

Заведующий МБДОУ №240 г.о. Самара
 МБДОУ «Солнечный сад» № 240 г.о. Самара

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
 (2-х недельное)

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

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энд (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																		
Каша манная	150	193	7	7	25	0,1	2	47	0,4	195,1	157,2	25,5	0,4					
Какао с молоком	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4					
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	30	23	0,5	0	2,4	0	2,4	0	0	8,3	0	0	0,3					
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	72	1,6	1,7	12,4	0,1	4,4	0	0	16,7	55,6	22,6	0,8					
Плов с курицей	110	223	11,7	10,8	19,6	0,1	0,3	108	0	32	263,8	30,4	2,4					
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5					
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5					
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5					

Уплотненный додлик	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Кондитерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,5	0	15	0	75	0	0	9,2	2,5	2,5	0,4						
Рыба, тушеная с овощами	60	69	7	3,6	2,0	0	1,8	3,7	0	20	124	23,7	0,4						
Макаронные изделия отварные	130	148	4,9	3,7	23,6	0	0	17	0	9,6	40,8	7,2	0,7						
Чай полусладкий	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0						
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5						
Всего за день	1410	3773	51,6	56,3	224,7	1,9	31,7	214	0,4	519,4	849,5	160,8	20,4						

Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)
Сезон: весна-лет
Меню на 1 неделю вторник

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	Mg	Fe							
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями	150	126	5	5	16	0,07	2	31	0,2	146,9	120,5	27,4	0,3							
Чай с лимоном	180	34	0,1	0	8	0	2,1	0	0	2,9	1,4	0,8	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																				
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)	30	16	0,2	1	1,5	0	1,6	0	0	8,9	9,4	4,8	0,3							

Суп картофельный с горохом	144/6	89	3,6	3,5	10,8	0,1	3,8	0	0	27,6	66,8	26,9	0,5
Пюре картофельное	110	115	2,5	4	17,2	0,1	15,3	21,8	0	39,8	103,5	36,8	1,1
Куринные колбаски со сметанным соусом	60/30	219	12,5	12	13,3	0,8	0,6	111	0	51	256,3	29	2,3
Компот из свежемороженых ягод	150	74	0,2	0	18	0	1,9	0	0,1	12,1	9,5	8,2	0,1
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
Уплотнённый подник													
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	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Всего за день	1505	1592	64,5	56,3	212,9	1,69	36,3	254,8	0,6	563,8	839,6	255,5	11,8

Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)
Сезон: весна-лето
Меню на 1 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																	
Кулеш из круп молочный (яичный)	150	130	5	5	15	0,12	2	33	0,1	159,2	155,3	40,7	0,9				
Чай с молоком	180	67	2,0	1,7	10,7	0	0,9	13,8	0	83,7	62	9,8	0,6				
Бутерброд с маслом	15/5	136	2,4	7,5	14,6	0	0	20	0	9,3	11,2	2,1	0,6				

Завтрак																			
а (г)																			
Каша из круп вязкая (пшениная)	150	185	6	8	22	0,1 6	2	49	0,2	174	190,5	57,1							1,4
Какао с молоком	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9							0,4
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 (поршилами)	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
Обед																			
Салат из свежих огурцов репчатым луком	30	12	0,1	1	0,4	0	1,7	0	0	3,6	6,4	2,9							0,1
Свекольник	146/4	52	1,2	2	7,2	0	3,4	11,9	0	25,7	49	15							0,6
Голубцы с сметаной	130	132	8,8	6	9,8	0,4	0,8	17,9	0	24,8	127	15							1,2
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,5	0	15	0	75	0	0	9,2	2,5	2,5							0,4
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5							0,5
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4							0,5
Уплотнённый дощик																			
Пирожок «Рыбка»	50	141	19	5,4	3,8	0,1	0,4	0	0	66,6	0	0							1,5
Суп молочный с крутой (гречневая)	220	209	8	9	23	0,1 8	3	58	0,2	245,3	239,1	62,5							1,3
Чай с фруктовым	180	34	0	0	8	0	0,2	0	0	0,2	0,1	0,8							0

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 круп молочный (кукурузный)	220	200	7	8	24	0,18	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5
Чай полусладкий	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Всего за день	1410	138	42,5	39,2	224,4	1,39	30,2	477,5	23,6	575,2	893,8	211,3	34,2

Категория: **Ясли (с 3 до 7 лет)**
Сезон: **весна-лето**
Меню на 2 недели **понедельник**

Примем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Эн. Ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																		
Омлет натуральный с маслом	120	175	12,9	13,9	2,1	0,1	0,2	21,48	0	58,8	303	30	3					
Салат из горошка зеленого консервированного	30	15	0,7	0,4	1	0	1,9	0,1	0,6	6,6	41	9,4	0,1					
Чай с молоком	180	67	2,0	1,7	10,7	0	0,9	13,8	0	83,7	62	9,8	0,6					
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																		
Огурец соленый	30	23	0,5	0	2,4	0	2,4	0	0	8,3	0	0	0,3					
Суп «Полевой»	150	72	1,6	1,7	12,4	0,1	4,4	0	0	16,7	55,6	22	0,8					
Тефтели из птицы «Ежики»	50	113	5,8	7	8	0,1	0,2	22,8	0	36,6	175	18	1,1					
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					

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													
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	30	16	0,2	0,9	1,5	0	6,2	0	0	10,7	6,1	3,2	0,1
Суп с клецками	144/6	58	1,4	2,2	8	0	3,8	13,1	0	28,5	54,4	16,7	0,7
Гуляш из отварного мяса	70	185	12	9	12,3	0,6	0,2	25	0	34	178	22,2	1
Каша рассыпчатая (греча)	110	243	8,1	6,1	38,6	0,2	0	20	0	16,5	210,4	140	4,2
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5
Уплотнённый подзник													
Кондитерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0
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)	30	16	0,2	1	1,5	0	1,6	0	0	8,9	9,4	4,8	0,3
Биточки рубленые из птицы	50	132	8,8	6,7	9,8	0,4	0	17,9	0	28,8	174,5	18,9	1,2
Чай с фруктовым соком	180	34	0	0	8	0	0,2	0	0	0,2	0,1	0,8	0
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Всего за день	1520	1706	57,6	57,4	233,9	1,61	16,5	190,9	0,1	612,8	1105	315,2	23,75

Категория: Яс.ли (с 3 до 7 лет)
Сезон: весна-лето
Меню на 2 неделию четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн.д (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)	150	185	6	8	22	0,16	2	49	0,2	174	190,5	57,1	1,4					
Чай с молоком	180	67	2,0	1,7	10,7	0	0,9	13,8	0	83,7	62	9,8	0,6					
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																		
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	30	13	0,1	1,1	0,5	0	3,4	0	0	4,8	0	0	0,1					
Борщ 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					
Бефстроганов из мяса	60	185	12,2	9,2	12	0,6	0,1	25,6	0	34	178	22,2	1,9					
Пюре картофельное	110	115	2,5	4	17,2	0,1	15,3	21,8	0	39,8	103,5	36,8	1,1					
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,5	0	15	0	75	0	0	9,2	2,5	2,5	0,4					
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5					
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5					
Уплотненный полдник																		
Кондитерское изделие	50	170	3,5	5,2	10,7	0	0	0	0	0	0	0	0					
Котлеты рыбные любительские	60	82	9	2	5,7	0,1	0,2	19,7	0	47,7	138,5	30,8	0,5					
Каша рассыпчатая (ячневая)	110	243	8,1	6,1	38,6	0,2	0	20	0	16,5	210,4	140	4,2					

Чай полусладкий	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5
Всего за день	1445	1766	71,5	56,1	710,4	1,83	109	169,9	0,2	509,4	1061,4	352,8	14	

Категория: **Ясли (с 3 до 7 лет)**
Сезон: **весна-лето**
Меню на **2** недели пятница

Прим название 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 молотая жидкая («Дружба»)	150	142	6	5	19	0,1	2	29	0,1	159,2	153	30,7	0,5				
Какао с молоком	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4				
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	30	15	0,5	0,9	1,1	0	1,9	0,1	0,6	6,6	41,8	9,4	0,1				
Рассольник на со сметаной	144/6	82	1,5	3,8	10,4	0	4,4	4,1	0	14,5	61,6	22,1	0,5				
Жаркое домашнему	110	213	9,8	9,7	22,9	0,4	0,3	79,8	0	112,2	137	24,3	1				
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5				
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5				
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5				

