

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 2 п. Новый"
(МБДОУ "Детский сад № 2 п. Новый")



Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: Лето
Категория: 4-7 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
71 / 14-4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,4	4,77	27,63	175,5	0,09	0,11	0,38	104,56	0,65
28 / 465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,04	0	0,7	108,3	0,12
14 / 609	Печенье	25	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0,01	0	7,25	0,52
Всего завтрак:		405	10,07	9,72	59,83	367,75	0,15	0,12	1,08	220,11	1,29
2-ой завтрак											
26 / 82	Фрукты свежие	125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
	Бананы	125	1,9	0,6	26,25	120	0,05	0,06	12,5	10	0,75
	или Яблоки	125	0,51	0,51	12,61	56,69	0,04	0,02	12,5	20,6	0,26
	или Апельсины	125	1,17	0,15	11,69	53,75	0,11	0,05	66,5	50	0,125
	или Мандарины	125	1,01	0,387	16,67	47,5	0,075	0,0375	47,5	43,75	0,18
	или Груши	125	0,5	0,375	12,87	58,75	0,015	0,032	5,375	11,25	0,225
Всего 2-ой завтрак:		125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
Обед											
72 / 2	Салат витаминный	50	0,6	2,55	2,75	36,5	0,02	0	6,5	17	0,47
50 / 14-2	Суп из овощей со сметаной	180	1,44	4,68	7,47	78,3	0,07	0,72	14,26	64,39	1,12
73 / 356	Печень говяжья по-строгановски	70	13,65	6,58	5,32	135,1	0,56	0	2,8	18,9	4,55
74 / 256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	0	12	1,05
111 / 494	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0	0,45	25,2	1,35
11 / 114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	5	0,28
13 / 6н	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,89	0,525	14,1	75,4	0,075	0,034	0	12,4	1,69
Всего в обед:		692,5	26,48	19,485	95,79	667,55	0,815	0,764	24,01	154,89	10,51
Полдник											
21 / 268	Омлет натуральный	100	8,62	13,08	2,15	160	0,05	0	0,31	76,92	1,62
10 / 196-629	Чай с лимоном и сахаром	180	0,09	0	12,42	48,6	0	0	1,01	2,57	0,07
11 / 114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
Всего в полдник:		310	10,99	13,32	29,33	279,1	0,08	0,01	1,32	85,49	2,02
Всего в понедельник:		1532,5	48,558	42,9294	200,968	1381,738	1,103	0,9339	55,285	487,61	14,128

Сезон: Лето
Категория: 4-7 лет

Меню на 1 неделю вторник

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
59 / 234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,28	7,45	25,58	194,58	0,14	0	1,33	138,91	1,1
25 / 286	Чай с сахаром	200	0,14	0	6,14	24	0	0	0	0,18	0,02
11 / 114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	5	0,28
85 / бн	Сыр порционный	12	2,78	3,54	0	43,68	0,005	0,036	0,08	105,6	0,12
Всего завтрак:		417	11,1	11,19	44,02	321,01	0,175	0,046	1,41	249,69	1,52
2-ой завтрак											
87 / бн	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	0,27	2,34	216	0,18
14 / 609	Печенье	25	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0,01	0	7,25	0,52
Всего 2-ой завтрак:		205	7,09	6,95	27,24	199,65	0,09	0,28	2,34	223,25	0,7
Обед											
68 / 21	Салат из моркови	50	0,6	3	5,6	52	0,03	0	1,5	12	0,32
40 / 35	Суп гороховый с гренками	180	4,99	3,17	14,8	108	0,162	0	3,35	35,5	1,67
97 / 95	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	17,83	17,82	19,64	310	0,15	0,25	9,75	68,4	2,95
31 / 486	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0	0,54	3,06	0,41
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,89	0,525	14,1	75,4	0,075	0,034	0	12,4	1,69
Всего в обед:		647,5	26,4	24,605	64,13	586,8	0,417	0,284	15,14	131,36	7,04
Полдник											
100 / 041-1	Уха со взбитым яйцом	180	5,25	2,31	8,67	76	0,06	0,07	4,77	18,13	0,79
81 / бн	Сок яблочный	180	0,9	0	18,2	76	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
11 / 114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
Всего в полдник:		390	8,43	2,55	41,63	222,5	0,108	0,098	8,37	36,73	3,64
Всего в понедельник:		1659,5	53,02	45,295	177,02	1329,96	0,79	0,708	27,26	641,03	12,9

Сезон: Лето
Категория: 4-7 лет

Меню на 1 неделю среда

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
46 / 139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,08	0	0,9	163,4	0,52
38 / 462	Какао с молоком	200	3,3	2,90	13,80	94	0,04	0	0,7	111,3	0,6
11 / 114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
Всего завтрак:		430	11,34	9,62	48,26	324,7	0,15	0,01	1,6	280,7	1,49
2-ой завтрак											
83 / бн	Йогурт	120	6	3,84	4,2	81,6	0,048	0,24	0,72	146	0,12
116 / бн	или Снежок	120	3,72	3	13,08	93,6	0,036	0,156	1,08	145	0,12
Всего 2-ой завтрак:		120	4,86	3,42	8,64	87,6	0,042	0,198	0,9	145,5	0,12
Обед											
42 / 6-1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,75	3,34	4,67	50,84	0,02	0,02	18,7	20,69	0,28
32 / 95	Борщ с капустой и картофелем	180	1,33	3,19	5	54	0,04	0	5,76	26,46	0,79
119 / 86	Рыба в омлете	80	13,248	13,44	1,928	181,6	0,056	0	0,98	54,88	1,1
30 / 377	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	0,1	0	3,12	32,5	0,72
111 / 494	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0	0,45	25,2	1,35
11 / 114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	5	0,28
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,89	0,525	14,1	75,4	0,075	0,034	0	12,4	1,69
Всего в обед:		682,5	24,078	25,895	69,838	610,59	0,321	0,064	29,01	177,13	6,21
Полдник											
121 / 113	Вареники ленивые	100	14,01	10,27	13,39	202	0,04	0	0,16	117,87	0,53
86 / бн	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04
101 / 115	или Соус сметанный сладкий	20	0,69	1,22	3,27	27	0,01	0,02	0,08	18,61	0,03
25 / 286	Чай с сахаром	180	0,13	0	5,53	21,6	0	0	0	0,16	0,02
Всего в полдник:		300	15,205	11,73	26,105	269,9	0,051	0,048	0,3	158,035	0,585
Всего в понедельник:		1532,5	55,483	50,665	152,843	1292,79	0,564	0,32	31,81	761,365	8,405

Сезон: Лето
Категория: 4-7 лет

Меню на 1 неделю четверг

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
1 / 254	Каша гречневая молочная вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,4	0,16	0,2	1,22	122,22	3,1
24 / 134	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109	0,02	0,14	0,66	128	0,68
11 / 114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0,03	0,01	0	6	0,33
85 / бн	Сыр порционный	12	2,78	3,54	0	43,68	0,005	0,036	0,08	105,6	0,12
Всего завтрак:		422	16,42	18,61	61,8	477,08	0,215	0,386	1,96	361,82	4,23
2-ой завтрак											
26 / 82	Фрукты свежие	125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
	Бананы	125	1,9	0,6	26,25	120	0,05	0,06	12,5	10	0,75
	или Яблоки	125	0,51	0,51	12,61	56,69	0,04	0,02	12,5	20,6	0,26
	или Апельсины	125	1,17	0,15	11,69	53,75	0,11	0,05	66,5	50	0,125
	или Мандарины	125	1,01	0,387	16,67	47,5	0,075	0,0375	47,5	43,75	0,18
	или Груши	125	0,5	0,375	12,87	58,75	0,015	0,032	5,375	11,25	0,225
Всего 2-ой завтрак:		125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
Обед											
107 / 017	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,375	3,55	1,2	38,3	1,7	0,017	4,65	10,69	0,3
39 / 115	Суп с клецками на курином бульоне	180	1,91	2,52	6,8	57,6	0,04	0	2,83	12,78	0,49
45 / 108	Курица отварная	80	17,8	11,4	0	185,98	0,09	0,09	1,07	13,52	0,99
6 / 428	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	0,05	0,04	22,1	79,3	1,3
31 / 486	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0	0,54	3,06	0,41
11 / 114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	5	0,28
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,89	0,525	14,1	75,4	0,075	0,034	0	12,4	1,69
Всего в обед:		682,5	29,775	22,965	49,46	539,33	1,985	0,191	31,19	136,75	5,46
Полдник											
76 / 454	Пирожок с рыбным фаршем	100	12,6	5,7	36,3	246	0,12	0,1	0,1	21,4	1,42
81 / бн	Сок яблочный	180	0,9	0	18,2	76	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
Всего в полдник:		280	13,5	5,7	54,5	322	0,138	0,118	3,7	34	3,94
Всего в понедельник:		1509,50	60,713	47,6794	181,778	1405,748	2,396	0,7349	65,725	559,69	13,938

Сезон: **Лето**
Категория: **4-7 лет**

Меню на 1 неделю пятница

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
27 / 229	Каша "Дружба"	180	4,57	5,8	24,23	167,36	0,07	0	1,15	114,14	0,38
28 / 465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,04	0	0,7	108,3	0,12
11 / 114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
Всего завтрак:		410	9,65	8,54	52,59	325,86	0,14	0,01	1,85	228,44	0,83
2-ой завтрак											
98 / бн	Кефир	120	3,36	0,06	9,84	54,6	0,04	0,17	0,34	133,21	0,12
14 / 609	Печенье	25	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0,01	0	7,25	0,52
Всего 2-ой завтрак:		145	5,23	2,51	28,44	158,85	0,06	0,18	0,34	140,46	0,64
Обед											
108 / 020	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	50	0,55	3,6	2,25	44,5	0,03	0	8,82	8,08	0,42
66 / 124	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,44	3,51	5,22	58,5	0,02	0,04	7,22	23,76	0,31
117 / 75	Котлета "Детская"	70	10,7	12,075	6,08	176,17	0,046	0,012	0,28	16,5	1,87
43 / 420	Рис припущенный	130	3,07	5,24	28,08	171,73	0,03	0,01	0	4,16	0,44
53 / 496	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	16,47	70,2	0	0	72	10,71	0,54
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,89	0,525	14,1	75,4	0,075	0,034	0	12,4	1,69
Всего в обед:		647,5	19,26	25,2	72,2	596,5	0,201	0,096	88,32	75,61	5,27
Полдник											
33 / 319	Запеканка из творога	100	16	16,8	15,9	283,3	0,06	0,34	0,4	198	0,67
101 / 115	Соус сметанный сладкий	20	0,69	1,22	3,27	27	0,01	0,02	0,08	18,61	0,03
25 / 286	Чай с сахаром	180	0,13	0	5,53	21,6	0	0	0	0,16	0,02
11 / 114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,01	0	4	0,22
Всего в полдник:		320	18,34	18,18	34,54	378,9	0,092	0,37	0,48	220,77	0,94
Всего в понедельник:		1522,5	52,48	54,43	187,77	1460,11	0,493	0,656	90,99	665,28	7,68

Сезон: Лето
Категория: 4-7 лет

Меню на 2 неделю понедельник

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральное	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
79 / 170	Суп молочный с крупой (рисовой)	180	4,34	4,64	14,87	118,62	0,05	0,18	1,15	140,04	0,23
28 / 465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,04	0	0,7	108,3	0,17
14 / 609	Печенье	25	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0,01	0	7,25	0,52
Всего завтрак:		405	9,01	9,59	47,07	310,87	0,11	0,19	1,85	255,59	0,87
2-ой завтрак											
26 / 82	Фрукты свежие	125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
	Бананы	125	1,9	0,6	26,25	120	0,05	0,06	12,5	10	0,75
	или Яблоки	125	0,51	0,51	12,61	56,69	0,04	0,02	12,5	20,6	0,26
	или Апельсины	125	1,17	0,15	11,69	53,75	0,11	0,05	66,5	50	0,125
	или Мандарины	125	1,01	0,387	16,67	47,5	0,075	0,0375	47,5	43,75	0,18
	или Груши	125	0,5	0,375	12,87	58,75	0,015	0,032	5,375	11,25	0,225
Всего 2-ой завтрак:		125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
Обед											
5 / 22	Салат из моркови и яблок	50	0,5	3,05	3,75	44,5	0,03	0	2,7	11,5	0,58
89 / 136	Свекольник	180	1,57	3,2	8,66	69,84	0,05	0,04	6,61	27,18	1,1
58 / 112	Капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	0,08	0,16	19	78,94	3,04
111 / 494	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0	0,45	25,2	1,35
11 / 114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	5	0,28
13 / 6н	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,89	0,525	14,1	75,4	0,075	0,034	0	12,4	1,69
Всего в обед:		672,5	16,31	14,475	70,47	602,49	0,265	0,244	28,76	160,22	8,04
Полдник											
130 / 78	Омлет натуральный с сыром	100	9,24	9,82	2,97	137	0,04	0	0,29	182,24	1,28
25 / 286	Чай с сахаром	180	0,13	0	5,53	21,6	0	0	0	0,16	0,02
11 / 114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
Всего в полдник:		310	11,65	10,06	23,26	229,1	0,07	0,01	0,29	188,4	1,63
Всего в понедельник:		1512,5	37,988	34,5294	156,818	1209,798	0,503	0,4839	59,775	631,33	10,848

Сезон: **Лето**
 Категория: **4-7 лет**

Меню на 2 неделю вторник

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
37 / 230	Каша манная молочная жидкая	180	5,45	5,8	27,43	183,51	0,07	0	1,21	120,11	0,41
25 / 286	Чай с сахаром	200	0,14	0	6,14	24	0	0	0	0,18	0,02
11 / 114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	5	0,28
Всего завтрак:		405	7,49	6	45,87	266,26	0,1	0,01	1,21	125,29	0,71
2-ой завтрак											
87 / бн	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	0,27	2,34	216	0,18
14 / 609	Печенье	25	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0,01	0	7,25	0,52
Всего 2-ой завтрак:		205	7,09	6,95	27,24	199,65	0,09	0,28	2,34	223,25	0,7
Обед											
29 / 2	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68	0,02	0,02	13,9	22	0,3
61 / 119	Суп картофельный с рыбой	180	8,5	2,81	7,78	90,36	0,11	0	6,25	29,16	0,88
52/ 368	Гуляш	70	10,27	11,29	2,57	153,07	0,04	0	0,75	10,73	1,54
118 / 248	Каша перловая рассыпчатая	130	3,98	5,84	27,3	181	0,039	0,026	0	16,9	0,78
31 / 486	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0	0,54	3,06	0,41
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,89	0,525	14,1	75,4	0,075	0,034	0	12,4	1,69
Всего в обед:		647,5	26,53	25,605	66,54	609,23	0,284	0,08	21,44	94,25	5,6
Полдник											
7 / 355	Запеканка из печени с рисом	80	13,86	4,26	11,2	138,66	0,09	0	6,94	15,46	5,05
81 / бн	Сок яблочный	180	0,9	0	18,2	76	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
11 / 114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
Всего в полдник:		290	17,04	4,5	44,16	285,16	0,138	0,028	10,54	34,06	7,9
Всего в понедельник:		1547,5	58,15	43,055	183,81	1360,3	0,612	0,398	35,53	476,85	14,91

Сезон: **Лето**
 Категория: **4-7 лет**

Меню на 2 неделю среда

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
54 / 273	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	0,18	0,16	1,31	130,14	1,08
38 / 462	Какао с молоком	200	3,3	2,90	13,80	94	0,04	0	0,7	111,3	0,64
9 / 1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	
11 / 114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
Всего завтрак:		450	17,7	16,25	61,08	482,74	0,28	0,35	2,01	269,44	3,05
2-ой завтрак											
83 / бн	Йогурт	120	6	3,84	4,2	81,6	0,048	0,24	0,72	146	0,12
116 / бн	или Снежок	120	3,72	3	13,08	93,6	0,036	0,156	1,08	145	0,12
Всего 2-ой завтрак:		120	4,86	3,42	8,64	87,6	0,042	0,198	0,9	145,5	0,12
Обед											
106 / 019	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50	0,49	3,57	1,89	41,7	0,025	0,017	8,6	9,1	0,4
49 / 15-2	Суп овощной с мясными фрикадельками, со сметаной	180	4,59	11,07	12,42	169,2	0,11	0,11	10,8	44,41	1,44
64 / 349	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,6	4,11	3,6	81,71	0,05	0,04	2,69	20	0,46
30 / 377	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	0,1	0	3,12	32,5	0,72
111 / 494	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0	0	0,45	25,2	1,35
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,89	0,525	14,1	75,4	0,075	0,034	0	12,4	1,69
Всего в обед:		657,5	19,53	24,475	63,85	558,01	0,36	0,201	25,66	143,61	6,06
Полдник											
65 / 284	Суфле из творога паровое	100	13	5	13	149	0,05	0	0,3	111	0,58
86 / бн	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04
101 / 115	или Соус сметанный сладкий	20	0,69	1,22	3,27	27	0,01	0,02	0,08	18,61	0,03
11 / 114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	5	0,28
25 / 286	Чай с сахаром	180	0,13	0	5,53	21,6	0	0	0	0,16	0,02
Всего в полдник:		325	16,095	6,66	38,015	275,65	0,091	0,058	0,44	156,165	0,915
Всего в понедельник:		1552,5	58,185	50,805	171,585	1404	0,773	0,807	29,01	714,715	10,145

Сезон: **Лето**
 Категория: **4-7 лет**

Меню на 2 неделю четверг

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
46 / 139	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5,83	17,73	144,18	0,07	0	0,81	147,06	0,47
24 / 134	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109	0,02	0,14	0,66	128	0,68
11 / 114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70	0,03	0,01	0	6	0,33
Всего завтрак:		410	10,58	9,31	50,19	323,18	0,12	0,15	1,47	281,06	1,48
2-ой завтрак											
26 / 82	Фрукты свежие	125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
	Бананы	125	1,9	0,6	26,25	120	0,05	0,06	12,5	10	0,75
	или Яблоки	125	0,51	0,51	12,61	56,69	0,04	0,02	12,5	20,6	0,26
	или Апельсины	125	1,17	0,15	11,69	53,75	0,11	0,05	66,5	50	0,125
	или Мандарины	125	1,01	0,387	16,67	47,5	0,075	0,0375	47,5	43,75	0,18
	или Груши	125	0,5	0,375	12,87	58,75	0,015	0,032	5,375	11,25	0,225
Всего 2-ой завтрак:		125	1,018	0,4044	16,018	67,338	0,058	0,0399	28,875	27,12	0,308
Обед											
107 / 017	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,375	3,55	1,2	38,3	1,7	0,017	4,65	10,69	0,3
69 / 128	Суп-лапша домашняя	180	1,8	2,77	8,01	64,26	0,02	0	0,36	14,4	0,38
67 / 411	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,1	341,66	0,016	0,08	1,22	31,4	1,24
81 / би	Сок яблочный	180	0,9	0	18,2	76	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
11 / 114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	5	0,28
13 / би	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,89	0,525	14,1	75,4	0,075	0,034	0	12,4	1,69
Всего в обед:		672,5	23,105	22,185	89,91	654,37	1,859	0,159	9,83	86,49	6,41
Полдник											
124 / 138	Пирожок печеный с капустой	100	6,77	9,07	32,62	239	0,07	0	5,61	49,13	0,9
87 / би	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	0,07	0,27	2,34	216	0,18
Всего в полдник:		280	11,99	13,57	41,26	334,4	0,14	0,27	7,95	265,13	1,08
Всего в понедельник:		1487,5	46,693	45,4694	197,378	1379,288	2,177	0,6189	48,125	659,8	9,278

Сезон: Лето
Категория: 4-7 лет

Меню на 2 неделю пятница

№ тех. карты/ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
15 / 232	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,55	5,83	31,84	205,99	0,13	0	1,49	122,4	1,66
28 / 465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,04	0	0,7	108,3	0,12
85 / бн	Сыр порционный	12	2,78	3,54	0	43,68	0,005	0,036	0,08	105,6	0,12
11 / 114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
Всего завтрак:		422	14,41	12,11	60,2	408,17	0,205	0,046	2,27	342,3	2,23
2-ой завтрак											
98 / бн	Кефир	120	3,36	0,06	9,84	54,6	0,04	0,17	0,34	133,21	0,12
14 / 609	Печенье	25	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0,01	0	7,25	0,52
Всего 2-ой завтрак:		145	5,23	2,51	28,44	158,85	0,06	0,18	0,34	140,46	0,64
Обед											
129 / 10	Салат "Синьор помидор"	50	0,73	2,55	4,8	45	0,02	0	16,1	19,06	0,32
131 / 5	или Салат из капусты белокачанной и огурцов	50	0,5	3	1,55	35	0,02	0	8,5	16	0,25
17 / 100	Рассольник	180	1,89	3,67	9,54	78,84	0,07	0	5,11	12,06	0,61
120 / 99	Шницель	70	10,7	8,12	3,3	129,5	0,046	0,07	0	8,19	1,76
56 / 423	Пюре из гороха с маслом	130	12,36	3,81	24,61	179,47	0,26	0,08	0	71,02	4,19
10 / 196-629	Чай с лимоном и сахаром	180	0,09	0	12,42	48,6	0	0	1,01	2,57	0,07
11 / 114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	5	0,28
13 / бн	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,89	0,525	14,1	75,4	0,075	0,034	0	12,4	1,69
Всего в обед:		672,5	30,445	19,1	79,445	610,56	0,501	0,194	18,42	128,77	8,885
Полдник											
123 / 177	Сочни с творогом	150	15,3	22,5	59,76	502,5	0,09	0	0,09	92,2	1,27
31 / 486	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0	0	0,54	3,06	0,41
Всего в полдник:		330	15,39	22,59	69,75	543,9	0,09	0	0,63	95,26	1,68
Всего в понедельник:		1569,5	65,475	56,31	237,835	1721,48	0,856	0,42	21,66	706,79	13,435