

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ №33

Л.С. Кузьменко



Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: зимне - весенний

Категория: сад

Меню на 1 неделю Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.45	6.6	26	208	10
Чай с сахаром	180	0.2	0	13.5	50.5	4
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.66	10.12	53.2	31
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1.56	4.6	17.7	85.8	32
Всего за 1завтрак	425	9.71	11.86	67.32	397.5	
Завтрак 2						
Сок фруктовый натуральный	187.5	0.6	0	23.2	94	6
Печенье	25	1.6	5	15.5	112.5	1
Всего за 2 завтрак	212.5	2.2	5	38.7	206.5	
Обед						
Закуска: соленые помидоры (нарезка)	60	1.07	0	3.92	19.22	27
Борщ со сметаной	200	3.2	2.0	4.4	130	38
Гуляш	80	12.3	8.9	3.5	140	14
Гречневый гарнир	130	7.2	1.5	37	186	46
Кисель фруктовый	180	0.11	0	35.6	37	2
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.3	20.2	106	34
Хлеб ржаной	37.5	2.8	0.5	14.4	79.3	35
Всего в обед	727.5	29.68	14.2	119.02	697.52	
Полдник						
Вареники ленивые со сметаной	130/8.25	24.1	17.2	35	380	17
Кефир	100	2.9	2.5	4	53	51
Всего в полдник	238.25	27	19.7	39	433	
ИТОГО:		68.59	50.76	234.04	1734.52	

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ №33

Л.С. Кузьменко

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: зимне - весенний

Категория: сад

Меню на 1 неделю Вторник



Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
Каша рисовая молочная	200	7.4	6.6	28.4	190	11
Чай с сахаром	180	0.2	0	13.5	50.5	4
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/5/9	2.06	2.7	7.1	118.4	33
Всего за 1 завтрак	414	9.66	9.3	49	358.9	
Завтрак 2						
Яблоко	120	0.33	0.22	17.58	66	43
Всего за 2 завтрак	120	0.33	0.22	17.58	66	
Обед						
Закуска: свежая капуста (нарезка)	51	1.8	0.2	4.7	28	26
Суп с клецками	200	4.2	1.8	5.4	53	39
Тефтели мясные с подливой	90/30	6.8	8.7	9.4	140	44; 58
Картофельное пюре	130	2.8	4.6	17	140	18
Кисель фруктовый	180	0.11	0	35.6	37	2
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.3	20.2	106	34
Хлеб ржаной	20	1.5	0.3	7.5	40.2	36
Всего в обед	741	20.21	16.9	99.8	544.2	
Полдник						
Омлет натуральный	80	8.5	7.6	2.5	115.4	25
Икра кабачковая промыш. производства	50	0.5	3.5	3.5	48.5	29
Какао с молоком	180	3.5	3.8	15.12	108	52
Хлеб ржаной	17.5	1.3	0.2	6.9	39	37
Всего в полдник	327.5	13.8	15.1	28.02	310.9	
ИТОГО:		44	41.52	194.4	1280	

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ №33

Л.С. Кузьменко



Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: зимне - весенний

Категория: сад

Меню на 1 неделю Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
Каша гречневая молочная	200	8.4	4.6	43.2	236	9
Чай с сахаром	180	0.2	0	13.5	50.5	4
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1.56	4.6	17.7	85.8	32
Всего за 1завтрак	405	10.16	9.2	74.4	372.3	
Завтрак 2						
Напиток витаминизированный	187.5	1.6	1.3	17	68	7
Печенье	25	1.6	5	15.5	112.5	1
Всего за 2 завтрак	212.5	3.2	6.3	32.5	180.5	
Обед						
Закуска: соленые огурцы (нарезка)	60	0.8	0.1	1.7	13	28
Борщ со сметаной	200	3.2	2	4.4	130	38
Запеканка вермишелево-мясная(курица) со сметаной	120	13.4	16.4	11	250	20
Компот из сухофруктов	180	0.1	0.1	24.4	95.9	3
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.3	20.2	106	34
Хлеб ржаной	37.5	2.8	0.5	14.4	79.2	35
Всего в обед	617.5	21.8	19.76	66.02	621.3	
Полдник						
Пирог заливной с говяжьей печенью	90	10	7	13.7	157.8	16
Кефир	100	2.9	2.5	4	53	51
Яблоко	120	0.33	0.22	17.58	66	43
Всего в полдник	310	13.23	9.72	35.28	276.8	
ИТОГО:		48.39	44.98	208.2	1450.9	

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ №33

Л.С. Кузьменко

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: зимне - весенний

Категория: сад



Меню на 1 неделю Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак 1						
Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	7.4	6.6	28.4	190	12
Какао с молоком	180	3.5	3.8	15.12	108	52
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/5/9	2.06	2.7	7.1	118.4	33
Всего за 1завтрак		12.96	13.1	50.62	416.4	
Завтрак 2						
Сок фруктовый натуральный	187.5	0.6	0	23.2	94	6
Печенье	25	1.6	5	15.5	112.5	1
Всего за 2 завтрак	212.5	2.2	5	38.7	206.5	
Обед						
Закуска: квашеная капуста	60	1.1	0.06	2.6	12	45
Суп рыбный	200	4	5.2	4.6	85	41
Биточки с подливой	70/30	12.3	8.9	3.5	140	21; 58
Картофельное пюре	130	2.8	4.6	17	140	18
Кисель фруктовый	180	0.11	0	35.6	37	2
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.3	20.2	106	34
Хлеб ржаной	37.5	2.8	0.5	14.4	79.2	35
Всего в обед	747.5	26.11	20.56	97.9	599.2	
Полдник						
Творожно-манная запеканка	90	12	6.2	17	177	47
Кефир	100	2.9	2.5	4	53	51
Всего в полдник	190	14.9	8.7	21	230	
ИТОГО:		56.17	47.36	208.22	1452.1	

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ №33

И.С. Кузьменко

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: зимне - весенний

Категория: сад

Меню на 1 неделю Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
Каша манная молочная	200	6	6.4	30.6	196	8
Чай с сахаром	180	0.2	0	13.5	50.5	4
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1.56	4.6	17.7	85.8	32
Всего за 1 завтрак	405	7.76	11	61.8	332.3	
Завтрак 2						
Яблоко	120	0.33	0.22	17.58	66	43
Всего за 2 завтрак	120	0.33	0.22	17.58	66	
Обед						
Суп весенний	200	4.2	1	10	66	54
Плов с курицей	180	13.4	16.4	11	250	19
Компот из сухофруктов	180	0.1	0.1	24.4	95.9	3
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.3	20.2	106	34
Хлеб ржаной	20	1.5	0.3	7.5	40.2	36
Всего в обед	620	22.2	19.1	73.1	558.1	
Полдник						
Печеночно-картофельная запеканка	130	4.92	2.69	7.6	74	30
Хлеб ржаной	17.5	1.3	0.2	6.9	39	37
Кефир	100	2.9	2.5	4	53	51
Всего в полдник	247.5	9.12	5.39	18.5	166	
ИТОГО:		39.41	35.71	170.98	1122.4	



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ №33

Л.С. Кузьменко



Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: зимне - весенний

Категория: сад

Меню на 2 неделю Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.45	6.6	26	208	10
Чай с сахаром	180	0.2	0	13.5	50.5	4
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.66	10.12	53.2	31
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/5/9	2.06	2.7	7.1	118.4	33
Всего за 1 завтрак	434	10.21	9.96	56.72	430.1	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	187.5	0.6	0	23.2	94	6
Печенье	25	1.6	5	15.5	112.5	1
Всего за 2 завтрак	212.5	2.2	5	38.7	206.5	
Обед						
Закуска: Квашеная капуста	60	1.1	0.06	2.6	12	45
Суп гороховый	200	8.8	4.8	17.8	135	40
Тефтели рыбные с подливой	90/30	12.3	9.12	3.1	196	23; 58
Картофельное пюре	130	2.8	4.6	17	140	18
Кисель фруктовый	180	0.11	0	35.6	37	2
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.66	10.12	53.2	31
Хлеб ржаной	37.5	2.8	0.5	14.4	79.2	35
Всего в обед	747.5	32.21	19.74	100.62	652.4	
Полдник						
Кекс морковный	60	2.6	9	23	170	57
Кефир	100	2.9	2.5	4	53	51
Всего в полдник	160	5.5	11.5	27	223	
ИТОГО:		50.12	46.2	223.04	1512	

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ №33

Л.С. Кузьменко



Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: зимне - весенний

Категория: сад

Меню на 2 недели Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	200	7.4	6.6	28.4	190	13
Какао с молоком	180	3.5	3.8	15.12	108	52
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1.56	4.6	17.7	85.8	32
Всего за 1завтрак	405	12.46	15	61.22	383.8	
Завтрак 2						
Яблоко	120	0.33	0.22	17.58	66	43
Всего за 2 завтрак	120	0.33	0.22	17.58	66	
Обед						
Закуска: соленые помидоры (нарезка)	60	1.07	0	3.92	19.22	27
Борщ со сметаной	200	3.2	2	4.4	130	38
Бефстроганов	110	17.7	12.3	6.2	198	48
Ячневый гарнир	130	3.1	0.4	21	101.3	49
Компот из сухофруктов	180	0.1	0.1	24.4	95.9	3
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.3	20.2	106	34
Хлеб ржаной	37.5	2.8	0.5	14.4	79.2	35
Всего в обед	757.5	30.97	16.6	74.52	729.62	
Полдник						
Вареники ленивые со сметаной	130/8.25	24.1	17.2	35	380	17
Кефир	100	4.8	3.9	6.6	95	51
Всего в полдник	238.25	28.9	21.1	41.6	475	
ИТОГО:	238.25	72.66	52.92	194.92	1654.42	

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ №33

Л.С. Кузьменко



Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: зимне - весенний

Категория: сад

Меню на 2 неделю Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	5	4.2	21.2	136.4	12
Чай с сахаром	180	0.2	0	13.5	50.5	4
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/5/9	2.06	2.7	7.1	118.4	33
Всего за 1 завтрак	414	7.26	6.9	41.8	305.4	
Завтрак 2						
Сок фруктовый натуральный	187.5	0.6	0	23.2	94	6
Печенье	25	1.6	5	15.5	112.5	1
Всего за 2 завтрак	212.5	2.2	5	38.7	206.5	
Обед						
Закуска: свежая капуста (нарезка)	51	1.8	0.2	4.7	28	26
Суп с клецками	200	4.2	1.8	5.4	53	39
Жаркое по-домашнему	220	31	13.2	21	296	24
Кисель фруктовый	180	0.11	0	35.6	37	2
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.3	20.2	106	34
Хлеб ржаной	37.5	2.8	0.5	14.4	79.2	35
Всего в обед	828.5	42.91	17	101.3	599.2	
Полдник						
Манник с яблоком	100	3.8	2.3	30.3	158.7	56
Кефир	100	2.9	2.5	4	53	51
Всего в полдник	200	6.7	4.8	34.3	211.7	
ИТОГО:		59.07	33.7	216.1	1322.8	

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ №33

Л.С. Кузьменко



Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: зимне - весенний

Категория: сад

Меню на 2 неделю Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
Каша молочная «Дружба»	200	6.8	9.2	48	290	53
Чай с сахаром	180	0.2	0	13.5	50.5	4
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1.56	4.6	17.7	85.8	32
Всего за 1завтрак	405	8.56	13.8	79.2	426.3	
Завтрак 2						
Напиток витаминизированный	187.5	1.6	1.3	17	68	7
Печенье	25	1.6	5	15.5	112.5	1
Всего за 2 завтрак	212.5	3.2	6.3	32.5	180.5	
Обед						
Закуска: соленые огурцы (нарезка)	60	0.8	0.1	1.7	13	28
Борщ со сметаной	200	3.2	2	4.4	130	38
Гуляш	80	12.3	8.9	3.5	140	14
Пшеничный гарнир	130	17.3	1.3	94.6	453	50
Кисель фруктовый	180	0.11	0	35.6	37	2
Хлеб пшеничный	40	3.0	1.3	20.2	106	34
Хлеб ржаной	37.5	2.8	0.5	14.4	79.2	35
Всего в обед	727.5	39.51	14.1	174.4	958.2	
Полдник						
Лапшевник с творогом	170	13.4	8.8	44	311	55
Кефир	100	2.9	2.5	4	53	51
Яблоко	120	0.33	0.22	17.58	66	43
Всего в полдник	390	16.63	11.52	65.58	430	
ИТОГО:		67.9	45.72	351.68	1995	

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ №33

Л.С. Кузьменко

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: зимне - весенний

Категория: сад

Меню на 2 неделю Пятница



Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1						
Яйцо отварное	50	12.9	11.6	0.8	160	42
Икра кабачковая пром. производства	50	0.5	3.5	3.5	48.5	29
Какао с молоком	180	3.5	3.8	15.12	108	52
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.66	10.12	53.2	31
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/5/9	2.06	2.7	7.1	118.4	33
Всего за 1 завтрак	334	20.46	22.26	26.52	488.1	
Завтрак 2						
Яблоко	120	0.33	0.22	17.58	66	43
Всего за 2 завтрак	120	0.33	0.22	17.58	66	
Обед						
Борщ со сметаной	200	3.2	2	4.4	130	38
Рыба, запеченная с яйцом	90	16	6.8	1	134	15
Картофельное пюре	130	2.8	4.6	17	140	18
Компот из сухофруктов	180	0.11	0	35.6	37	3
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.66	10.12	53.2	31
Хлеб ржаной	20	1.5	0.3	7.5	40.2	36
Всего в обед	640	25.11	14.36	75.62	534.4	
Полдник						
Запеканка из говяжьей печени	170	18	4.5	4.6	130	22
Хлеб ржаной	17.5	1.3	0.2	6.9	39	37
Кефир	100	2.9	2.5	4	53	51
Всего в полдник	287.5	22.2	7.2	15.5	222	
ИТОГО:		68.1	44.04	135.22	1310.5	