

Утверждаю
Директор МБДОУ ЦРР ДС №2
Ямпировская И.С.



Примерное десятидневное
циклическое меню.
Весенне-летний период.

Утверждаю:
 Директор МБДОУ «Централизованная котельная» №2
 Ямпилловская ул.



Прием пищи Наименование	Выход блюдо	Пищевые вещества					
		(г)					
		Б	Ж	У			
1 неделя, 1 день понедельник							
Завтрак дети с 3 до 7							
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	
Итого:	420				491		
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	0,49	0	11,1	50	1,98	
Обед дети с 3 до 7							
Суп картофельный	200	2,23	0,61	13,11	85	6,6	
Каша перловая рассыпчатая	150	4,1	0,5	28,7	134,9	0	
Гуляш из отварного мяса	80	20,63	16,3	5,24	250	1,11	
Напиток плодово-ягодный	200	0	0	9,49	40,67	5	
Салат св.огурцов и помидор	60	0,59	3,69	2,23	44	10,05	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46	0,074	
Итого:	710				606,87		
Уплотненный полдник дети с 3 до 7							
Вареники ленивые	155	17,0	15,0	22,8	300	2,13	
Молоко сгущенное	50	3,95	4,35	27,2	160	1,3	
Напиток кисломол. (ацидолакт)	200	5,4	1,8	7,2	74	1,59	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,04	
Итого:	450				560,88		
Итого за день: дети с 3 до 7					1758		

Утверждаю:
 Директор МДОУ «СД №2»
 Ямпилловская



Прием пищи Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	
1 неделя, 2 день вторник							
Завтрак дети с 3 до 7							
Каша гречневая молочная	200	5,97	5,47	17,08	142	0,91	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
Бутерброд с маслом	40/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	
<i>Итого:</i>	440				388		
Завтрак 2							
Фрукты	100	1,50	0,50	21,0	96	1,98	
Обед дети с 3 до 7							
Салат из свеклы	60	0,45	3,65	1,42	40	5,7	
Щи со сметаной на м/к б-не	200	1,39	3,90	6,78	82	14,7	
Рис отварной	150	3,8	2,9	21,9	124	1,03	
Оладьи из печени	80	9,7	11,26	16,1	180	7,71	
Компот из лимона	180	0,16	0,02	10,32	114	7,2	
Хлеб ржаной	35	2,97	1,15	14,87	90,03	0,14	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,04	
<i>Итого:</i>	725				676,9		
Уплотненный полдник дети с 3 до 7							
Пюре картофельное	150	3,04	4,8	20,43	137	18,16	
Биточки рыбные/сельдь	80/50	10,64	3,76	7,67	107	0,34	
Печенье	20	1,46	3,2	13,6	90	0,1	
Чай без сахара	200	0	0	0,2	0,0004	0	
Хлеб ржаной	20	1,69	0,65	8,47	51	0,07	
<i>Итого:</i>	470				385		
<i>Итого за день: дети с 3 до 7</i>					1547		

Утверждаю:
 Директор МБДОУ ЦРЛ ДС №2
 Ямпилловская И.С.



Прием пищи Наименование	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	
		Б	Ж	У			
1 неделя, 3 день среда							
Завтрак дети с 3 до 7							
Каша манная молочная	200	5,48	5,04	16,1	131	0,97	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	
<i>Итого:</i>	420				374		
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	0,49	0	11,1	50	1,98	
Обед дети с 3 до 7							
Салат из помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47	12,25	
Суп гречневый	200	4,39	4,36	13,05	107	4,65	
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	
Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24	0,4	
Напиток из шиповника	180	0,60	0,24	22,01	93	0,36	
Хлеб ржаной	35	2,97	1,15	14,87	90,3	0,14	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46	0,04	
<i>Итого:</i>	685				626,3		
Уплотненный полдник дети с 3 до 7							
Запеканка творожная	130	23,01	11,83	20,93	287	0,19	
Соус молочный сладкий	50	0,52	1,49	2,1	24	0,4	
Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,79	4,99	7,99	99	1,39	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46	0,04	
<i>Итого:</i>	400				456		
<i>Итого за день: дети с 3 до 7</i>					1506		

Утверждаю
 Директор МДОУ ЦРДиС №2
 Ямпилевская И.С.



Прием пищи Наименование	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	
		Б	Ж	У			
1 неделя, 4 день четверг							
Завтрак дети с 3 до 7							
Каша молочная «Дружба»	200	2,17	3,89	22,51	134	0	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	
<i>Итого:</i>	420				361		
Завтрак 2							
Фрукты	100	0,40	0,40	9,90	44,2	1,98	
Обед дети с 3 до 7							
Огурец свежий	60	0,39	0,06	2,17	9,0	1,68	
Бульон с гречками	200	3,12	0,33	16,43	78	3,18	
Гречка отварная	150	3,13	0,56	19,38	138	24,99	
Котлета куриная	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	
Кисель	180	0,0	0,02	18,00	68,4	7,2	
Хлеб ржаной	35	2,97	1,15	14,87	90,3	0,14	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46	0,04	
<i>Итого:</i>	725				642		
Уплотненный полдник дети с 3 до 7							
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	
Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	52,3	282	0	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,16	
<i>Итого:</i>	500				586		
<i>Итого за день: дети с 3 до 7</i>					1632		

Утверждаю
 Директор Бюджетного учреждения
 «Мпипловская УИС»



Прием пищи Наименование	Выход блюдов	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	
		Б	Ж	У			
1 неделя, 5 день пятница							
Завтрак дети с 3 до 7							
Каша пшеничная молочная	200	4,4	4,06	31,93	212	0	
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	
<i>Итого:</i>	420				437		
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	0,49	0	11,1	50	1,98	
Обед дети с 3 до 7							
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	3,0	
Свекольник со сметаной на м/б	200	1,63	4,0	11,28	87	7,03	
Рис отварной	130	2,92	4,29	29,34	167	0	
Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,73	
Компот из сухофруктов - абрикос	180	0,39	0,01	24,99	101	0,36	
Хлеб ржаной	35	2,97	1,15	14,87	90,3	0,14	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46	0,04	
<i>Итого:</i>	705				654,3		
Уплотненный полдник дети с 3 до 7							
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	
Салат с картофелем и сол.огурцом	100	1,36	5,21	8,57	86	12,0	
Хлеб ржаной	35	2,97	1,15	14,87	90,3	0,14	
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	7,1	29	1,42	
<i>Итого:</i>	520				363		
<i>Итого за день: дети с 3 до 7</i>					1534		

Утверждаю:
 Директор МБДОУ «ЦРР - Д/С №2»
 Ямпилоская И.С.



Прием пищи Наименование	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С
		Б	Ж	У		
2 неделя, 1 день понедельник						
Завтрак дети с 3 до 7						
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	4,4	4,06	31,93	212	0
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/1 5	2,45	7,55	14,62	139	0
<i>Итого:</i>	385				437	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	200	0,49	0	11,1	100	1,98
Обед дети с 3 до 7						
Суп гороховый	200	2,23	0,61	13,11	82	6,6
Рис с овощами	130	3,03	4,29	27,12	159	0,78
Котлета рубленая из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
Напиток плодово-ягодный	180	0,3	0,1	9,49	40,6	0
Хлеб ржаной	35	2,97	1,15	14,87	90,3	0,14
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46	0,04
<i>Итого:</i>		705			651,9	
Уплотненный полдник дети с 3 до 7						
Пудинг из творога с яблоком	180	12,27	10,85	7,37	180	1,24
Молоко сгущенное	50	3,95	4,35	27,2	160	1,3
Напиток кисломолочный(ацидолакт)	200	5,79	4,99	7,99	99	1,39
<i>Итого:</i>	530				439	
<i>Итого за день: дети с 3 до 7</i>					1628	

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Школа №2»
 Ямпилловская И.С.



Прием пищи Наименование	Выход блюдов	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А	Витамин С	Витамин Е
		Б	Ж	У				
2 неделя, 2 день вторник								
Завтрак дети с 3 до 7								
Каша рисовая молочная	200	4,81	5,07	16,83	132	0,91		
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0		
<i>Итого:</i>	420				375			
Завтрак 2								
Фрукты	100	1,50	0,50	21,0	96	1,98		
Обед дети с 3 до 7								
Помидор свежий	60	0,52	0,12	2,33	10	8,22		
Борщ со сметаной на м/б	200	14,54	3,92	10,19	82	8,23		
Макароны отварные	130	4,71	3,61	22,61	141	0,16		
Печень по-строгановски	90	18,0	11,7	6,3	202	11,16		
Напиток из лимона	180	0,16	0,02	10,32	114	7,2		
Хлеб ржаной	35	2,97	1,15	14,87	90,3	0,14		
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46	0,04		
<i>Итого:</i>	715				685			
Уплотненный полдник дети с 3 до 7								
Суфле рыбное	80	6,93	6,55	3,30	125	1,8		
Хлеб ржаной	35	2,97	1,15	14,87	90,3	0,14		
Чай	200	0	0	0,2	0,004	0		
Кондитерские изделия	30	1,46	3,2	13,6	90	0,1		
Винегрет	200	2,73	12,35	16,88	189	20,5		
<i>Итого:</i>	545				494			
<i>Итого за день: дети с 3 до 7</i>					1650			

Утверждаю:

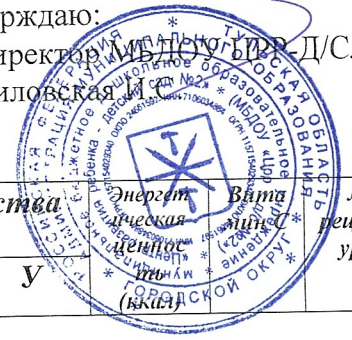
Директор МБДОУ «ЦРР-СД

Ямпировская 4/4



Прием пищи Наименование	Выход блюдов	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита	С
		Б	Ж	У			
2 неделя, 3 день среда							
Завтрак дети с 3 до 7							
Каша кукурузная молочная	200	4,97	5,1	16,5	131	0,91	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	4,73	6,88	14,56	139	0,07	
<i>Итого:</i>	420				361		
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	0,49	0	11,1	50	1,98	
Обед дети с 3 до 7							
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56	5,7	
Рассольник со сметаной	200	1,59	4,88	4,08	97	6,03	
Пюре картофельное	150	3,04	4,8	20,43	137	18,16	
Суфле куриное	70	10,74	3,83	9,3	135,3	0,7	
Напиток из шиповника	180	0,60	0,24	22,01	93	0,36	
Хлеб ржаной	35	2,97	1,15	14,87	90,3	0,14	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46	0,04	
<i>Итого:</i>	725				654,6		
Уплотненный полдник дети с 3 до 7							
Сырники творожные запеченные	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	
Джем/Повидло	50	0,35	0,1	32,05	125	4,4	
Напиток кисломолочный (ацидолакт)	200	5,4	1,8	7,2	74	1,59	
<i>Итого:</i>	500				433		
<i>Итого за день: дети с 3 до 7</i>					1499		

Утверждаю:
 Директор МДОУ «Д/С №2»
 Ямпилловская И.С.



Прием пищи Наименование	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
2 неделя, 4 день четверг							
Завтрак дети с 3 до 7							
Каша ячневая молочная	200	6,97	6,66	20,07	170	1,04	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	
<i>Итого:</i>	420				413		
Завтрак 2							
Фрукты	100	1,50	0,50	21,0	96	1,98	
Обед дети с 3 до 7							
Салат св.огурцов и помидор	60	0,59	3,69	2,23	44	10,05	
Суп лапша на курином бульоне	200	2,29	2,46	13,46	85	6,6	
Рагу овощное	150	2,85	6,47	13,45	123	10,25	
Биточки куриные рубленые	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	
Кисель из концентрата ягодного	180	0	0	13,5	54	0	
Хлеб ржаной	35	2,97	1,15	14,87	90,3	0,14	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46	0,04	
<i>Итого:</i>	725				654		
Уплотненный полдник дети с 3 до 7							
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,96	4,33	17,78	126	0	
Булочка российская	100	6,75	7,69	53,29	308	0,01	
Молоко	200	6,02	5,36	9,97	102	2,7	
<i>Итого:</i>	450				580		
<i>Итого за день: дети с 3 до 7</i>					1743		

Утверждаю:
 Директор МУП «РГВР Д/С №2»
 Ямпилловская И.С.



Прием пищи Наименование	Выход блюдов	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин Минералы № рецепт уры
		Б	Ж	У				
2 неделя, 5 день пятница								
Завтрак дети с 3 до 7								
Каша геркулесовая молочная	200	6,75	9,21	24,83	211	1,91		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,16		
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0		
<i>Итого:</i>	420				387			
Завтрак 2								
Сок фруктовый	100	0,49	0	11,1	50	1,98		
Обед дети с 3 до 7								
Огурец свежий	60	0,39	0,06	2,17	9	1,68		
Суп картофельный с фасолью	200	5,73	0,69	0,88	104	9,4		
Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	8,97		
Компот из сухофруктов - смесь	180	0,39	0,01	24,99	101	0,36		
Хлеб ржаной	35	2,97	1,15	14,87	90,3	0,14		
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46	0,04		
<i>Итого:</i>	645				696			
Уплотненный полдник дети с 3 до 7								
Винегрет	200	2,73	12,35	16,88	189	20,5		
Хлеб ржаной	35	2,97	1,15	14,87	90,3	0,14		
Яйцо куриное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	0,01	41	1,42		
<i>Итого:</i>	475				383			
<i>Итого за день: дети с 3 до 7</i>					1526			