

**Циклическое двухнедельное меню
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 172»
для детей с 3-х до 7 лет включительно.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины Н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Сыр	30	7,8	7,8	0	103,2	0,8	29
	Отварные макароны со сливочным маслом	120/4	6,63	3,66	42,35	229,24	0	205
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,6	1,74	19,83	95,29	8	130
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/8	2,8 0,06	1,16 5,7	20,4 0,1	104,8 52,88	0 0	147 149
Обед	Салат вареная свекла с чесноком	60	0,93	3,03	5,36	53,17	2,88	20
	Булльон куриный	250	6,84	7,6	2,56	111,01	0	163
	Гренки из хлеба пшеничного	25	3,1	0,4	19,01	92	0	115
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	207,49	0	315
	Котлета куриная	70	13,67	14,35	5,39	94,47	0	101
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,09	11,41	94,47	0,72	126
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20	99	0	148
полдник	Вафли	30	1,41	8,4	17,7	152,1	-	152
	Чай с сахаром	200	0,003	0	7,92	31,93	6	136
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,78	51,7	-	458
ужин	Рагу овощное	200	3,35	4,75	18,9	137,57	11,34	59
	Какао на молоке	200	6,1	6,41	21,62	172,03	1,76	397
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
Итого за 1-день			62,49	67,22	277,29	2037,8		
День 2								
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	6,14	8,65	29,57	222,26	0,5	174
	Какао на молоке	200	6,1	6,41	21,62	172,03	1,76	397
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/8	2,8 0,06	1,16 5,8	20,4 0,1	104,8 52,88	0 0	147 149
	Салат из моркови с раст. маслом и чесноком	60	0,75	4,02	3,9	56,61	1,95	17
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	14,06	10,57	24,41	251,1	23,5	66
	Рулет мясной с луком и яйцом	70	12,69	13,59	3,9	188,91	2,6	72
	Картофельное пюре	150	3,6	6,63	21,2	164,32	3,13	58
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,09	11,41	94,47	0,72	126
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20	99	0	148
	Булочка с изюмом	60	5	4,21	27,29	182,56	-	501
полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	190	5,1	4,8	20,6	150	1,7	-
	Оладьи из печени	140	11,97	10,01	4,94	169,76	16,07	76
	Кабачковая икра	50	0,9	4,45	3,85	59,5	3,5	5
	Чай с сахаром	200	0,003	0	7,92	31,93	6	136
ужин	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
Итого за 2-день			75,8	73,45	263,89	2191,42		

День 3								
Завтрак	Творожная запеканка с изюмом или курагой	120	21,24	15,48	16,64	251,8	0,67	82
	Сметанный соус	15	0,57	3,03	8,48	45,56	0,03	117
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,6	1,74	19,83	95,29	1,76	397
	Хлеб пшеничный	40/8	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
	со сливочным маслом		0,06	5,7	0,1	52,88	0	149
Обед	Салат из свежих овощей с луком и растительным маслом	60	0,58	3,05	1,79	39,62	8,52	21
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	8,18	9,15	41,44	174,98	12,47	30
	Жаркое по-домашнему	200	10,86	11,06	17,35	214,7	4,1	96
	Лимонный напиток с сахаром	180	0,1	0,1	12,54	52,59	17,55	436
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20	99	0	148
полдник	Пирог с капустой и яйцом	60	6,58	5,98	31,55	208,91	-	175
	Чай с сахаром	200	0,003	0	7,92	31,93	6	136
	Фрукты свежие	90	0,4	0,4	10,78	51,7	-	458д
ужин	Каша пшеничная на молоке	200	6,49	8,7	35,25	246,89	0,9	70
	Какао на молоке	200	6,1	6,41	21,62	172,03	1,76	397
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
Итого за 3-день			71,66	73,72	286,09	1947,48		
День 4								
Завтрак	Творожная запеканка с изюмом или курагой	120	21,24	15,48	16,64	251,8	0,67	82
	Сметанный соус	15	0,57	3,03	8,48	45,56	0,03	117
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,6	1,74	19,83	95,29	8	130
	Хлеб пшеничный	40/8	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
	со сливочным маслом		0,06	5,7	0,1	52,88	0	149
Обед	Салат из свежих овощей с луком и растительным маслом	60	0,58	3,05	1,79	39,62	8,52	21
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	7,02	9,56	14,1	175,04	7,55	34
	Бефстроганов	70	12,03	14,61	2,23	190,42	0,38	481
	Греча рассыпчатая	150	3,53	3,38	37,05	192,94	0	67
	Лимонный напиток с сахаром	180	0,1	0,1	12,54	52,59	17,55	436
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20	99	0	148
полдник	Ватрушка с творогом	60	10,19	7,53	28,88	216,24	-	140
	Кисель	200	0,13	0,3	30,3	118,42	33	122
	Фрукты свежие	90	0,4	0,4	10,78	51,7	-	458г
ужин	Сельдь с/с или (яйцо)	30	5,4	2,7	0	47,4	0,2	-
	Винегрет	200	4,03	0,12	27,66	148,48	26,42	78
	Чай с сахаром	200	0,003	0	7,92	31,39	6	136
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,16	20,4	104,8	-	147
Итого за 4-день			71,05	69,3	291,5	2011,37		
День 5								
Завтрак	Омлет натуральный	90	6,65	8,16	2,66	112,63	0,16	79
	Зеленый горошек (консервированный)	50	1,4	1,15	2,3	26	-	244
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,6	1,74	19,83	95,29	8	130
	Хлеб пшеничный	40/8	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147

	со сливочным маслом		0,06	5,7	0,1	52,88	0	149
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,29	8,02	25,23	204,4	1,15	93
	Тефтели рыбные	70	16,1	5,13	7,11	130,23	2,07	86.1
	Картофельное пюре	150	3,6	6,63	21,2	164,32	3,13	58
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,09	11,41	34,47	0,72	126
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20	99	0	148
полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	-	609
	Чай с сахаром	200	0,003	0	31,93	31,93	6	136
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,78	51,7	-	458a
ужин	Капуста тушеная с колбасой	200	5,64	11,09	9,13	163,89	22,72	526
	Кисель	200	0,13	0,3	30,3	118,42	33	122
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
Итого за 5-день			54,03	54,27	255,1	1619,86		
День 6								
Завтрак	Сыр	30	7,8	7,8	0	103,2	0,8	29
	Отварные макароны со сливочным маслом	120/4	6,63	3,66	42,35	229,24	0	205
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,6	1,74	19,83	95,29	8	130
	Хлеб пшеничный	40/8	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
	со сливочным маслом		0,06	5,7	0,1	52,88	0	149
Обед	Салат вареная свекла с чесноком	60	0,93	3,03	5,34	53,17	2,88	20
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	5,34	6,78	4,57	104	20,02	66
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7	0	315
	Котлета куриная	70	13,67	14,35	5,39	207,49	0	101
	Сок фруктовый	180	1,08	0,36	34,2	147,6	3,6	134
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20	99	0	148
полдник	Вафли	30	1,41	8,4	17,7	152,1	0	152
	Чай с сахаром	200	0,003	0	7,92	31,93	6	136
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,78	51,7	-	458
ужин	Каша манная	200	5,79	8,6	31,86	209,6	0,06	132
	Какао на молоке	200	6,1	6,41	21,62	172,03	1,76	397
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
Итого за 6-день			61	70,12	295,02	2053,95		
День 7								
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,49	8,75	34,26	242,9	0,5	176
	Какао на молоке	200	6,1	6,41	21,62	172,03	1,76	397
	Хлеб пшеничный	40/8	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
	со сливочным маслом		0,06	5,7	0,1	52,88	0	149
Обед	Салатиз кукурузы консервированной с луком	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65	12
	Суп фасолевый	250	11,72	10,31	19,75	221,55	5,82	81
	Котлета мясная	70	13,67	14,35	5,39	207,49	0	101
	Картофельное пюре	150	3,6	6,63	21,2	164,32	3,13	58
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,09	11,41	94,47	0,72	126
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20	99	0	148
полдник	Булочка домашняя	60	4,88	4,24	27,76	168,51	0	469
	Кисломолочный напиток «Снежок»	190	5,1	4,8	20,6	150	1,7	-
ужин	½ яйцо	20	1,9	1,52	0,1	23,62	0	213
	Капуста тушеная	200	3,5	5,36	10,07	106,99	22,6	50
	Чай с сахаром	200	0,003	0	7,92	31,93	6	136

	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
Итого за 7-день			67,9	74,47	267,38	2080,43		
День 8								
Завтрак	Творожная запеканка с изюмом	120	21,24	15,48	16,64	251,8	0,67	82
	Соус сметанный	15	0,57	3,03	8,48	45,56	0,03	117
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,6	1,74	19,83	95,29	8	130
	Хлеб пшеничный	40/8	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
	со сливочным маслом		0,06	5,7	0,1	52,88	0	149
Обед	Салат из свежих овощей с луком и растительным маслом	60	0,58	3,05	1,79	39,62	8	52
	Свекольник на м/к бульоне	250	7,78	11,73	33,42	194,22	6,95	55
	Жаркое по-домашнему	180	10,86	11,06	17,35	214,7	3,69	96
	Лимонный напиток с сахаром	180	0,1	0,1	12,54	52,59	17,55	436
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20	99	0	148
полдник	Пирог с капустой и яйцом	60	6,58	5,98	31,55	208,91	0,97	175
	Чай с сахаром	200	0,003	0	7,92	31,93	6	136
	Фрукты свежие	90	0,4	0,4	10,78	51,7	-	458д
ужин	Каша пшеничная на молоке	200	6,49	8,7	35,25	246,89	0,9	70
	Какао на молоке	200	6,1	6,41	21,62	172,03	1,76	397
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
Итого за 8-день			71,26	76,38	212,62	1966,72		
День 9								
Завтрак	Творожная запеканка с изюмом или курагой	120	21,24	15,48	16,64	251,8	0,67	82
	Сметанный соус	15	0,57	3,03	8,48	45,56	0,03	117
	Какао на молоке	200	6,1	6,41	21,62	172,03	1,76	397
	Хлеб пшеничный	40/8	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
	со сливочным маслом		0,06	5,7	0,1	52,88	0	149
Обед	Салат из свежих овощей с луком и растительным маслом	60	0,58	3,05	1,79	39,62	8	52
	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	250	7,65	10,09	15,83	182,98	9,67	769
	Капуста тушеная	150	3,5	5,36	10,07	106,59	0	50
	Котлета мясная	70	13,67	14,35	5,39	207,49	0	102
	Лимонный напиток с сахаром	180	0,1	0,1	12,54	17,55	17,55	436
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20	99	0	148
полдник	Пирог с повидлом	60	5,19	4,99	43,75	239,63	0,05	177
	Чай с сахаром	200	0,003	0	7,92	31,93	6	136
	Фрукты свежие	90	0,4	0,4	10,78	51,7	-	458г
ужин	Каша гречневая молочная	200	3,84	5,87	30,06	188,9	0,9	66
	Кисель	200	0,13	0,3	30,3	118,42	33	122
	Хлеб пшеничный	40	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
Итого за 9-день			67,71	65,51	285,33	1976,29		
День 10								
Завтрак	Омлет натуральный	90	6,65	8,16	2,66	112,63	0,16	79
	Зелёный горошек (консервированный)	50	1,4	1,15	2,3	26	-	244
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,6	1,74	19,83	95,29	8	397
	Хлеб пшеничный	40/8	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
	со сливочным маслом		0,06	5,7	0,1	52,88	0	149

Обед	Суп молочный с рисом	250	5,77	7,17	24,86	186,87	1,4	73
	Рыба тушеная в томате с овощ.	90	13,93	3,77	1,86	137	3,88	90
	Картофельное пюре	150	3,6	6,63	21,2	164,32	3,13	58
	Сок фруктовый	180	1,08	0,36	34,2	147,6	3,6	134
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20	99	0	148
полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	-	609
	Чай с сахаром	200	0,003	0	7,92	31,93	6	136
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,78	51,7	-	458a
ужин	Рагу овощное с колбасными	200	3,35	4,75	18,9	137,57	11,24	59
	изделиями	200	0,13	0,3	30,3	118,42	33	130
	Кисель	40	2,8	1,16	20,4	104,8	0	147
	Хлеб пшеничный							
Итого за 10-день			49,12	45,99	258,03	1695,91		