

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)  
 Сезон: осень-зима  
 Меню на 1 неделю понедельник



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**(2-х недельное)**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн.л (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<b>Завтрак</b>																			
Каша манная	180	229	8	9	29	0,11	2	58	0,5	199,2	171	27,8	0,5						
Какао с молоком	200	107	4	3	15,8	0	1,4	22,0	0	135,9	113,2	23,9	0,5						
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6						
Яйцо вареное	20	220	3	14	19,1	0,9	11,4	0	0	43,5	0	0	1						
<b>Второй завтрак</b>																			
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4						
<b>Обед</b>																			
Отвар соленый	50	28	0,8	0	2,6	0,1	2,9	0	0	8,8	0	0	0,9						
Суп крестьянский со сметаной	143/7	86	2	2,5	14,3	0,2	5,2	0	0	20,3	66,8	26	0,9						
Плов с курицей	150	304	16	14,7	26,7	0,1	0,4	147,9	0	43	359,7	41,5	3,3						
Компот из сухих фруктов	180	102	0,4	0	24	0,4	0,6	0	0	20	13	5	13						
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6						
Хлеб ржаной	50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8						
<b>Подливка</b>																			



Заведующий СВНФУ №240 г.о. Сам.  
 Семенова Н.И. *Seменова*



Кондитерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Напиток из шиповника	200	81	0,6	0	18,6	0	91	0	0	0	0	11,1	3,6	3,6	0,5				
<b>Ужин</b>																			
Рыба, тушенная с овощами	80	92	9	4,8	2,7	0	2,4	4,9	0	27	165	31,6	0,5						
Макаронные изделия отварные	150	171	5,6	4	27,2	0	0	20	0	11,1	47	8	0,8						
Чай полуслизкий	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0						
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6						
<b>Всего за день</b>	<b>1850</b>	<b>1841</b>	<b>59,8</b>	<b>51,6</b>	<b>257,2</b>	<b>1,31</b>	<b>113,9</b>	<b>272,8</b>	<b>0,5</b>	<b>542,4</b>	<b>1053,4</b>	<b>223,4</b>	<b>23,9</b>						

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Сезон: осень-зима

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн. Ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витаминны, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
Суп молочный с макаронными изделиями	180	151	6	6	18	0,09	2	38	0,3	183,3	149,2	33,2	0,4						
Чай с лимоном	200	41	0,1	0	10	0	2,6	0	0	3	1,7	0,9	0						
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6						
Сыр (порциан)	15	80	16,2	7,1	12,4	0	0	0	0	0	0	0	0						
<b>Второй завтрак</b>																			
Фрукты и ягоды свежие	100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0	26	22	16,8	3,2						
<b>Обед</b>																			
Икра кабахочная (промышленного производства)	50	28	0,4	1,8	2	0	2	0	0	10	12,2	7	0,5						
Суп картофельный с горохом	144/6	107	4,3	4,2	13	0,2	4,6	0	0	33,2	80,1	32,2	0,6						
Пюре картофельное	150	137	3	4,8	20	0,2	18,1	25	0	47	122	42,4	1,7						















Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн. Ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
<b>Завтрак</b>																			
Каша молочная жидкая «Геркулес»	180	244	9	11	27	0,2	2	60	0,6	225,7	266,2	60,9	1,4						
Чай с лимоном	20	41	0,1	0	10	0	2,6	0	0	3	1,7	0,9	0						
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6						
Второй завтрак																			
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4						
Обед																			
Винегрет овощной	50	28	0,4	1,8	2,3	0,2	3	0	0	9,1	17,4	7	0,3						
Щи из свежей или квашеной капусты	144/6	79	1,6	4,9	7,1	0	11	7	0	48,8	54,9	24,2	1,9						
Запеканка из вермишели с фаршем	115	271	15	7	36,0	0,2	5,5	401	26,0	26,1	241	33	5,4						
Компот из сухих фруктов	180	102	0,4	0	24	0,4	0,6	0	0	20	13	5	13						
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6						
Хлеб ржаной	50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8						
Подник																			
Венгерка с творогом	50	169	3,1	2,1	31,5	0,1	0	4,8	0	11,2	32	6,4	0,6						
Напиток с джемом	20	38	0,1	0	9,4	0	0	0	0	0,3	0,2	0,9	0						
Ужин																			
Кулеш из круп молочный (кукурузный)	220	200	7	8	24	0,1	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5						
Чай полусладкий	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0						
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6						







Тренки с сыром	50	224	7,92	8,01	29,96	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Напиток из шиповника	200	81	0,6	0	18,6	0	91	0	0	11,1	3,6	3,6	0,5
Ужин													
Суп картофельный с крутой и рыбными консервами	220	265	9,4	10,4	33,2	0,1	2,5	57	0	242,9	275	67,2	1,1
Чай с сахаром	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
<b>Всего за день</b>	<b>1940</b>	<b>1888</b>	<b>58,1</b>	<b>68,5</b>	<b>250,3</b>	<b>2,6</b>	<b>114,4</b>	<b>357,3</b>	<b>1,1</b>	<b>658,6</b>	<b>1141,7</b>	<b>222</b>	<b>23,6</b>

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Сезон: осень-зима

Меню на 2 недели вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вых од блю да (г)	Эн.д. (кка л)	Пищевые вещества (г)					Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<b>Завтрак</b>																			
Каша манная «Солнышко»	180	234	8	9	30	0,11	3	338	0,6	203	178,7	33,1	0,6						
Какао с молоком	200	107	4	3	15,8	0	1,4	22,0	0	135,9	113,2	23,9	0,5						
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6						
Сыр (порцивин)	15	80	16,2	7,1	12,4	0	0	0	0	0	0	0	0						
Второй завтрак																			
Фрукты и ягоды свежие	100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0	26	22	16,8	3,2						
Обед																			
Салат из кукурузы консервированной	50	21	0,2	1,8	0,9	0	5,7	0	0	8	0	0	0,2						



Солянка «Домашняя» с мясными продуктами	144/6	134	6,8	6,7	11,4	0,1	7,2	21,6	0	29,3	128,7	35,1	0,9
Котлеты рубленые из птицы	70	185	12	9	11,3	0,6	0,1	22	0	33	178	22,2	1,7
Макаронные изделия отварные	150	171	5,6	4	27,2	0	0	20	0	11,1	47	8	0,8
Соус сметанный с томатом	30	30	0,5	1,3	3,8	0	0,1	8,40	0	18,7	15,2	2,3	0,3
Компот из свежзамороженных ягод	180	89	0,2	0	21	0	2	0	0,2	14,6	11,4	9,8	0,1
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
Хлеб ржаной	50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8
Подливка													
Булочка "Любимая" с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с фруктовым соком	200	38	0	0	9	0	0,3	0	0	0,3	0,1	0,9	0
Ужин													
Кувеш из круп молочный (пшеничный)	220	200	7	8	24	0,18	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5
Кисель	200	98	0	0	24	0	22	0	0	10	12	6	0
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
<b>Всего за день</b>	<b>2135</b>	<b>2134</b>	<b>90,3</b>	<b>76,3</b>	<b>282,6</b>	<b>1,49</b>	<b>53,4</b>	<b>725,1</b>	<b>2,1</b>	<b>798,5</b>	<b>1399,8</b>	<b>305,4</b>	<b>15,9</b>

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Сезон: осень-зима

Меню на 2 недели среда

Пример пищи, наименование блюда	Выход блока да (г)	Эн. кал (ккал)	Пищевые вещества					Витамины, мг									
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																	
Суп молочный с крутой (геркулес)	180	157	6	7	18	0,14	2	42	0,1	207,4	193,8	47,8	1				



Чай с лимоном	20	41	0,1	0	10	0	2,6	0	0	3	1,7	0,9	0
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Второй завтрак													
Кисломолочный напиток	100	10	5	4	8	0	0	39,9	0	247	183,4	27,3	0,2
Обед													
Икра свекольная	50	26	0,4	1	2,2	0	8,4	0	0	13,3	10,1	5,4	0,2
Суп с клецками	144/6	70	1,6	2,6	9,7	0	4,6	15,7	0	34,2	65,3	20,0	0,8
Гуляши из отварного мяса	70	185	12	9	12,3	0,6	0,2	25	0	34	178	22,2	1
Каша рассыпчатая (греча)	130	243	8,6	6,9	38,8	0,3	0	20,2	0	16,6	210,7	140,1	4,7
Компот из сухих фруктов	180	102	0,4	0	24	0,4	0,6	0	0	20	13	5	13
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
Хлеб ржаной	50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8
Подлик													
Бутерброды с джемом или повидлом	50	156	2,4	3,9	27,5	0	0,1	0	0	10,9	0	0	0,8
Чай с молоком	200	89	2,6	2,3	14	0	1,2	18,4	0	111	83	12	0,9
Ужин													
Макаронные изделия отварные	170	171	6	4,3	27,9	0	0	20	0	11,7	47,7	8,4	0,85
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	28	0,4	1,8	2	0	2	0	0	10	12,2	7	0,5
Выпечки рубленые из птицы	70	185	12	9	11,3	0,6	0,1	22	0	33	178	22,2	1,7
Чай с фруктовым соком	20	38	0	0	9	0	0,3	0	0	0,3	0,1	0,9	0
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
<b>Всего за день</b>	<b>2090</b>	<b>2231</b>	<b>80,1</b>	<b>79,8</b>	<b>293,6</b>	<b>2,44</b>	<b>33,7</b>	<b>423,3</b>	<b>1,2</b>	<b>874,3</b>	<b>1497,1</b>	<b>398,6</b>	<b>31,55</b>







Коллеты рыбные лоботельские	80	107	10	3	7	0,4	0,3	20,5	0	53	144	40	0,7
Каша рассыпчатая (ячневая)	130	243	8,6	6,9	38,8	0,3	0	20,2	0	16,6	210,7	140,1	4,7
Чай полусладкий	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
<b>Всего за день</b>	<b>2105</b>	<b>2219</b>	<b>92,5</b>	<b>76,9</b>	<b>286,5</b>	<b>2,7</b>	<b>1,1</b>	<b>409,5</b>	<b>1,3</b>	<b>679,7</b>	<b>1573,4</b>	<b>449,4</b>	<b>32,9</b>

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)  
Сезон: осень-зима  
Меню на 2 недели пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход д блюда (г)	Эн. Ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																	
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	180	170	7	6	23	0,12	2	36	0,1	195,7	185,3	36,7	0,6				
Какао с молоком	200	107	4	3	15,8	0	1,4	22,0	0	135,9	113,2	23,9	0,5				
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6				
Второй завтрак																	
Кисель	100	49	0	0	12	0	11	0	0	5	6	3	0				
Обед																	
Салат из фасоли с луком	50	25	0,8	1,5	1,8	0	3,3	0,1	1,1	11	68,3	15	0,3				
Рассольник на бульоне со сметаной	144/6	99	1,8	4,6	12,4	0	5,3	5	0	17,5	73,9	26,6	0,6				
Жаркое по-домашнему	150	291	12	13	28,7	0,6	0,7	94,9	0	139	146	30	1,2				
Компот из сухих фруктов	180	102	0,4	0	24	0,4	0,6	0	0	20	13	5	13				
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6				
Хлеб ржаной	50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8				



