

Утверждаю

Заведующий МДОБУ «ЦРР Д/С №11 ЛГО»

Татарченко Т. А



Примерное цикличное меню

сезон: весенне-зимний

Первая неделя

День вторник

Возрастная категория 1-3 года

Приём пищи Наименова ние блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
завтрак											
Яйцо	40	2,52	3,91	11,28	95,98	0,09	0,09	9,1	56,88	0,94	
Икра овощная	30										
хлеб	20	1,62	0,24	9,3	44	0,045	0,02	-	6,4	0,48	
Кофейный напиток	180	4,12	5,03	19,35	110,8	0,11	0,27	6,62	171,56	0,13	
Итого за завтрак					291,28						
Второй завтрак											
фрукты	75	0,5	0,1	10,1	70,5	0,01	0,01	2	7	1,4	
обед											
Рассольник со сметаной	200	7,03	2,85	20,56	125,5	0,16	0,14	13,5	55,27	1,62	
Картофельн ое пюре	105	0,94	-	24,26	96,7	0,02	0,04	0,72	37,03	0,61	
Горбуша в молочном соусе	60	5,8	3,7	6,3	71,9	1,7	0,05	0,058	17	0,45	
компот	180										
Хлеб	35	2,8	0,42	16,3	91,24	0,08	0,04	-	11,2	0,84	
Итого за обед					435,27						
полдник											
Каша молочная пшеничная	190	4,34	8,24	10,72	165,2	0,14	14,0 4	4,18	73,44	0,98	
батон	20/5	6,32	2,34	28,55	161,46	0,07	0,03	3,74	255	0,23	
Чай с лимоном	180										
Итого за полдник					430,66						
Итого за день					1227,71						

Первая неделя

День вторник

Первая неделя

День вторник

Возрастная категория 3-7 года

Приём пищи Наим. блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энер-ая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
завтрак											
Каша молочная пшеничная	220	3,08	4,77	13,8	117,3	0,11	0,11	11,1	69,52	1,1	
Батон сыр	25/5	2,02	0,3	11,6	55	0,06	0,03	-	8	0,6	
Кофейный напиток	200	4,58	6,03	21,5	115	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
Итого за завтрак		1,56	2,4	15,2	162,4						
Второй завтрак					449,7						
банан		0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед					83						
Рассольник со сметаной	220										
Картофельное пюре	115	0,34	6,04	1,03	59,93	0,018	0,03	2,46	4	0,3	
Горбуша в молочном соусе	75	7,7	3,14	22,6	149	0,18	0,15	14,9	60,8	1,78	
компот	200	1,04	-	26,96	100,44	0,04	0,04	0,8	41,14	0,67	
Хлеб	48	7,68	4,81	8,19	107,12	2,2	0,065	0,061	22,26	0,59	
Итого за обед		3,9	0,58	22,3	105,6	0,11	0,05	-	15,36	1,15	
Полдник					522,09						
Суп вермишелевый с тушенкой	200										
Чай с лимоном	200	2,8	5,2	18,78	104,65	0,14	0,12	22	35,72	1,01	
Хлеб	25	7,7	4,2	3,1	101,7	0,05	0,05	3,07	25,14	0,66	
Итого за полдник		2,02	0,3	11,6	55	0,06	0,03	-8	0,6		
Итого за день					271,52						

