



**Примерное циклическое меню
Осенне-зимний сезон
для воспитанников дошкольных групп**

Наименование блюд	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценн., ккал	Витамины (мг/сутки)			Минер. вещ-ва (мг/сутки)	
						B1	B2	C/Mg	Ca	Fe
Первый день										
Завтрак										
Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,23	4,75	26,92	179,38	0,08	0,13	0,28/0	117,04	0,72
Масло коровье сладко сливочное несоленое	5	0,025	4,13	0,04	37,4					
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			0/5,6	8	0,4
Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Второй завтрак										
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120					
Обед										
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	250/17/12	5,94	7,44	19,31	245,35	0,1	0,09	11,01/0	46,86	1,15
Мясо тушеное в соусе томатном	50/50	17,84	19,46	5,93	270					
Картофельное пюре	150	21,75	4,12	21,2	133			5,32/20,33	36,78	0,84
Салат из морской капусты	60	1,5	4,6	9,1	88	0,02		14,22/0	34,26	0,48
Компот из сухофруктов	200			9,98	104				0,2	0,03
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Блинчики с джемом	70/15	8	17,6	52,5	400,4	0,12	0,29		182,4	1,44
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6			0,6/10,5	70	0,7
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Итого		73,285	65,1	270,62	2044,13	0,32	0,51	41,43/89,06	557,77	10,66
Второй день										
Завтрак										
Каша манная молочная вязкая с маслом	200/5	6,2	4,48	31,64	191,7	0,06	0,12	0,3/0	112,6	0,29
Хлеб с маслом с сыром	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153			0,09/6,2	162,4	0,3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0/2,8	4	0,2
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1			1,3/29,2	126,8	0,98
Второй завтрак										
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Обед										
Щи на мясном бульоне со сметаной	250/17/12	2,44	6	15,2	124,6			4,2/0	22,14	0,9
Плов из отварной курицы	150/80	37,2	45,33	41,05	347,09	0,026	0,01		13	0,52
Икра свекольная	60	1,4	7,53	6,31	118,94	0,03		6,3/0	36,59	1,54
Напиток из шиповника	200	0,68		23,05	94,9			60,0/0	5,44	4,79
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Сырники со сметаной	150/30	31,09	7,65	25,95	408	0,14	0,47	0,9/0	34,05	0,99
Чай с лимоном	200/15/7	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8

Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Итого		96,66	85,03	270,91	2005,33	0,256	0,6	93,09/123,06	617,48	18,91
Третий день										
Завтрак										
Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6,28	11,44	37,07	279,23	0,06	0,15	1,43/0	126,47	0,56
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0/2,8	4	0,2
Хлеб с джемом	20/10.	1,64	0,27	14,9	72	0,12	0,07	0,05/0	12,73	1,2
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1,0/0	113,8	0,14
Второй завтрак										
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120					
Обед										
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250/25/12	2,44	6	15,2	124,6			4,2/0	22,14	0,9
Биточки из говядины с соусом томатным	80/40	10,43	8,72	13,81	175,44			0,1/0	22,53	1,13
Каша гречневая	150	133	4,62	25,76	159,94				9,25	3
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4					
Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02		0,28/0	8,46	7,17
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Пирожок с яблоком	70	4,02	4,88	37,9	171	0,08	0		27	1,13
Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Итого		170,15	42,75	290,33	1688,75	0,31	0,29	17,06/49,43	408,61	20,33
Четвертый день										
Завтрак										
Каша молочная пшеничная	200/5	7,44	4,65	32,47	201,5	0,13	0,12	0,28/0	114,7	1,09
Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Хлеб с маслом с сыром	20/5/20.	6,7	9,5	9,9	153			0,09/6,2	162,4	0,3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0/2,8	4	0,2
Второй завтрак										
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Обед										
Борщ с мясом со сметаной	250/17/12	2,44	6	15,2	124,6			4,2/0	22,14	0,9
Горбуша тушеная в соусе томатном	80/40	16,4	9,1	2,28	141,7	0,13	0,08	1,41/0		1,22
Картофельное пюре	150	21,75	4,12	21,2	133			5,32/20,33	36,78	0,84
Зеленый горошек консервированный	60	1,88	2,12	3,96	24,02	0,07	0,17	6,12/0	12,01	0,48
Компот из сухофруктов	200			9,98	104				0,2	0,03
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Ватрушка лакомка	75	12,91	16,31	23,2	291,23	0,04	0,05	0,05/0	59,61	0,42
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Кисель ягодный	200	1,36		29,02	121,52				0,68	0,1
Итого		77,96	53,24	239,85	1718,57	0,37	0,42	37,45/114,19	512,98	13,98
Пятый день										
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	250	28,56	26,26	86,25	715,68	0,34	0,98	4,55/0	782,78	1,87
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0/2,8	4	0,2
Гренки с сыром	100	15,29	14,48	55,62	413,98	0,16	0,12	0,18/0	58,66	1,5
Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8

Второй завтрак										
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120					
Обед										
Суп фасолевый с мясом со сметаной	250/1712	7,5	3,25	17,25	201	0,025	0,08	1,0/0	82,5	2,25
Курица тушеная с капустой	50/200	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Салат из моркови с зеленым горошком	60	0,48	3,45	6,42	24,49	0,03	0,04	2,58/0	19,2	0,36
Напиток из шиповника	200	0,68		23,05	94,9			60,0/0	5,44	4,79
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Крендель сахарный	75	4,34	7,95	39,41	246,55	0,05	0,04		12,51	0,65
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1			1,3/29,2	126,8	0,98
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Итого		69	59,73	366,57	2349,7	0,605	1,26	79,61/78,63	1166,1	18,3
Шестой день										
Завтрак										
Запеканка из творога	150	26,46	618,3	23,6	369,89			0,59/0	260,03	0,82
Хлеб с маслом с сыром	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153			0,09/6,2	162,4	0,3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0/2,8	4	0,2
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1			1,3/29,2	126,8	0,98
Второй завтрак										
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Обед										
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	250/17/12	5,94	7,44	19,31	245	0,1	0,09	11,01/0	46,86	1,15
Жаркое по-домашнему	150/50	22,25	22,82	17,17	363,03	0,16	0,23	7,84/0	26,6	1,38
Винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130					
Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02		0/0,28	8,46	7,17
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Рагу из овощей	160	4,9	7,34	11,7	130,9	0,126	0,16	0/6,84	10,6	0,16
Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			0/5,6	8	0,4
Итого		81,87	681,3	247,84	2143,5	0,406	0,48	40,83/141,78	754,21	20,96
Седьмой день										
Завтрак										
Каша гречневая на молоке	200/5	9,15	12,65	32,89	285,31	0,19	0,22	1,43/0	141,76	3,44
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			0/5,6	8	0,4
Масло коровье сладко сливочное несоленое	5	0,025	4,13	0,04	37,4					
Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Второй завтрак										
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120					
Обед										
Суп картофельный с рыбными консервами	250	27,25	16,5	10,5	227,59	0,08	0,2	9,5/0	230	0,1
Курица в соусе томатном	70/50	25,84	20,92	2,3	300,9			2,32/0	30,21	2,05
Рис припущенный с овощами	150	4,99	5,89	29,01	189,07			4,33/0	16,9	1,29
Салат из свеклы с сыром	60	5,33	9	8,09	136,03	0,02	0,09	7,36/0	172,4	1,52
Кисель ягодный	200									
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6

Полдник											
Коржик молочный	70	7,3	4,26	33,11	234	0,08	0,6		23,57	0,002	
Кефир (ряженка, йогурт)	200	5,8	5	8	80	0,08	0,34	1,4/0	240	0,2	
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5	
Итого		95,285	79,75	233,18	1991,3	0,45	1,45	36,34/58,23	925,07	13,902	
Восьмой день											
Завтрак											
Омлет	100	18,5	16,88	2,5	267,5	0,09	0,03	0,02/0	101,25	2,5	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0/2,8	4	0,2	
Гренки с сыром	100	15,29	14,48	55,62	413,98	0,16	0,12	0,18/0	58,66	1,5	
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1,0/0	113,8	0,14	
Второй завтрак											
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5	
Обед											
Свекольник с мясом со сметаной	250/17/12	5,56	7,1	14,1	157	0,05	0,07	18,8/0	64,12	0,95	
Зразы рыбные	80/5	13,4	11,96	8,22	194,35			2,75/20,76	82,48	1,14	
Салат картофельный с зеленым горошком	150	4,65	17,1	14,7	231						
Компот из сухофруктов	200			9,98	104				0,2	0,03	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6	
Полдник											
Булочка Домашняя	60	3	3,64	28,3	129,85	0,06	0		20,14	0,85	
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5	
Кисель ягодный	200	1,36		29,02	121,52				0,68	0,1	
Итого		71,43	72,64	260,88	2077,76	0,39	0,29	42,75/108,42	533,79	15,01	
Девятый день											
Завтрак											
Каша "Дружба"	200/5	4,91	4,68	24,67	160,4	0,09	0,12	0,28/0	108,88	0,71	
Хлеб с маслом с сыром	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153			0,09/6,2	162,4	0,3	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0/2,8	4	0,2	
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1			1,3/29,2	126,8	0,98	
Второй завтрак											
Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120						
Обед											
Суп гороховый на курином бульоне	250/25/12	2,44	6	15,2	124,6			4,2/0	22,14	0,9	
Тефтели из говядины "Ежики"	70/30	7,99	10,83	8,55	163,7	0,07	0,04	0,03/0	9,97	0,76	
Каша гречневая	150	133	4,62	25,76	159,94				9,25	3	
салат из свеклы с консервированным огурцом	60	0,54	3	1,56	36,6	0,012	0,01	3,3/0	13,8	0,36	
Напиток из шиповника	200	0,68		23,05	94,9			0/60,0	5,44	4,79	
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6	
Полдник											
Блинчики с маслом	70/15	8	17,6	52,5	400,4	0,12	0,29		182,4	1,44	
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6			0,6/10,5	70	0,7	
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5	
Итого		177,41	62,17	288,16	1920,24	0,292	0,46	19,8/95,33	765,31	18,24	
Десятый день											
Завтрак											
Макаронная запеканка	200/5	11	9,96	54,11	350,04	0,1	0,15	0,46/0	61,7	1,09	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			0/5,6	8	0,4	
Масло коровье сладко сливочное несо-	5	0,025	4,13	0,04	37,4						

ленос										
Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Второй завтрак										
Фрукты	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Обед										
Рассольник с мясом со сметаной	250/17/12	2,44	6	15,2	124,6			4,2/0	22,14	0,9
Рагу из птицы	150/50	11,88	14,42	18,79	261,74	0,149	0,16	11,61/0	23,5	2,01
Икра морковная	60	1,4	7,53	6,31	118,94	0,03		6,3/0	36,59	1,54
Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02		0,28/0	8,46	7,17
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141			0/8,4	12	0,6
Полдник										
Оладьи со сгущенным молоком	150/30	12	20,2	61,9	477					
Чай с лимоном	200/15/7	0,2		14	56			0/6,0	12	0,8
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	19,64	90			10,0/38,23	38,23	3,5
Итого		47,875	64,04	294,7	1987,3	0,299	0,31	42,85/102,46	272,85	22,31