



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Тематика: Осень (с 3 до 7 лет)
Сезон: осень-зима
Период: на 1 неделю понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энд. (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В1	С	А	В	Са	Р	Mg	Fe
	Манная каша	150	193	7	7	25	0,1	2	47	0,4	195,1	157,2	25,5	0,4
	Сыр с молоком	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4
	Сыр с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
	Сыр варенос	20	220	3	14	19,1	0,9	11,4	0	0	43,5	0	0	1
	Сыр с маслом	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
	Сыр с соевым	30	23	0,5	0	2,4	0	2,4	0	0	8,3	0	0	0,3
	Сыр с сметаной	143/7	72	1,6	1,7	12,4	0,1	4,4	0	0	16,7	55,6	22,6	0,8
	Сыр с курицей	110	223	11,7	10,8	19,6	0,1	0,3	108	0	32	263,8	30,4	2,4
	Сыр из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
	Сыр пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
	Сыр ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5

линные колочки со сметанным соусом	60/30	219	12,5	12	13,3	0,8	0,6	111	0	51	256,3	29	2,3
пот из свежемороженых ягод	150	74	0,2	0	18	0	1,9	0	0,1	12,1	9,5	8,2	0,1
б пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
б ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
цирк													
очка «Самарская» с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
око кипяченое	150	90	4	5	7	0	2	33	0	180	135	21	0,2
н													
а 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	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0
рброды с джемом или повидлом	50	156	2,4	3,9	27,5	0	0,1	0	0	10,9	0	0	0,8
о за день	1685	1814	75,6	64,9	248,4	1,69	36,6	287,8	0,6	773,3	1046,9	282,3	12,8

горя: Ясн (с 3 до 7 лет)
 н: осень-зима
 о на 1 неделю среда

М пищи, наименование блюда	Выход бл юда (г)	Эн. Ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ш из круп молочный (ячневый)	150	130	5	5	15	0,12	2	33	0,1	159,2	155,3	40,7	0,9		
м молоком	180	67	2,0	1,7	10,7	0	0,9	13,8	0	83,7	62	9,8	0,6		
оброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6		
ой завтрак															
руктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4		

150	185	6	8	22	0,16	2	49	0,2	174	190,5	57,1	1,4
180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4
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
30	12	0,1	1	0,4	0	1,7	0	0	3,6	6,4	2,9	0,1
146/4	52	1,2	2	7,2	0	3,4	11,9	0	25,7	49	15	0,6
130	132	8,8	6	9,8	0,4	0,8	17,9	0	24,8	127	15	1,2
150	66	0,5	0	15	0	7,5	0	0	9,2	2,5	2,5	0,4
20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
50	141	19	5,4	3,8	0,1	0,4	0	0	66,6	0	0	1,5
150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
220	209	8	9	23	0,18	3	58	0,2	245,3	239,1	62,5	1,3
180	34	0	0	8	0	0,2	0	0	0,2	0,1	0,8	0
20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
1620	1610	78,4	59,1	203,4	1,14	87,9	215	0,4	956,8	988,6	245	21,2

горя: Ясли (с 3 до 7 лет)
 н: осень-зима
 о на 1 неделю пятница

Вид продукта, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
														8	9	25
Тракан	150	212	8	9	25	0,2	2	47	0,5	199,9	240,6	55,8	1,3			
на молочная жидкая «Геркулес»																
с лимоном	180	340	0,1	0	8	0	2,1	0	0	2,9	1,4	0,8	0			
с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6			
фруктовый завтрак																
фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4			
сметан																
сметан овощной	30	17	0,2	1,2	1,9	0,1	1,8	0	0	7	10,6	4,9	0,3			
из свежей или квашеной капусты	144/6	65	1,4	4,0	5,9	0	9,2	5,8	0	40,6	45,7	20,2	1,6			
сметанка из вермишели с фаршем	100	235	13,3	6,6	31,3	0,1	4,8	348,9	22,9	22,8	230	28,9	4,9			
пот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5			
с пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5			
с ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5			
сметан																
сметан с творогом	50	169	3,1	2,1	31,5	0,1	0	4,8	0	11,2	32	6,4	0,6			
сметан с джемом	150	340	0	0	8,5	0	0	0	0	0,2	0,1	0,8	0			
сметан																
сметан из круп молочный (кукурузный)	220	200	7	8	24	0,1	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5			
полусладкий	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0			

20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
156	15	49,4	39,	246,	1,3	28,4	477,5	23,6	599,4	915,7	228,4	24,7
0	90		2	8	9							

горя: Ясли (с 3 до 7 лет)

н: осень-зима

о на 2 неделю понедельник

ам 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		
120	175	12,9	13,9	2,1	0,1	0,2	214,8	0	58,8	303	30	3		
30	15	0,7	0,4	1	0	1,9	0,1	0,6	6,6	41	9,4	0,1		
180	67	2,0	1,7	10,7	0	0,9	13,8	0	83,7	62	9,8	0,6		
155	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		
30	23	0,5	0	2,4	0	2,4	0	0	8,3	0	0	0,3		
150	72	1,6	1,7	12,4	0,1	4,4	0	0	16,7	55,6	22	0,8		
50	113	5,8	7	8	0,1	0,2	22,8	0	36,6	175	18	1,1		
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		
150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5		
20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5		
40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5		

Вид пищи	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Хлеб с сыром	50	224	7,92	8,01	29,96	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6
Суп из плодов шиповника	150	66	0,5	0	15	0	7,5	0	0	9,2	2,5	2,5	0,4
Картофельный с крутой и рыбными консервами с сахаром	220	265	9,4	10,4	33,2	0,1	2,5	57	0	242,9	275	67,2	1,1
Блюдо пшеничный	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0
Суп овсяный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Суп овощной	169	17	53,	62,	227	2	10	33	0,6	621,	105	194,	22/1
Суп куриный	0	67	7	5	4	7,7	9,3	2	5,8	5			

История: Если (с 3 до 7 лет)
 Сезон: осень-зима
 Длительность: до 2 недели вторник

Вид 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	Мg	Fe			
Суп овсяный	150	197	7	7	26	0,1	3	287	0,5	189	163,8	30,1	0,5			
Суп манная «Солнышко»	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4			
Суп с молоком	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6			
Суп с маслом (порциями)	15	80	16,2	7,1	12,4	0	0	0	0	0	0	0	0			
Суп с овощами	100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0	26	22	16,8	3,2			
Суп с картофелем	30	13	0,1	1,1	0,5	0	3,4	0	0	4,8	0	0	0,1			
Суп из кукурузы консервированной	144/6	117	5,7	5,6	9,5	0,1	6	18	0	24,4	107,2	29,2	0,7			

пшеничные рублины из пшеницы	50	132	8,8	6,7	9,8	0,4	0	17,9	0	28,8	174,5	18,9	1,2
аронные изделия отварные	130	148	4,9	3,7	23,6	0	0	17	0	9,6	40,8	7,2	0,7
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
юг из свежемороженых ягод	150	74	0,2	0	18	0	1,9	0	0,1	12,1	9,5	8,2	0,1
пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
сник													
чка "Любимая" с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
с фруктовым соком	150	30	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0,5	0
и из круп молочный (пшеничный)	220	200	7	8	24	0,18	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5
пшеничный	180	89	0,2	0	21	0	2	0	0,2	14,6	11,4	9,8	0,1
пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
с 3 в день	168	174	68,8	54,2	249,4	1,18	26,5	437,6	1	67	92	23	10,9

горя: Ясли(с 3 до 7 лет)
 н: осень-зима
 о на 2 неделю среда

Вид 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	
молочный с крупой (геркулес)	150	133	5	6	15	0,1	2	35	0,1	171	161,7	40,6	0,8	
с лимоном	180	34	0,1	0	8	0	2,1	0	0	2,9	1,4	0,8	0	
сметанно-масляный	150	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6	

дой завтрак	100	10	5	4	8	0	0	0	39,9	0	247	183,4	27,3	0,2
омолочный напиток		1												
Ц														
а свекольная	30	16	0,2	0,9	1,5	0	6,2	0	0	0	10,7	6,1	3,2	0,1
с клетками	144 /6	58	1,4	2,2	8	0	3,8	0	13,1	0	28,5	54,4	16,7	0,7
шш из отварного мяса	70	185	12	9	12,3	0,6	0,2	25	0	34	178	22,2	1	
на рассыпчатая (греча)	110	243	8,1	6,1	38,6	0,2	0	20	0	16,5	210,4	140	4,2	
пот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5	
б пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5	
б ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5	
ЦНК														
рброды с джемом или повидлом	50	156	2,4	3,9	27,5	0	0,1	0	0	10,9	0	0	0	0,8
с молоком	150	67	2,0	1,7	10,7	0	0,9	13,8	0	83,7	62	9,8	0,6	
ЦН														
аронные изделия отварные	170	171	6	4,3	27,9	0	0	20	0	11,7	47,7	8,4	0,85	
а кабачковая (промышленного производства)	30	16	0,2	1	1,5	0	1,6	0	0	8,9	9,4	4,8	0,3	
очки рубленные из пшцы	50	132	8,8	6,7	9,8	0,4	0	17,9	0	28,8	174,5	18,9	1,2	
с фруктовым соком	18 0	34	0	0	8	0	0,2	0	0	0,2	0,1	0,8	0	
б пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5	
кто за день	164 0	191 9	60, 7	61,4	267,8	2,1 1	27	186, 8	0,1	735, 2	1014, 3	322, 4	24, 65	

горя: Ясли (с 3 до 7 лет)

н: осень-зима

о на 2 неделю четверг

м пшцы, наименование блюда

Выход	Энд	Пищевые	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
д	(ккал)	вещества (г)		

блюд а (г))	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
из круп вязкая (кукурузная)	150	185	6	8	22	0,16	2	49	0,2	174	190,5	57,1	1,4
молоком	180	67	2,0	1,7	10,7	0	0,9	13,8	0	83,7	62	9,8	0,6
оброд 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
ый завтрак													
руктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
из соленых огурцов с консервированным ком	30	13	0,1	1,1	0,5	0	3,4	0	0	4,8	0	0	0,1
с фасолью со сметаной	143/7	79	2,3	3,4	9,6	0	4,1	0	0	36,8	73,7	26,5	1,3
роганов из мяса	60	185	12,2	9,2	12	0,6	0,1	25,6	0	34	178	22,2	1,9
картофельное	110	115	2,5	4	17,2	0,1	15,3	21,8	0	39,8	103,5	36,8	1,1
ток из плодов шиповника	150	66	0,5	0	15	0	75	0	0	9,2	2,5	2,5	0,4
пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
ник													
итерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0
от из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
ты рыбные любительские	60	82	9	2	5,7	0,1	0,2	19,7	0	47,7	138,5	30,8	0,5
рассыпчатая (ячневая)	110	243	8,1	6,1	38,6	0,2	0	20	0	16,5	210,4	140	4,2
олусладкий	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0
пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5

1595	1866	72,	56,	253,	1,8	109,	172,	0,2	542,	1085,6	359	24,9
		3	5	4	6	4	3		7			

Выход блюда (г)	Эн. Ц (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У	Y	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
150	142	6	5	19		0,1	2	29	0,1	159,2	153	30,7	0,5			
180	89	3	2	13,1		0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4			
15/5	136	2,4	7,5	14,6		0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6			
100	49	0	0	12		0	11	0	0	5	6	3	0			
30	15	0,5	0,9	1,1		0	1,9	0,1	0,6	6,6	41,8	9,4	0,1			
144/6	82	1,5	3,8	10,4		0	4,4	4,1	0	14,5	61,6	22,1	0,5			
110	213	9,8	9,7	22,9		0,4	0,3	79,8	0	112,2	137	24,3	1			
150	85	0,3	0	20,8		0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5			
20	82	2,2	0,3	12,9		0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5			
40	42	1,3	0,2	6,6		0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5			
50	140	6,6	3,4	20,7		0	0	0	0	0	0	0	0			
150	30	0	0	4		0	0	0	0	0,1	0	0	0			
220	189	7	7	23		0,11	2	49	0,3	220,2	180	40,4	0,5			
180	79	0,6	0	18		0	90	0	0	11	3	3	0,5			

гория: Ясли (с 3 до 7 лет)

н: осень-зима

о на 2 недели пятница

ам пищи, наименование блюда

зак

а из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)

о с молоком

рброд с маслом

ой завтрак

ль

т из фасоли с луком

ольник на бульоне со сметаной

кое по- домашнему

лот из сухих фруктов

б пшеничный

б ржаной

зник

чка «Творожная»

полусладкий

н

молочный с макаронными изделиями

тток из шиповника

пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
о за день	1570	1455	43, 4	40,1	212	0,9 1	113	200, 3	1	683, 8	754, 6	184,3	17,1	