

Примерное цикличное меню(2-х недельное) (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5,97	6,17	26,41	185	ДУ0098
	Чай с сахаром	220	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	ДО00002
	Итого за завтрак	460	8.76	12.42	52.13	356	
2 завтрак	Напиток лимонный	200	0.08	0.01	9.35	38	ДО0239
	Итого за 2 завтрак	200	0.08	0.01	9.35	38	
Обед:	Суп картофельный с горохом	200	5.9	4.45	23.66	158	ДО0036
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.56	13.47	72	ДО00003
	Пюре картофельное	150	3.93	2.45	25.4	139	ДО0194
	Рыба по польски	100	16.41	5.29	4.52	131	ДО0135
	Овощи соленые	50	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДО00001
	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	12.11	48	ДУ0148
	Итого за обед	770	33.36	15.07	93.49	642	
Полдник:	Кондитерские изделия	30	0.6	0.6	14.7	66	ДО00173
	Кисломолочный напиток	150	3,36	3,83	4,91	68	ДО0251
	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	ДО0259
	Итого за полдник	280	4.01	4.47	20.68	139	
Итого за первый день:		1710	46.21	31.97	175.85	1175	
День 2							

Завтрак:	Пудинг творожный запеченный под сметаной, со стущённым молоком	130/20	20.41	13.26	20.01	281	ДО0128
	Чай с сахаром	220	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	ДО00002
	Сыр	10	4.02	4.09	0.00	54.15	ДО00005
	Итого за завтрак	420	27.22	23.6	46.02	506.15	
2 завтрак:	Кисломолочный напиток	150	3,36	3,83	4,91	68	ДО0251
	Итого за 2 завтрак	150	3.36	3.83	4.91	68	
Обед:	Борщ со сметаной	200	1.45	3.95	7.31	71	ДУ0018
	Хлеб ржаной	37	3.2	0.56	13.47	72	ДО00003
	Овощи соленые	50	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Жаркое по- домашнему	200	17.38	16.24	20.55	298	ДО0153
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДО00001
	Компот из свежих фруктов	200	0.15	0.14	15.68	65	ДУ0149
	Итого за обед	717	26.1	23.21	71.34	600	
Полдник:	Булочка «Домашняя»	60	4.59	11.15	33.91	254	ДУ0130
	Молоко	200	5,26	5,63	8,55	106	ДУ0140
	Итого за полдник	260	9,85	16,78	42.46	360	
Итого за второй день:		1547	66.53	67.42	164.73	1534.15	
День 3							
Завтрак:	Макароны, запеченные с яйцом	200	7.7	6.91	23.03	185	ДО0250
	Чай с сахаром	220	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	ДО00002
	Сыр	10	6,03	6,11	0.00	81,23	ДО00005
	Итого за завтрак	470	16.57	19.27	48.95	437.23	

2 завтрак	Кисломолочный напиток	150	3,36	3,83	4,91	68	ДОО251
	Итого за 2 завтрак	150	3.36	3.83	4.91	68	
Обед:	Суп рыбный	200	15.46	2.4	15.01	143	ДУ154
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	ДОО0003
	Куры отварные	100	22.24	21.05	0.83	282	ДУ0078
	Капуста тушенная	150	3.16	4.56	8.44	87	ДУ0083
	овощи соленые	50	0,72	1,76	0,86	22	ДУ0083
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДОО0001
	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	12.11	48	ДУ0148
	Итого за обед	767	47.07	30.72	62.2	713	
Полдник:	Каша манная молочная	200	7.21	7.18	29.96	213	ДУ0094
	Чай с сахаром	220	3.2	0.56	13.47	72	ДОО0001
	Итого за полдник	440	10.41	7.74	43.43	285	
Итого за третий день:		1827	77.41	61.56	159.49	1503.23	
День 4							
	Творожно – рисовая запеканка со стуженным молоком	130/20	21.81	5.07	29.09	259	ДУ161
	Какао с молоком	220	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	ДОО0002
	Итого за завтрак	410	24.6	11.32	55.01	430	
2 завтрак:	Кисломолочный напиток	150	3,36	3,83	4,91	68	ДОО251
	Итого за 2 завтрак	150	3.36	3.83	4.91	68	
Обед:	Рассольник ленинградский	200	2.58	6.97	15.62	136	ДУ0021
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	ДОО0003
	Каша гречневая	120	3.57	2.93	16.98	109	ДОО185

	рассыпчатая						
	Печень по -строгановски	100	2.32	6.78	28.53	183.95	ДО0022
	овощи соленые	50	0,72	1,76	0,86	22	ДУ0083
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДО00001
	Компот из свежих фруктов	200	0.2	0.18	17.16	71	ДО0232
	Итого за обед	737	14.88	19.57	104.1	652.95	
Полдник:	Яйцо отварное	40	4.78	4.05	0.25	57	ДУ0079
	Икра кабачковая	70	0.39	0.18	3.12	16	ДУ155
	Чай с сахаром	220	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Итого за полдник	330	5.22	4.24	17.91	131	
Итого за четвертый день:		1627	48.06	38.96	181.93	1281.95	
День 5							
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	5.97	6.17	26.41	185	ДУ0098
	Чай с сахаром	220	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	ДО00002
	Итого за завтрак	460	8.76	12.42	52.33	356	
2 завтрак:	Сок	200	0.75	0	20.57	85	ДО00160
	Итого за 2 завтрак	200	0.75	0	20.57	85	
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2.14	2.37	15.21	91	ДО0038
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	ДО00003
	Плов	150	23.99	19.75	28.81	389	ДО0163
	Овощи соленые	50	0.84	3.06	5.34	53	ДУ0004
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДО00001
	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	12.11	48	ДУ0148

	Итого за обед	667	32.46	26.13	86.42	712	
Полдник:	Кондитерские изделия	30	0.6	0.6	14.7	66	ДО00173
	Кисломолочный напиток	150	3,36	3,83	4,91	68	ДО0251
	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	ДО0259
	Итого за полдник	280	4.01	4.47	20.68	139	
Итого за пятый день:		1607	45.98	43.02	180	1292	
День 6							
Завтрак:	Омлет натуральный	100	0.54	2.33	0.86	27	ДО0110
	Икра кабачковая	70	0.39	0.18	3.12	16	ДУ155
	Чай с сахаром	220	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	ДО00002
	Итого за завтрак	430	3.72	8.76	29.9	214	
II завтрак:	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	ДО0259
	Итого за 2 завтрак	100	0.05	0.04	1.07	5	
Обед:	Суп полевой	200	3.29	7.22	20.62	161	ДУ160
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	ДО00003
	Капуста тушеная	150	3.72	3.69	11.88	96	ДУ0083
	Тефтели из говядины	90	11.82	10.3	9.66	179	ДУ0055
	овощи соленые	50	0,72	1,76	0,86	22	ДУ0083
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДО00001
	Напиток лимонный	200	0.08	0.01	9.35	38	ДО0239
	Итого за обед	767	25.12	23.93	77.32	627	
Полдник:	Каша манная молочная	200	5.8	6.93	28.27	199	ДУ0094
	Кисломолочный напиток	150	3,36	3,83	4,91	68	ДО0251
	Итого за полдник	350	9.16	10.76	33.18	267	
Итого за		1647	38.08	43.49	141.47	1113	

шестой день:							
День 7							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.82	10.03	42.85	213.2	до00033
	Чай с сахаром	220	0.05	0.01	14.54	58	ду0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	до000002
	Сыр	10	4.02	4.09	0.00	54.15	до000005
	Итого за завтрак	470	13.63	20.37	68.77	438.35	
2 завтрак:	Сок	200	0.75	0	20.57	85	до000160
	Итого за 2 завтрак	200	0.75	0	20.57	85	
Обед:	Суп картофельный с горохом	200	5.9	4.45	23.66	158	до00036
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	до000003
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3.57	2.93	16.98	109	до00185
	«Чахохбили»	120	23.98	24.52	4.47	334	ду157
	овощи соленые	50	0,72	1,76	0,86	22	ду0083
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	до000001
	Компот из свежих фруктов	200	0.2	0.18	17.16	71	до00232
	Итого за обед	757	39.86	34.79	88.08	825	
полдник	Пудинг творожный запеченный под сметаной, со сгущённым молоком	130/20	20.41	13.26	20.01	281	до00128
	Кисломолочный напиток	150	3,36	3,83	4,91	68	до00251
	Итого за полдник	300	23.77	17.09	24.92	349	
Итого за седьмой день:		1727	77.71	72.25	202.34	1732	
День 8							

Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	7.21	7.18	29.96	213	ДУ0094
	Чай с лимоном	220	0.08	0.02	9.23	37	ДУ0142
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	До00002
	Сыр	10	4.02	4.09	0.00	54.15	До00005
	Итого за завтрак	460	14.05	17.53	50.57	417.15	
2 завтрак:	Напиток лимонный	200	0.08	0.01	9.35	38	До0239
	Итого за 2 завтрак	200	0.08	0.01	9.35	38	
Обед:	Свекольник	200	2.93	5.55	17.05	130	До0056
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	До00003
	Макаронные изделия товарные	120	3.93	2.45	25.4	139	До0194
	Гуляш	90	11.45	10.23	4.73	157	ДУ0050
	Салат из зеленого горошка	40	1.17	0.07	2.37	15	ДУ0009
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	До00001
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	9.08	36	До0149
	Итого за обед	717	24.97	19.25	83.58	608	
Полдник:	Кондитерские изделия	30	0.6	0.6	14.7	66	До00173
	Кисломолочный напиток	150	3,36	3,83	4,91	68	До0251
	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	До0259
	Итого за полдник	280	4.01	4.47	20.68	139	
Итого за восьмой день:		1657	43.11	41.26	164.18	1202.15	
День 9							
	Запеканка из творога с макаронными изделиями, со сгущенным молоком	130/20	22.12	5.1	22.55	222.38	До0125
	Какао с молоко	220	0.05	0.01	14.54	58	Ду0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	До00002

	Итого за завтрак	410	24.91	11.35	48.42	393.38	
2 завтрак:	Кисломолочный напиток	150	3,36	3,83	4,91	68	ДОО251
	Итого за 2 завтрак	150	3.36	3.83	4.91	68	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	3.38	6.09	19.18	145	ДОО027
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	До00003
	Пюре картофельное	150	3.93	2.45	25.4	139	ДОО194
	Суфле из печени	80	9.75	9.1	11.59	134.07	ДОО022
	Овощи соленые	50	0.84	3.06	5.34	53	ДУ0004
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДОО0001
	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	12.11	48	ДУ0148
	Итого за обед	747	23.39	21.65	98.57	650.07	
Полдник:	Булочка «Домашняя»	60	4.59	11.15	33.91	254	ДУ0130
	Сок	200	0.75	0	20.57	85	ДОО0160
	Итого за полдник	260	5.34	11.15	54.48	339	
Итого за девятый день:		1567	57	47.98	206.38	1450.45	
День 10	Каша гречневая молочная	200	8.83	7.88	34.61	245	ДУ0098
	Чай с сахаром	220	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	ДОО0002
	Итого за завтрак	460	11.62	14.13	60.53	416	
2 завтрак:	Сок	200	0.75	0	20.57	85	ДОО0160
	Итого за 2 завтрак	200	0.75	0	20.57	85	
Обед:	Суп кудрявый	200	4.44	7.61	11.62	133	ДУ0023
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	До00003
	Рис отварной	100	2	3.04	19.53	113	ДОО192
	Рыба запеченная под	100	18.53	2.73	2.98	111	ДОО030

	молочным соусом						
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДО00001
	Овощи соленые	50	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Компот из свежих фруктов	200	0.2	0.18	17.16	71	ДО0232
	Итого за обед	717	31.38	16.27	77.1	581	
Полдник:	Кондитерские изделия	30	0.6	0.6	14.7	66	ДО00173
	Кисломолочный напиток	150	3,36	3,83	4,91	68	ДО0251
	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	ДО0259
	Итого за полдник	280	4.01	4.47	20.68	139	
Итого за десятый день:		1657	47.46	34.87	178.88	1221	
Итого за весь период:		16573	547.88	522.78	1755.25	13504.93	
Среднее значение за период:		1657.3	54.8	52.3	175.5	1350.5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			24	25	7.7		