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,95	4,8	6,87	188,5	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
242	Рыба, припущенная в молоке	80	10,76	6,55	47,93	112	0,07	0,06	0,57	41,44	0,52
204	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,68	3,52	27,25	171	0,05	0,02	1	39	4,2
86	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01 3	0,01 3	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>				<b>948,1</b>					
<b>полдник</b>											
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
51	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,13	9,84	47	0,28	0,10 5	0	40,5	3,5
320	Овощи отварные с маслом	150	2,7	3,89	5,29	85,1	0,04	0,06	3,32	69,44	0,8
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>				<b>396,57</b>					
	<b>Итого за день</b>					<b>1772,24</b>					

## Примерное циклическое меню

День: пятница

Неделя: первая

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	
<b>завтрак 1</b>												
168	Каша манная молочная	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,1	0,1	1,4	182,3	0,82	
2	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,76	77,4	0,02	0,07	0	29,7	0,36	
80	Хлеб с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>				<b>400,38</b>						
<b>завтрак 2</b>												
40	Сок фруктовый	100	0,5	0	12	51	0,02	0,02	7	8	1,1	
<b>обед</b>												
28	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,89	4,44	5,32	69,24	0,01	0,02	21,64	24,47	0,35	
198	Суп рыбный из консервов	200	9,67	5,49	12,7	142,58	0,14	0,08	12,05	26,62	1,2	
48	Птица в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	0,04	0,03	7,29	10,41	0,83	
321	Картофельное пюре с маслом	150	3,06	4,8	20,43	138	0,06	0,07	0	24,93	2,4	
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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>				<b>746,17</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>												
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	
147	Плов «Бухарский»	150	4,31	3,68	54,81	269,57	0,02	0,02	0,32	21	2,2	
51	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,13	9,84	47	0,28	0,10	0	40,5	3,5	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>				<b>610,87</b>						
	<b>Итого за день</b>					<b>1808,42</b>						