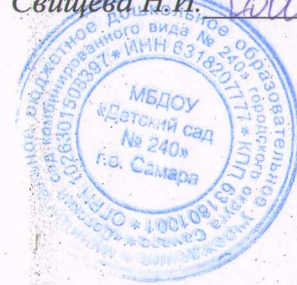


Заведующий МБДОУ №240 г.о. Самара
Свищева Н.И.

Заведующий МБДОУ №240 г.о. Самара
Свищева Н.И.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Категория: Сад туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)

Сезон: Весна - лето

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда (г)	Выход блюда (г)	Эн.ц (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	С	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша манная	180	229	8,199	9	29	0,115	2	58	0,5	199,2	171	27,8	0,5	
Какао с молоком	200	107	4,135	3	15,8	0,05	1,4	22,0	0	135,9	113,2	23,9	0,5	
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,413	7,5	14,6	0,06	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6	
Второй завтрак														
Сок фруктовый	100	105	1,39	0	25	0,44	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4	
Обед														
Огурец соленый	50	28	0,88	0	2,6	0,19	2,9	0	0	8,8	0	0	0,9	
Суп крестьянский со сметаной	172/8	86	2,20	2,5	14,3	0,29	5,2	0	0	20,3	66,8	26	0,9	
Плов с курицей	150	304	16,43	14,7	26,7	0,13	0,4	147,9	0	43	359,7	41,5	3,3	
Компот из сухих фруктов	180	102	0,40	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	1,94	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8	

Полдник													
Кондитерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Напиток из шиповника	200	81	0,6	0	18,6	0	91	0	0	11,1	3,6	3,6	0,5
Ужин													
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 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
Всего за день	1850	1841	59,8	51,6	257,2	1,31	113,9	272,8	0,5	542,4	1053	223,4	23,9

Категория: Сад туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)

Сезон: Весна -лето

Меню на 1 неделю вторник

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	Ca	P	Mg	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
Кофейный напиток «Злаковый»	200	102	9	0	24	0	0,3	0	0	29	26	18	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													
Плоды 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

Салат из свежих огурцов и помидоров	50	24	0,3	1,8	1,4	0	6	0	0	10	11,6	5,9	1,3
Борщ	172/8	85	1,5	4,5	9,6	0	6,5	5	0	45,7	55,5	26,1	1,2
Котлеты 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
Горошница (гороховое пюре)	130	170	26	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
Полдник													
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
Ужин													
Овощное рагу	200	220	3	14	19	0,9	11,7	0	0	43,5	0	0	1
Кисель	200	98	0	0	24	0	22	0	0	10	12	6	0
Сосиски, сардельки отварные	50	185	12	9	12,8	0,8	0,1	25,7	0	34	178	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	1920	1978	78,1	66,8	261,4	3,54	58	372,5	0,2	663,5	1157,9	267,2	26,5

Категория: Сад туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)

Сезон: Весна - лето

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн. Ц. (к кал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша из круп вязкая (пшенная)	180	219	8	9	26	0,19	2	58	0,2	199,2	221,4	67,4	1,6	

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													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
Обед													
Салат из свежих огурцов с репчатым луком	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 со сметаной	150	185	10	7	12	0,8	1,2	22	0	28	128	22	1,7
Напиток из плодов шиповника	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
Полдник													
Пирожок «Рыбка»	50	141	19	5,4	3,8	0,1	0,4	0	0	66,6	0	0	1,5
Компот из сухих фруктов	200	102	0,4	0	24,9	0,4	0,8	0	0	20,4	13,8	5,4	13,8
Ужин													
Суп молочный с крупой (гречневая)	220	209	8	9	23	0,18	3	58	0,2	245,3	239,1	62,5	1,3
Чай с фруктовым соком	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	1870	1673	64	46,5	236	2,07	114,2	195,7	0,4	817,6	924,9	279,3	25,4

Категория: Сад туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)

Сезон: Весна -лето

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход	Эн.	Пищевые вещества	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
	д	Ц.	(г)		

	блюда (г)	(ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша молочная жидкая «Геркулес»	180	244	9	11	27	0,23	2	60	0,6	225,7	266,2	60,9	1,4
Кофейный напиток «Злаковый»	200	102	9	0	24	0	0,3	0	0	29	26	18	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													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
Обед													
Салат из помидоров с репчатым луком	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 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
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
Напиток с джемом	200	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	0,18	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
Всего за день	1865	1844	60,1	43,8	299,9	1,71	32,4	543,8	26,8	658,1	1023,1	283,1	28,8

Категория: Сад туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)

Суп 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
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	1940	1888	58,1	65,5	250,3	2,6	114,4	357,5	1,1	658,6	1141,7	222	23,6

Категория: Сад туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)

Сезон: Весна -лето

Меню на 2 неделю вторник

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
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
Второй завтрак													
Плоды и ягоды свежие	100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0	26	22	16,8	3,2
Обед													
Салат из свежих огурцов и помидоров	50	21	0,2	1,8	0,9	0	5,7	0	0	8	0	0	0,2
Щи по-уральски с крупой (рисовой) и со сметаной	173/7	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 свежемороженых 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
Полдник													
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													
Кулеш 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
Всего за день	2120	2054	74,1	69,2	270,2	1,49	53,4	725,1	2,1	798,5	1399,8	305,4	15,9

Категория: Сад туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)

Сезон: Весна -лето

Меню на 2 неделю среда

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Суп молочный с крупой (геркулес)	180	157	6	7	18	0,14	2	42	0,1	207,4	193,8	47,8	1
Кофейный напиток «Злаковый»	200	102	9	0	24	0	0,3	0	0	29	26	18	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													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
Обед													
Салат из белокочанной капусты и свежим огурцом	50	26	0,4	1	2,2	0	8,4	0	0	13,3	10,1	5,4	0,2
Суп с клецками	173/7	70	1,6	2,6	9,7	0	4,6	15,7	0	34,2	65,3	20,0	0,8

Гуляш из отварного мяса	70	185	12	9	12,3	0,6	0,2	25	0	34	178	22,2	1
Каша рассыпчатая (перловая)	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
Полдник													
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
Яйцо вареное	20	220	3	14	19,1	0,9	11,4	0	0	43,5	0	0	1
Чай с фруктовым соком	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	2090	2235	76,1	75,8	310,6	2,84	41,7	383,4	1,2	666,3	1349,6	390,8	31,75

Категория: Сад туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)

Сезон: Весна -лето

Меню на 2 неделю четверг

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	Ca	P	Mg	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	
Кофейный напиток с молоком	200	91	2,8	2,4	14,3	0	1,1	18	0	110	83	12	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	

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 белокочанной капусты с яблоком	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
Полдник													
Булочка «Творожная»	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай полусладкий	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Ужин													
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 шиповника	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	2020	1834	62,9	61,5	244,1	1,33	119,9	449,1	2,6	854,4	1263,1	268,7	23,3