

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети 4-7 лет**
Диета:

Меню на 1 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Яйцо	Яйцо вареное	40	1.29	4.6	0.28	63	0.03	0.18		22	1
065/а	Каша гречневая молочная вязкая	200	4.97	6.26	28.32	159	0.16	0.09		9.91	2.92
132/4	Чай сладкий	180	0.1	0.03	10.65	43		0.01	0.02	2.28	0.41
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08	0.03		12.9	1.5
Всего в Завтрак			8.9	11.37	50.35	358	0.27	0.31	0.02	47.09	5.83
2-й завтрак											
140/1	Яблоки свежие	150	0.62	0.62	15.14	68		0.03	25.04	24.72	0.32
Всего в 2-й завтрак			0.62	0.62	15.14	68		0.03	25.04	24.72	0.32
Обед											
036/б	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3.32	4.64	15.77	132	0.09	0.1	8.18	24.11	1.44
106/2	Тефтели мясо-крупяные	80	5.63	8.1	6.82	143	0.03	0.08	0.27	8.72	1.49
048/1	Капуста тушеная	150	3.48	6.67	11.6	120	0.05	0.08	28.3	79.52	1.18
003/г	Зеленый горошек отварной	40	1.24	0.08	4.6	16	0.04	0.02	4	8	0.28
118/2	Кисель	180			17.6	72	0.3	0.3	27	8.1	
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.64	14.8	78	0.11	0.04		17.2	2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	0.08	0.03		13.2	1.8
Всего в Обед			20.15	20.69	86.15	639	0.7	0.65	67.75	158.85	8.19
Полдник											
007/1	Салат "Ромашка"	60	1.03	5.82	9.85	86	0.04	0.03	3.61	5.68	0.41
177/2	Шанежка наливная с яйцом	60	5.15	2.18	25.8	143	0.06	0.05		16.03	0.68
127/2	Молоко	180	4.64	4.32	8.46	91	0.05	0.19	0.94	183.6	0.09
Всего в Полдник			10.82	12.32	44.11	320	0.15	0.27	4.55	205.31	1.18
Всего в 1 неделю понедельник			40.50	45.00	195.75	1350	1.12	1.26	97.36	435.97	15.52

Меню на 2 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Масло 066/4	Масло сливочное порцией	5	0.04	3.9	0.05	36		0.01		0.9	0.01
126/а	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180	5.16	7.58	21.67	142	0.07	0.17	0.7	146.21	0.38
Хлеб	Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	0.04	0.14	1.17	108.2	0.08
	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08	0.03		12.9	1.5
Всего в Завтрак			10.59	14.37	47.18	328	0.19	0.35	1.87	268.21	1.97
2-й завтрак											
119\1	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4.2	4.8	6.15	89	0.05	0.26	1.05	180	0.15
Всего в 2-й завтрак			4.2	4.8	6.15	89	0.05	0.26	1.05	180	0.15
Обед											
009/2	Салат из квашеной капусты	60	0.94	3	11.3	49	0.01	0.01	15	24.96	0.35
028/6	Борщ с капустой и картоф.со сметаной с мясом	180	4.15	4.76	11.32	93	0.02	0.05	5.64	25.55	0.99
087/1	Суфле "рыбка золотая"	80	3.37	5.20	6.84	159	0.09	0.11	0.36	24.84	0.58
056/а	Пюре картофельное	150	3.12	4.03	18.02	121	0.11	0.11	9	51.45	0.88
122\6	Компот из сухофруктов (курага)	180	0.94		24.2	97	0.01	0.02	0.4	37	0.34
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08	0.03		12.9	1.5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	0.08	0.03		13.2	1.8
Всего в Обед			18.15	18.03	97.77	655	0.4	0.37	30.4	189.9	6.44
Полдник											
079/д	Запеканка творожная	90	6.01	6.07	22.8	171	0.04	0.22	0.28	149.27	0.49
Сгуш. 132/4	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.2	65	0.01	0.03	0.2	63.4	
	Чай сладкий	180	0.1	0.03	10.65	43		0.01	0.02	2.28	0.41
Всего в Полдник			7.55	7.80	44.65	279	0.05	0.26	0.5	214.95	0.9
Всего в 1 неделю вторник			40.50	45.00	195.75	1350	0.68	1.22	33.82	853.06	9.46

Меню на 8 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0016	Бутерброд с повидлом	40	1.82	5	20.52	134	0.05	0.03	0.1	12.48	1.27
068/г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.25	5.2	23.75	163	0.09	0.11	0.39	79.9	1.2
132/4	Чай сладкий	180	0.1	0.03	10.65	43		0.01	0.02	2.28	0.41
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0.05	0.02		8.6	1
Всего в Завтрак			8.87	10.55	62.32	379	0.19	0.17	0.51	103.26	3.88
2-й завтрак											
162	Йогурт	150	7.5	2.25	12.75	102	0.05	0.23	0.9	186	0.15
Всего в 2-й завтрак			7.5	2.25	12.75	102	0.05	0.23	0.9	186	0.15
Обед											
004/2	Икра свекольная или морковная	60	1.09	4.28	6.38	68	0.02	0.03	3.41	19.12	0.79
030/е	Щи из св.капусты на м.р. со см.с цыпленком	180	1.39	2.62	6.04	53	0.03	0.04	8.65	28.03	0.46
094/1	Жаркое по-домашнему	230	4.59	13.75	19.10	214	0.19	0.18	15.91	34.44	2.89
117/2	Какао с молоком	180	3.35	3.41	14.48	102	0.03	0.14	0.57	117.3	0.35
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08	0.03		12.9	1.5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	0.06	0.03		9.9	1.35
Всего в Обед			15.28	24.96	68.32	554	0.41	0.45	28.54	221.69	7.34
Полдник											
152/1	Расстегаи с рыбой	60	6.52	2.05	23.62	139	0.07	0.06	0.35	37.19	0.57
130/в	Сок фруктовый яблочный	180	0.72		20.34	84	0.02	0.02	3.6	21.6	2.7
002	Винегрет с растительным маслом	100	1.61	5.19	8.4	92	0.06	0.05	11	26.7	0.9
Всего в Полдник			8.85	7.24	52.36	315	0.15	0.13	14.95	85.49	4.17
			40.50	45.00	195.75	1350	0.8	0.97	44.9	596.44	15.54

Меню на 9 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
001/7	Бутерброд с сыром	30	3.92	6.79	5.6	99	0.04	0.06	0.28	112.35	0.76
067/4	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	2.34	8.22	18.6	170	0.09	0.18	0.7	151.68	0.66
134/3	Чай сладкий с молоком	180	2.49	2.74	14.5	93	0.03	0.13	0.49	99.48	0.45
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0.05	0.02		8.6	1
Всего в Завтрак			10.45	18.07	46.1	401	0.21	0.39	1.47	372.11	2.87
2-й завтрак											
140/1	Яблоки свежие	150	0.62	0.62	15.14	68		0.03	25.04	24.72	0.32
Всего в 2-й завтрак			0.62	0.62	15.14	68		0.03	25.04	24.72	0.32
Обед											
041/а	Суп рыбный	200	4.03	1.94	10.34	87	0.09	0.06	4.29	26.67	0.84
154/а	Котлета "Детская"	80	9.13	4.55	6.96	166	0.06	0.13	0.32	18.86	2.12
056/2	Розовое пюре	150	2.84	4.44	17.54	85	0.11	0.1	8.57	46.66	0.97
003/г	Зеленый горошек отварной	40	1.77	0.11	3.55	22	0.05	0.03	2.4	10.8	0.38
122\5	Компот из сухофруктов (смесь)	180			25	97				0.28	0.04
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08	0.03		12.9	1.5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	0.06	0.03		9.9	1.35
Всего в Обед			22.63	11.94	85.71	573	0.45	0.38	15.58	126.07	7.2
Полдник											
138	Пирожок печеный с капустой	75	5.12	7.43	17.66	151	0.05	0.08	0.98	35.17	0.64
130/в	Сок фруктовый яблочный	180	0.72		20.34	84	0.02	0.02	3.6	21.6	2.7
141	Конфеты	20	0.96	6.94	10.8	110		0.01		0.6	0.2
Всего в Полдник			6.8	14.37	53.25	345	0.07	0.1	4.58	57.37	3.54
			40.50	45.00	195.8	1350	0.74	0.9	46.67	580.27	13.92

Меню на 4 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
027/6	Сыр порционный	10	2.6	2.65		34		0.03	0.28	105	
033/а	Суп молочный с макаронными изделиями	200	1.29	7.85	22.78	158	0.06	0.2	0.78	162.61	0.37
126/а	Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	0.04	0.14	1.17	108.2	0.08
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08	0.03		12.9	1.5
Всего в Завтрак			9.29	13.39	48.24	342	0.18	0.4	2.23	388.71	1.95
2-й завтрак											
127/2	Молоко	180	4.64	4.32	8.46	91	0.05	0.19	0.94	183.6	0.09
Всего в 2-й завтрак			4.64	4.32	8.46	91	0.05	0.19	0.94	183.6	0.09
Обед											
037/6	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	180	3.00	4.65	9.25	96	0.04	0.05	5.77	25.04	0.81
093/1	Гуляш из отварного мяса	100	7.00	6.61	17.1	181	0.05	0.1	1.06	18.45	1.98
075/4	Вермишель отварная	130	4.6	5.73	29.81	161	0.06	0.02		7.86	0.65
003/а	Кукуруза сахарная консервированная	40	0.88	0.16	11.45	23	0.01	0.02	1.92	2	0.16
132/4	Чай сладкий	180	0.1	0.03	10.65	43		0.01	0.02	2.28	0.41
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08	0.03		12.9	1.5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	0.06	0.03		9.9	1.35
Всего в Обед			20.44	18.08	100.58	649	0.3	0.26	8.77	78.43	6.86
Полдник											
049/1	Овощи в молочном соусе	100	2.11	5.28	9.71	131	0.05	0.06	2.21	36.19	0.5
Печенье	Печенье	30	2.25	3.54	7.08	69	0.02	0.02		8.7	0.63
124\5	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	0.07	0.07	14.28	58	0.01		11.55	2.77	0.39
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0.05	0.02		8.6	1
Всего в Полдник			6.13	9.21	38.47	298	0.14	0.1	13.76	56.26	2.52
			40.50	45	195.75	1350	0.67	0.94	25.7	707	11.42

Меню на 6 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Масло	Масло сливочное порцией	5	0.04	3.9	0.05	36		0.01		0.9	0.01
068/е	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6.17	6.51	12.72	191	0.12	0.14	0.57	123.96	0.77
133/2	Чай сладкий с лимоном	180	0.16	0.04	10.87	44		0.01	1.24	4.8	0.41
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08	0.03		12.9	1.5
Всего в Завтрак			8.91	10.93	35	330	0.2	0.19	1.81	142.56	2.69
2-й завтрак											
140/5	Бананы свежие	150	2.25		33.6	137	0.06	0.08	15	12	0.9
Всего в 2-й завтрак			2.25		33.6	137	0.06	0.08	15	12	0.9
Обед											
018/а	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	0.95	8.86	4.69	57	0.01	0.02	2.31	19.76	0.73
035/а	Суп гороховый с мясом	190	7.68	9.36	14.68	128	0.16	0.06	2.55	32.59	1.97
089/1	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	9	8.44	20.11	210	0.2	0.18	10.48	56.1	1.88
122\а	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1.04		12.70	108	0.02	0.04	0.8	41.14	0.68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08	0.03		12.9	1.5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	0.08	0.03		13.2	1.8
Всего в Обед			24.5	27.61	78.2	639	0.55	0.36	16.14	175.69	8.56
Полдник											
180	Булочка Дорожная	45	3.15	6.05	24.17	134	0.04	0.02	0.00	6.52	0.38
118/2	Кисель	180			17.6	72	0.3	0.3	27	8.1	
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0.05	0.02		8.6	1
Всего в Полдник			15.72	8.58	49.17	245	0.52	1.64	37.57	31.12	5.79
			40.50	45.00	195.75	1350	1.34	2.26	70.52	361.37	17.94

Меню на 7 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0016	Бутерброд с повидлом	40	1.82	5	20.52	134	0.05	0.03	0.1	12.48	1.27
069/5	Каша ячневая молочная жидкая	150	4.16	5.12	20.53	145	0.06	0.1	0.39	79.9	0.37
134/3	Чай сладкий с молоком	180	2.49	2.74	14.5	93	0.03	0.13	0.49	99.48	0.45
Хлеб	Хлеб пшеничный	15	1.27	0.24	5.55	29	0.04	0.02		6.45	0.75
Всего в Завтрак			9.74	13.1	61.1	401	0.18	0.28	0.98	198.31	2.84
2-й завтрак											
162	Йогурт	150	7.5	2.25	12.75	102	0.05	0.23	0.9	186	0.15
Всего в 2-й завтрак			7.5	2.25	12.75	102	0.05	0.23	0.9	186	0.15
Обед											
002/а	Винегрет с растительным маслом	60	0.97	3.12	5.8	55	0.03	0.03	6.94	15.54	0.54
039/4	Суп овощной с мясом	180	4.3	6.0	7.48	90	0.05	0.06	6.12	21.72	0.84
099/а	Котлета мясная рубленая паровая	80	12.22	3.49	3.77	112	0.05	0.09		9.37	2.01
048/1	Капуста тушеная	150	3.48	6.67	11.6	120	0.05	0.08	28.3	79.52	1.18
122\6	Компот из сухофруктов (курага)	180	0.94		24.2	97	0.01	0.02	0.4	37	0.34
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08	0.03		12.9	1.5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.56	14.96	77	0.08	0.03		13.2	1.8
Всего в Обед			18.81	26.10	78.91	610	0.35	0.34	41.76	189.25	8.21
Полдник											
153/1	Булочка ванильная	50	3.73	3.55	22.65	153	0.04	0.02		7.76	0.45
130/в	Сок фруктовый яблочный	180	0.72		20.34	84	0.02	0.02	3.6	21.6	2.7
Всего в Полдник			4.45	3.55	42.99	237	0.06	0.04	3.6	29.36	3.15
			40.50	45.00	195.75	1350	0.64	0.88	47.24	602.92	14.35

Меню на 3 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
027/б	Сыр порционный	10	2.6	2.65		34		0.03	0.28	105	
068/1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	1.92	8.92	24.02	200	0.1	0.18	0.78	164.2	0.58
126/а	Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	0.04	0.14	1.17	108.2	0.08
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0.05	0.02		8.6	1
Всего в Завтрак			8.77	14.3	45.78	364	0.19	0.37	2.23	386	1.66
2-й завтрак											
140/1	Яблоки свежие	100	0.41	0.41	10.09	45		0.02	16.69	16.48	0.21
Всего в 2-й завтрак			0.41	0.41	10.09	45		0.02	16.69	16.48	0.21
Обед											
009/2	Салат из квашеной капусты	60	0.94	3	13.7	49	0.01	0.01	15	24.96	0.35
034/в	Суп картофельный с макар.изд.на кур.бульоне	180	1.88	1.86	22.54	78	0.06	0.04	4.64	10.98	0.61
108/6	Плов из отварной курицы	160	13.53	12.77	26.11	341	0.08	0.14	0.5	22.83	1.84
118/2	Кисель	180			17.6	72	0.3	0.3	27	8.1	
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0.05	0.02		8.6	1
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	0.06	0.03		9.9	1.35
Всего в Обед			20.36	18.37	98.5	637	0.56	0.54	47.14	85.37	5.15
Полдник											
079/д	Запеканка творожная	90	8.60	10.43	12.8	205	0.04	0.22	0.28	149.27	0.49
115	Соус сметанный сладкий	20	0.69	1.22	12.34	27	0.01	0.02	0.08	18.61	0.03
132/4	Чай сладкий	180	0.1	0.03	10.65	43		0.01	0.02	2.28	0.41
Хлеб	Хлеб пшеничный	15	1.27	0.24	5.55	29	0.04	0.02		6.45	0.75
Всего в Полдник			10.66	11.92	41.34	304	0.09	0.27	0.38	176.61	1.68
			40.50	45.00	195.75	1350	0.85	1.19	66.44	664.46	8.7

Меню на 10 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Яйцо	Яйцо вареное	40	1.03	4.6	0.28	63	0.03	0.18		22	1
070/4	Каша рисовая молочная жидкая	150	3.65	5.06	21.85	148	0.04	0.1	0.42	86.77	0.25
117/2	Какао с молоком	180	3.35	3.41	14.48	102	0.03	0.14	0.57	117.3	0.35
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08	0.03		12.9	1.5
Всего в Завтрак			10.58	13.55	47.71	372	0.18	0.45	0.99	238.97	3.1
2-й завтрак											
127/2	Молоко	180	4.64	4.32	8.46	91	0.05	0.19	0.94	183.6	0.09
Всего в 2-й завтрак			4.64	4.32	8.46	91	0.05	0.19	0.94	183.6	0.09
Обед											
144/1	Салат "Неженка"	60	0.55	3.11	14.21	60	0.03	0.03	31.53	21.61	0.67
028/г	Борщ с кап.и картоф.с кур.на м/раст.	190	1.79	7.17	8.93	124	0.04	0.07	5.95	28.89	1.02
088/1	Рыба, запеченая в яйце	100	4.77	1.51	9.73	137	0.09	0.23	0.56	63.08	1.45
056/а	Пюре картофельное	150	3.12	4.03	24.84	121	0.11	0.11	9	51.45	0.88
130\1	Сок фруктовый яблочный	180	0.68		18.5	77	0.02	0.02	1.44	19.44	2.43
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.48	11.1	59	0.08	0.03		12.9	1.5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.22	58	0.06	0.03		9.9	1.35
Всего в Обед			15.77	16.72	98.53	636	0.43	0.51	48.48	207.27	9.3
Полдник											
079/1	Запеканка морковная с творогом	100	7.2	8.94	12.49	187	0.05	0.24	7.52	159.11	0.74
113/2	Соус молочный сладкий	30	0.54	1.12	10.51	27	0.01	0.02	0.08	16.25	0.03
132/4	Чай сладкий	180	0.1	0.03	10.65	43		0.01	0.02	2.28	0.41
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0.05	0.02		8.6	1
Всего в Полдник			9.54	10.41	41.05	251	0.11	0.29	7.62	186.24	2.18
			40.5	45.00	195.75	1350	0.77	1.44	58.03	816.08	14.67

