



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

История: Сад туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)
и: осень-зима
о на 1 неделю понедельник

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			
Манная каша	180	229	8	9	29	0,11	2	58	0,5	199,2	171	27,8	0,5			
Молоко	200	107	4	3	15,8	0	1,4	22,0	0	135,9	113,2	23,9	0,5			
Масло сливочное	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6			
Вареное яйцо	20	220	3	14	19,1	0,9	11,4	0	0	43,5	0	0	1			
Хлеб пшеничный	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4			
Сыр соленый	50	28	0,8	0	2,6	0,1	2,9	0	0	8,8	0	0	0,9			
Хлеб с маком	172/8	86	2	2,5	14,3	0,2	5,2	0	0	20,3	66,8	26	0,9			
Курица отварная	150	304	16	14,7	26,7	0,1	0,4	147,9	0	43	359,7	41,5	3,3			
Фрукты	180	102	0,4	0	24	0,4	0,6	0	0	20	13	5	13			
Пшеничные отруби	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6			

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		
Буженина	50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8
Буженина	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Буженина	200	81	0,6	0	18,6	0	91	0	0	0	0	11,1	3,6	3,6	0,5
Буженина	80	92	9	4,8	2,7	0	2,4	4,9	0	27	165	31,6	0,5	0,5	0,8
Буженина	150	171	5,6	4	27,2	0	0	20	0	11,1	47	8	0,8	0,8	0
Буженина	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
Буженина	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6	0,6	0
Буженина	1850	1841	59,8	51,6	257,2	1,31	113,9	272,8	0,5	542,4	1033,4	223,4	23,9	23,9	0

История: Сад туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)
 Ин: осень-зима
 Ю на I неделю вторник

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		
Буженина	180	151	6	6	18	0,09	2	38	0,3	183,3	149,2	33,2	0,4	0,4	0
Буженина	200	41	0,1	0	10	0	2,6	0	0	3	1,7	0,9	0	0	0
Буженина	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6	0,6	0
Буженина	15	80	16,2	7,1	12,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Буженина	100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0	26	22	16,8	3,2	3,2	0
Буженина	50	28	0,4	1,8	2	0	2	0	0	10	12,2	7	0,5	0,5	0

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
с картофелем	150	137	3	4,8	20	0,2	18,1	25	0	47	122	42,4	1,7
с мясными колбасками 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
суп из свежзамороженных ягод	180	89	0,2	0	21	0	2	0	0,2	14,6	11,4	9,8	0,1
с пшеничным	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
с ржаной	50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8
с курицей													
салат «Самарская» с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
с яблоком кипяченое	200	126	6	7	10	0	3	46	0	252	189	29	0,2
с овощами													
суп из круп вязкая (рисовая)	200	259	9	12	30	0,22	2	71	0,3	224,7	252,7	77,7	1,9
с сахаром	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0
с вареньем	50	156	2,4	3,9	27,5	0	0,1	0	0	10,9	0	0	0,8
с яблоком	1955	1959	83,2	71,1	272,4	2,01	41,8	311,7	0,8	903,3	1179,6	318,1	14,7

История: Сад туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)
 Сезон: осень-зима
 Место: на 1 неделю среда

Минеральные вещества, мг	Выход блюда (г)	Эн. Ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
	180	170	6	7	19	0,14	2	47	0,2	184,7	186,5	51	1,1							
	200	89	2,6	2,3	14	0	1,2	18,4	0	111	83	12	0,9							
	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6							

фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
д													
аг из соленых огурцов с луком	50	24	0,3	1,8	1,4	0	6	0	0	10	11,6	5,9	1,3
щ	172/8	85	1,5	4,5	9,6	0	6,5	5	0	45,7	55,5	26,1	1,2
леты из говядины с овощами	70	193	13,1	14,1	2,4	0,2	0	232	0	63,4	328,6	33,1	3,2
ошница (гороховое пюре)	130	170	26	3,5	17,8	0,6	0	20	0	65	144	63	1
пот из сухих фруктов	180	102	0,4	0	24	0,4	0,6	0	0	20	13	5	13
б пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
б ржаной	50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8
дник													
лушка 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
с сахаром	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0
н													
дное рагу	200	220	3	14	19	0,9	11,7	0	0	43,5	0	0	1
ель	200	98	0	0	24	0	22	0	0	10	12	6	0
ски, сардельки отварные	50	185	12	9	12,8	0,8	0,1	25,7	0	34	178	22,2	1,1
б пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
о за день	1920	1978	78,1	66,8	261,4	3,54	58	372,5	0,2	663,5	1157,9	267,2	26,5

горя: Сад туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)
 н: осень-зима
 о на 1 неделю четверг

Выход блюда (г)	Эн. Ц (к кал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг								
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				

М пиши, наименование блюда

180	219	8	9	26	0,19	2	58	0,2	199,2	221,4	67,4	1,6
200	107	4	3	15,8	0	1,4	22,0	0	135,9	113,2	23,9	0,5
15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
15	80	16,2	7,1	12,4	0	0	0	0	0	0	0	0
100	101	5	4	8	0	0	39,9	0	247	183,4	27,3	0,2
50	20	0,2	1,8	0,7	0	2,5	0	0	5	7,8	4	0,1
175/5	70	1,6	2,6	9,7	0	4,6	15,7	0	34,2	65,3	20	0,8
150	185	10	7	12	0,8	1,2	22	0	28	128	22	1,7
180	79	0,6	0	18	0	90	0	0	11	3	3	0,5
30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8
50	141	19	5,4	3,8	0,1	0,4	0	0	66,6	0	0	1,5
200	102	0,4	0	24,9	0,4	0,8	0	0	20,4	13,8	5,4	13,8
220	209	8	9	23	0,18	3	58	0,2	245,3	239,1	62,5	1,3
200	38	0	0	9	0	0,3	0	0	0,3	0,1	0,9	0
30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
1885	174	84,2	57,6	231,4	1,67	106,2	235,6	0,4	1025,6	1072,4	287,1	25,2

горя: Сад туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)
н: осень-зима

1865	1844	60,1	43,	299,	1,7	32,4	543,8	26,8	653,1	1023,1	283,1	28,8
		8	9	1								

горя: Сад туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)
 н: осень-зима
 о на 2 неделю понедельник

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	
130	190	13	14,1	2,5	0,1	0,3	222	0	63	328	33	3,2	
50	25	0,8	0,5	1	0	2,3	0,1	1,1	9	68	15	0,3	
200	89	2,6	2,3	14	0	1,2	18,4	0	111	83	12	0,9	
15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6	
100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4	
50	28	0,8	0	2,6	0,1	2,9	0	0	8,8	0	0	0,9	
180	86	2	2	14,9	0,1	5,2	0	0	20,1	66,8	26,4	0,9	
70	159	8	9	10	0,5	0,4	32,	0	45,5	175,4	21	1,4	
30	30	0,5	1,3	3,8	0	0,1	8,40	0	18,7	15,2	2,3	0,3	
150	220	3,3	14	19,1	0,9	11,7	0	0	43,5	0	0	1	
180	102	0,4	0	24	0,4	0,6	0	0	20	13	5	13	
30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6	
50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8	

сли с сыром	50	224	7,92	8,01	29,96	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
сок из шпината	200	81	0,6	0	18,6	0	91	0	0	11,1	3,6	3,6	0,5
картофельный с крупой и рыбными консервами	220	265	9,4	10,4	33,2	0,1	2,5	57	0	242,9	275	67,2	1,1
сахаром	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0
пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
за день	1940	1888	58,1	65,5	250,3	2,6	114,4	337,5	1,1	658,6	1141,7	222	23,6

ория: Сад туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)

и: осень-зима
на 2 недели вторник

Виды пищи, наименование блюда	Выход (кг)	Эн.д. (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
манная «Солнышко»	180	234	8	9	30	0,11	3	338	0,6	203	178,7	33,1	0,6		
с молоком	200	107	4	3	15,8	0	1,4	22,0	0	135,9	113,2	23,9	0,5		
брод с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6		
порциями)	15	80	16,2	7,1	12,4	0	0	0	0	0	0	0	0		
и завтрак	100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0	26	22	16,8	3,2		
из кукурузы консервированной	50	21	0,2	1,8	0,9	0	5,7	0	0	8	0	0	0,2		
«Домашняя» с мясными продуктами	173/7	134	6,8	6,7	11,4	0,1	7,2	21,6	0	29,3	128,7	35,1	0,9		
ты рубленные из птицы	70	185	12	9	11,3	0,6	0,1	22	0	33	178	22,2	1,7		

паронные изделия отварные	150	171	5,6	4	27,2	0	0	20	0	11,1	47	8	0,8
с сметанным с томатом	30	30	0,5	1,3	3,8	0	0,1	8,40	0	18,7	15,2	2,3	0,3
пот из свежемороженых ягод	180	89	0,2	0	21	0	2	0	0,2	14,6	11,4	9,8	0,1
5 пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
5 ржаной	50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8
длинн													
очка "Любимая" с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
с фруктовым соком	200	38	0	0	9	0	0,3	0	0	0,3	0,1	0,9	0
н													
ш из круп молочный (пшеничный)	220	200	7	8	24	0,18	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5
ль	200	98	0	0	24	0	22	0	0	10	12	6	0
1 пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
о за день	2135	2134	90,3	76,3	282,6	1,49	53,4	725,1	2,1	798,5	139,9,8	305,4	15,9

стория: Сад туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)
 н: осень-зима
 о на 2 неделю среда

Выход блюда (г)	Эн. ц (ккал)	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
180	157	6	7	18	0,14	2	42	0,1	207,4	193,8	47,8	1							
200	41	0,1	0	10	0	2,6	0	0	3	1,7	0,9	0							
15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6							

тем пищи, наименование блюда

трак

молочный с крупой (геркулес)

с лимоном

рбород с маслом

рой завтрак

180	219	8	9	26	0,19	2	58	0,2	199,2	221,4	67,4	1,6
200	89	2,6	2,3	14	0	1,2	18,4	0	111	83	12	0,9
15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
15	80	16,2	7,1	12,4	0	0	0	0	0	0	0	0
100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
50	21	0,2	1,8	0,9	0	5	0	0	6,3	0	0	0,2
172/8	95	2,8	4	11,6	0	5	0	0	44,2	87,6	31,9	1,5
80	189	12,7	9,7	12,8	0,8	0,2	25,7	0	34	178,2	22,7	1,7
150	137	3	4,8	20	0,2	18,1	25	0	47	122	42,4	1,7
180	79	0,6	0	18	0	90	0	0	11	3	3	0,5
30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8
50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0
200	102	0,4	0	24,9	0,4	0,8	0	0	20,4	13,8	5,4	13,8
80	107	10	3	7	0,4	0,3	20,5	0	53	144	40	0,7
130	243	8,6	6,9	38,8	0,3	0	20,2	0	16,6	210,7	140,1	4,7
200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0
30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6
2105	2219	92,5	76,9	286,5	2,79	133,1	409,5	1,35	679,7	1573,4	449,4	32,9

горя: Сад туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)

сентябрь-зима
 по на 2 недели пятница

список блюд, наименование блюда

	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са
Суп-пюре 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								
Пюре из картофеля с молоком	200	107	4	3	15,8	0	1,4	22,0	0	135,9	113,2	23,9	0,5								
Суп-пюре из картофеля с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6								
Суп-пюре из картофеля с маслом	100	49	0	0	12	0	11	0	0	5	6	3	0								
Суп-пюре из картофеля с луком	50	25	0,8	1,5	1,8	0	3,3	0,1	1,1	11	68,3	15	0,3								
Суп-пюре из картофеля с сметаной	173/7	99	1,8	4,6	12,4	0	5,3	5	0	17,5	73,9	26,6	0,6								
Суп-пюре из картофеля с домашнему	150	291	12	13	28,7	0,6	0,7	94,9	0	139	146	30	1,2								
Суп-пюре из сухих фруктов	180	102	0,4	0	24	0,4	0,6	0	0	20	13	5	13								
Суп-пюре из пшеничного	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6								
Суп-пюре из ржаной	50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8								
Суп-пюре из картофеля с луком	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0								
Суп-пюре из картофеля с луком	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0								
Суп-пюре из картофеля с луком	220	189	7	7	23	0,11	2	49	0,3	220,2	180	40,4	0,5								
Суп-пюре из картофеля с макаронными изделиями	200	81	0,6	0	18,6	0	91	0	0	11,1	3,6	3,6	0,5								
Суп-пюре из пшеничного	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6								
Суп-пюре из картофеля с луком	2020	1834	62,9	61,5	244,1	1,3	119,9	449,1	2,6	854,4	1263,1	268,7	23,3								