

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

(2-х недельное) Примерное меню для организации питания детей в возрасте от 2-х до 3-ми лет, посещающих МБДОУ "Детский сад № 463" г.о. Самара с 12 - часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов (составлено на основе «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников» авторы М.П. Могильский (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тутельян (ГУ НИИ питания РАМН РФ))

Сезон: **осенне-зимний**Категория: **Ясли (с 2 до 3 лет)**

Меню на 1 неделю понедельник

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
Завтрак														
ОМЛО210	Омлет натуральный.	100	21,19	26,38	0,29	323							0,63	
0000030	Сладкая кукуруза	52	0,98	0,17	4,8	25	0,01	0,02		0,9			2,07	0,17
НАЛО382	Какао с молоком	150	40,4	48,15	7,67	626							0,72	0,17
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/6	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,01			0,95	0,01
Всего в Завтрак			62,61	78,82	12,81	1 011	0,01	0,03	0,9	4,37	0,35			
Второй завтрак														
НАЛО386	Ряженка 2.5 %	115	3,39	6,36	4,5	89	0,01	0,13	0,14	131,46	0,1			
Всего в Второй завтрак			3,39	6,36	4,5	89	0,01	0,13	0,14	131,46	0,1			
Обед														
САЛАТ63	Салат из моркови с р.м.	43	0,52	0,04	5,84	26								
СУЛО119	Суп гороховый	150	8,09	4,21	23,06	162	0,26	0,08	3,36	49,63	2,62			
ПТИЦ294	Биточки куриные	56	21,65	23,79	5,86	324	0,09	0,13	0,4	21,6	2,02			
КАШО171	Гречка отварная	100	0,02	2,22	0,03	20								
КОМП342	Компот из сухофруктов	150	0,32	1,89	9,99	58	0,01	0,06	44	5,47	2,2			
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04	0,02		6,99	0,8			
0000006	Хлеб ржаной	20	1,07	0,18	5,35	27	0,02	0,01		5,32	0,58			
1000000	Соль	3												
Всего в Обед			33,15	32,59	56,35	650	0,42	0,3	47,76	89,01	8,22			
"Уплотненный" полдник														
МУЧ0434	Пирожок с капустой с яйцом	60	5,43	5,1	21,51	154	26,37	4,34	4,54	39,21	0,45			
КАША174	Каша ячневая молочная	150	3,99	7,66	11	129	0,04	0,19	0,78	159,28	0,1			
НАЛО345	Напиток из смородины	150	0,09		14,76	59				0,26	0,04			
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44			
Всего в "Уплотненный" полдник			10,31	12,9	50,64	360	26,43	4,54	5,32	202,53	1,03			
Всего в 1 неделю понедельник			109,46	130,67	124,3	2 110	26,87	5	54,12	427,37	9,7			



Замыслова Л.Н.

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак												
0000038	Запеканка из творога со сметанным соусом	155/20	18,45	13,59	18,83	271	0,05	0,25	0,4	177,81	0,53		
НАП0382	Какао с молоком	150	40,4	48,15	7,67	626				0,72	0,17		
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01		
	Всего в Завтрак		58,89	65,86	26,55	934	0,05	0,26	0,4	179,48	0,71		
	Второй завтрак												
НАП0386	Ряженка 2,5 %	148	2,83	5,3	3,75	74	0,01	0,1	0,12	109,55	0,09		
	Всего в Второй завтрак		2,83	5,3	3,75	74	0,01	0,1	0,12	109,55	0,09		
	Обед												
0000093	Салат из сол.огурцов и зел.горошка	52	0,99	2,7	2,16	37	0,02	0,01	1,63	9,91	0,3		
БРШ0083	Свекольник на кур.бульоне.со сметаной	135/10/5	6,19	5,7	12,88	128	0,07	0,08	6,71	31,57	1,44		
МЯСО244	Плов из отварной говядины	170	15,31	18,24	41,41	391	0,08	0,08	0,92	22,33	2,2		
КОМП342	Компот из сухофруктов	150	0,32	1,89	9,99	58	0,01	0,06	44	5,47	2,2		
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04	0,02		6,99	0,8		
0000006	Хлеб ржаной	20	1,11	0,18	5,53	28	0,02	0,01		5,49	0,61		
1000000	Соль	3											
	Всего в Обед		25,4	28,97	78,19	675	0,24	0,26	53,26	81,76	7,55		
	"Уплотненный"полдник												
ВЫП0415	Булочка со штрейзелем	60	4,79	5,24	34,85	206	35,14	5,78	0,27	33,3	0,46		
КАШ0173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	150	6,66	5,89	25,26	181	0,1	0,21	0,78	158,8	1,05		
НАП0388	Напиток из плодов шиповника	150	0,41	2,46	13,62	78	0,01	0,06	57,33	7,15	2,88		
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44		
	Всего в "Уплотненный"полдник		12,66	13,73	77,1	483	35,27	6,06	58,38	203,03	4,83		
	Всего в 1 неделю вторник		99,78	113,86	185,59	2 166	35,57	6,68	112,16	573,82	13,18		