

Заведующий МБДОУ № 40 г.о. Самара
Свищева Н.И. *Свищева*



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Категория: Сад губернаторская интоксикация (с 3 до 7 лет)
Сезон: весна - лето
Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вых од блю да (г)	Энд (кка л)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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					
Ябло 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 макаронными изделиями	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					

Хлеб ржаной	50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	0	5,4	27,6	6	0,8
Уплотнённый полдник													
Кондитерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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	1690	1980	62,2	65,6	257,7	2,21	34,3	272,8	0,5	574,8	1049	219,8	24,4

Категория: Сал туберкулезная 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	Са	Р	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				
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 (порциями)	15	80	16,2	7,1	12,4	0	0	0	0	0	0	0	0				
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	50	28	0,4	1,8	2	0	2	0	0	10	12,2	7	0,5				
(промышленного производства)																	
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
Куриные 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 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
Уплотнённый подлив													
Булочка «Самарская» с 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	22	60,5	235,4	2,0	41,1	265,7	0,8	620,4	983,5	286,2	13,8

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

Сезон: весна - лето

Меню на 1 неделю среда

Прием 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					
Завтрак																		
Каша из круп молотый (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					

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

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн. Ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У	Э	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			
Чай с лимоном	200	41	0,1	0	10	0	2,6	0	0	0	0	0	3	1,7	0,9	0	0			
Бутерброд с маслом	150	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	0	0	0	9,3	11,2	2,1	0,6				
Второй завтрак																				
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	0	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	0	0	0	9,1	17,4	7	0,3				
Щи из свежей или квашеной капусты	173	79	1,6	4,9	7,1	0	11	7	0	0	0	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	0,2	5,5	401	26,1	241	33	5,4				
Компот из сухих фруктов	180	102	0,4	0	24	0,4	0,6	0	0	0	0	0	20	13	5	13				
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6				
Хлеб ржаной	50	52	1,9	0,3	10	0	0	0	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	0,1	0	4,8	0	11,2	32	6,4	0,6			
Кулеш из круп молочный (кукурузный)	220	200	7	8	24	0,18	2	51	0,2	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	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	6	19,5	14,2	0,6				

Всего за день	1625	160	46,5	43,2	247,5	1,71	34,7	543,8	26,8	619,8	959,6	236,7	27,1
		5											

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

Сезон: весна - лето

Меню на 2 недели понедельник

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																		
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 «Полевой»	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					
Удобрённый 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 крупой и	220	265	9,4	10,4	33,2	0,1	2,5	57	0	242,9	275	67,2	1,1					

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
Уплотнённый полдник													
Булочка "Любимая" с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Кудеш 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	1775	1881	76,5	61,7	270,1	1,39	50,5	503	1	726,2	1003,7	256,5	12,4

Категория: Сал туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)
Сезон: весна - лето
Меню на 2 неделю среда

Прим наименование блюда	Вы ход бло да (г)	Эн. ц (кка л)	Пищевые вещества			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				
Чай с лимоном	200	41	0,1	0	10	0	2,6	0	0	3	1,7	0,9	0				
Бутерброд с маслом	150	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																	
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	70	1,6	2,6	9,7	0	4,6	15,7	0	34,2	65,3	20,0	0,8				

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	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
Пюре картофельное	150	137	3	4,8	20	0,2	18,1	25	0	47	122	42,4	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
Углеводный подник													
Кондитерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Котлеты рыбные любительские	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
Всего за день	1745	1900	78,1	62,2	257,8	2,2	129	387	0,2	586,3	1163,6	396	16,5

Категория: Сад туберкулезная интоксикация (с 3 до 7 лет)
 Сезон: весна - лето
 Меню на 2 недели пятница

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				
Завтрак																	
Каша из пшена и риса молочная	180	170	7	6	23	0,12	2	36	0,1	195,7	185,3	36,7	0,6				

жидкая («Дружба»)	200	107	4	3	15,8	0	1,4	22,0	0	135,9	113,2	23,9	0,5
Какао с молоком													
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
Уплотнённый 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 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	1660	1581	46,1	46,9	233,6	1,23	117,3	227	1,5	782,1	867,1	220,7	19,8