

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

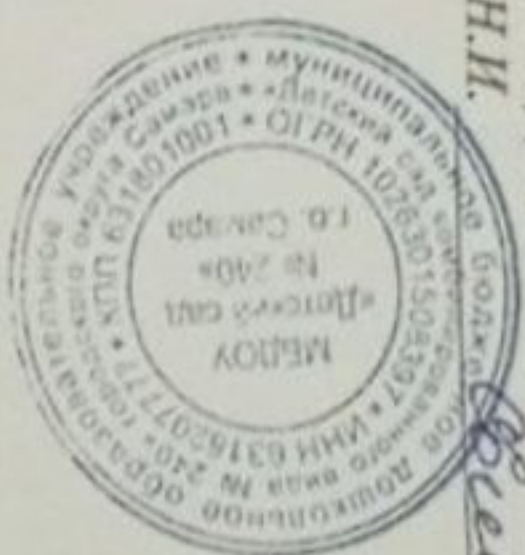
Категория: Сал губерку.лэуназ интоксикация (с 3 до 7 лет)

Сезон: осень-зима

Меню на 1 неделю понедельник

Приним пищи, наименование блюда	Вых ол блю да (г)	Эн.ц (кка л)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																			
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						
Второй завтрак																			
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4						
Обед																			
Огурец соленый	50	28	0,8	0	2,6	0,1	2,9	0	0	8,8	0	0	0,9						
Суп картофельный с макаронами и капустой	200	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						

Заведующий МБДОУ №240 э.о. Сахары
Свищева Н.И.



Хлеб ржаной	50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8
Уплотнитель поллиник														
Кондитерское изделие	50	170	3,3	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Рыба, тушеная с овощами	80	92	9	4,8	2,7	0	2,4	4,9	0	27	165	31,6	0,5	
Макаронные изделия	150	171	5,6	4	27,2	0	0	20	0	11,1	47	8	0,8	
Чай полусладкий	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6	
Всего за день	1690	1980	62,2	65,6	257,7	2,21	34,3	272,8	0,5	574,8	1049,4	219,8	24,4	

Категория: Салтуберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)
 Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход д блюда а (г)	Эн. ц. (ккал л)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Y	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
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	155	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6				
Сыр (порциями)	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																	
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	28	0,4	1,8	2	0	2	0	0	10	12,2	7	0,5				
Суп картофельный с горохом	173,7	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				

Куринные колбаски со сметанным соусом	70,30	224	13	12,8	13,7	0,9	0,7	111,7	0	51,6	256,7	29,7	2,8
Компот из свежемороженных 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
Усиленный поллиник													
Булочка «Самарская» творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша из круп вязкая (рисовая)	200	259	9	12	30	0,22	2	71	0,3	224,7	252,7	77,7	1,9
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
Всего за день	1755	1686	68,2	60,5	235,4	2,01	41	265,7	0,8	620,4	983,5	286,2	13,8

Категория: Сал туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)
 Меню на 1 неделю среда

Присм наименование блюда	Пищи, Выход (г)	Эн. Ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																	
Кулеш из круп молочный (ячневый)	180	170	6	7	19	0,14	2	47	0,2	184,7	186,5	51	1,1				
Чай с молоком	200	89	2,6	2,3	14	0	1,2	18,4	0	111	83	12	0,9				
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																	
Салат из соленых огурцов с луком	50	24	0,3	1,8	1,4	0	6	0	0	10	11,	5,9	1,3				

Борш	172 /8	85	1,5	4,5	9,6	0	6,5	5	0	45,7	55,5	26,1	1,2
Каша из говядины с овсяными хлопьями	70	193	13,1	14,1	2,4	0,2	0	232	0	63,4	328, 6	33,1	3,2
Горошина (горючее пюре)	130	170	2,6	3,5	17,8	0,6	0	20	0	65	144	63	1
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
Уплотненный мясной													
Ватрушка с творогом или джемом	50	169	3,1	2,1	31,5	0,1	0	4,8	0	11,2	32	6,4	0,6
Чай с сахаром	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Овощное рагу	200	220	3	14	19	0,9	11, 7	0	0	43,5	0	0	1
Сосиски, сардельки отварные	50	185	12	9	12,8	0,8	0,1	25,7	0	34	17 8	22,2	1,1
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19, 5	14,2	0,6
Всего за день	1740	1881	77,9	66,7	257,1	3,54	36,1	372,9	0,2	654,5	1145 9	261,2	27,4

Категория: Сал туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)
 Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда а (г)	Эн. Ц (к кал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг									
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																
Каша из круп вязкая (пшеница)	180	219	8	9	26	0,1 9	2	58	0,2	199,2	221,4	67,4	1,6			
Какао молоком	с 200	107	4	3	15,8	0	1,4	22,0	0	135,9	113,2	23,9	0,5			

Бутерброд маслом	с	15,5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Сыр (поршкени)		15	80	16,2	7,1	12,4	0	0	0	0	0	0	0	0
Второй завтрак														
Кисломолочные и напитки		100	101	5	4	8	0	0	39,9	0	247	183,4	27,3	0,2
Овса														
Салат фасоли консервирова нной	из	50	20	0,2	1,8	0,7	0	2,5	0	0	5	7,8	4	0,1
Свекольник		175/5	70	1,6	2,6	9,7	0	4,6	15,7	0	34,2	65,3	20	0,8
Голубцы ленивые сметаной	со	150	185	10	7	12	0,8	1,2	22	0	28	128	22	1,7
Напиток плодов питомника	из	180	79	0,6	0	18	0	90	0	0	11	3	3	0,5
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
Удотвѣнный полник														
Пирожок «Рыбка»		50	141	19	5,4	3,8	0,1	0,4	0	0	66,6	0	0	1,5
Суп молочный с крупой (гречневая)		220	209	8	9	23	0,1 8	3	58	0,2	245,3	239,1	62,5	1,3
Чай фруктовый соком	с	200	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
Всего за день		1655	1577	81,5	57,3	192	1,63	105,4	235,6	0,4	999,2	1039,1	267,5	10,8

Категория: Сад туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)
Меню на 1 неделю пятница

Пример калорийности блюда	пищи, г	Вс ход блю да (г)	Эн. Ц. (кк ал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																				
Каша молочная жидкая «Геркулес»	180	24	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	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	173 /7	79	1,6	4,9	7,1	0	11	7	0	48,8	54,9	24,2	1,9							
Запеканка вермишели с фаршем	115	271	15	7	36,0	0,2	5,5	401	26,0	26,1	241	33	5,4							
Компот из 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							
Уплотненный полдник																				
Венгерка с творогом	50	169	3,1	2,1	31,5	0,1	0	4,8	0	11,2	32	6,4	0,6							
Кулеш из молочный (кукурузный)	220	200	7	8	24	0,1	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5							
Чай полусталкий	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							
Всего за день	1625	160 5	46,5	43,2	247,5	1,71	34,7	543,8	26,8	619,8	959,6	236,7	27,1							

Категория: Сид туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)

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	Мг	Fe				
Завтрак																	
Омлет натуральный с маслом	130	190	13	14,1	2,5	0,1	0,3	222	0	63	328	33	3,2				
Салат из горошка зеленого консервированного	50	25	0,8	0,5	1	0	2,3	0,1	1,1	9	68	15	0,3				
Чай с молоком	200	89	2,6	2,3	14	0	1,2	18,4	0	111	83	12	0,9				
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6				
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4				
Обед																	
Огурец соленый	50	28	0,8	0	2,6	0,1	2,9	0	0	8,8	0	0	0,9				
Суп «Половой»	180	86	2	2	14,9	0,1	5,2	0	0	20,1	66,8	26,4	0,9				
Тефтели из птицы «Ежики»	70	159	8	9	10	0,5	0,4	32,	0	45,5	175,4	21	1,4				
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				
Капуста тушеная	150	220	3,3	14	19,1	0,9	11,7	0	0	43,5	0	0	1				
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				
Уплотненный полдник																	
Гренки с сыром	50	224	7,92	8,01	29,96	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6				
Суп картофельный с крупной 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				
Всего за день	1740	1889	59,16	70,01	240,66	2,6	35,2	377,9	1,1	657,8	1149,3	220,5	26,9				

Кондитерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Макаронные изделия отварные	170	171	6	4,3	27,9	0	0	20	0	20	0	0	0	11,7	47,7	8,4	0,85	
Икра (промышленного производства)	50	28	0,4	1,8	2	0	2	0	0	0	0	0	10	12,2	7	0,5		
Биточки рубленые из птицы	70	185	12	9	11,3	0,6	0,1	22	0	0	0	33	178	22,2	1,7			
Чай с фруктовым соком	20	38	0	0	9	0	0,3	0	0	0	0,3	0,1	0,9	0	0			
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6				
Всего за день	1780	1831	63,8	57,9	254,3	2,04	20,9	204,8	0,1	654,8	1171,8	343,7	28,1	6				

Категория: Сал туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)
 Меню на 2 недели четверг

Применение 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	Мг	Fe					
Завтрак																		
Каша из круп вязкая (кукурузная)	180	219	8	9	26	0,19	2	58	0,2	199,2	221,4	67,4	1,6					
Чай с молоком	200	89	2,6	2,3	14	0	1,2	18,4	0	111	83	12	0,9					
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 (поршиям)	15	80	16,2	7,1	12,4	0	0	0	0	0	0	0	0					
Второй завтрак																		
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4					
Обед																		
Салат из соленых огурцов с консервированным горошком	50	21	0,2	1,8	0,9	0	5	0	0	6,3	0	0	0,2					
Борщ с фасолью со сметаной	172/8	95	2,8	4	11,6	0	5	0	0	44,2	87,6	31,9	1,5					
Бефстроганов из мяса	80	189	12,7	9,7	12,8	0,8	0,2	25,7	0	34	178,2	22,7	1,7					

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	173/7	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
Удвоенный полдник													
Булочка «Творожная»	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Суп молочный с макаронными изделиями	220	189	7	7	23	0,11	2	49	0,3	220,2	180	40,4	0,5
Напиток из пшеники	200	81	0,6	0	18,6	0	91	0	0	11,1	3,6	3,6	0,5
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
Всего за день	1660	1581	49,1	46,9	233,6	1,23	117,3	227	1,5	782,1	867,1	220,7	19,8