

Сезон: **летний**
Категория: **Ясли (с 2 до 3 лет)**

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)
для организации питания детей в возрасте от 2-х до 3-х лет,
посещающих МБДОУ "Детский сад №463" г.о.Самара с 12-часовым
пробыванием
 в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
 (составлено на основе "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий"
 для питания в дошкольных организациях",
 под редакцией М.П.Могильного, СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Меню на 1 неделю понедельник

№ реч.	Прием 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												
ОМЛ0210	ОМЛЕТ натуральный.	100	21,19	26,38	0,29	323	0,01	0,02	0,9	0,63			
0000030	Сладкая кукуруза	19	0,98	0,17	4,8	25	0,05	0,2	0,88	2,07	0,17		
НАП0382	Какао с молоком	180	4,71	4,94	14,89	123	0,01	0,01	0,95	178,79	0,26		
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37	0,06	0,23	1,78	0,95	0,01		
	Всего в Завтрак	328	26,92	35,61	20,03	508	0,06	0,23	1,78	182,44	0,44		
	Второй завтрак												
НАП0386	Ряженка 2.5 %	95	2,57	4,8	3,39	67	0,01	0,1	0,11	99,39	0,08		
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	46,86	10,22	1,4		
	Всего в Второй завтрак	183	2,84	5,06	9,72	96	0,03	0,11	46,97	109,61	1,48		
	Обед												
САП0018	Салат из свеклы с растительным маслом	33	0,61	2,68	5,11	47	8,82	1,46	3,91	13,38	0,54		
0000074	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	136/14	2,44	2,03	13,73	83	0,05	0,08	0,32	14,08	1,29		
ПТИЦ294	Биточки куриные	48	11,23	11,63	4,42	167	1,8	0,29	26,92	67,42	0,9		
ОВШ0139	Калуста белокочанная тушеная	100	2,92	4,17	8,65	84	0,01	0,06	44	5,47	2,2		
КОМП342	Компот из сухофруктов	180	0,32	1,89	9,99	58	0,04	0,02	6,99	6,99	0,8		
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,02	0,01		5,32	0,58		
0000006	Хлеб ржаной	20	1,07	0,18	5,35	27	0,02						
1000000	Соль	3											
	Всего в Обед	554	20,07	22,84	53,47	499	10,74	1,92	75,15	112,66	6,31		
	"Уплотненный" полдник												
МУЧ0440	Рогалик с курагой	60	4,41	6,51	38,52	230	26,37	4,36	0,62	388,96	33,76		
КАША174	Каша ячневая молочная	150	3,99	7,66	11	129	0,04	0,19	0,78	159,28	0,1		
НАП0345	Напиток из смородины	180	0,09		14,76	59	0,02	0,01		0,26	0,04		
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18				3,78	0,44		
	Всего в "Уплотненный" полдник	400	9,29	14,31	67,65	436	26,43	4,56	1,4	552,28	34,34		
	Всего в 1 неделю понедельник		59,12	77,82	150,87	1 539	37,26	6,82	125,3	956,99	42,57		



Меню на 1 неделю вторник

№ реч.	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													
ТВОР223	запеканка из творога со сметанным соусом.	106/11	15,74	10,83	14,81	220	0,04	0,21	0,27	144,18	0,38			
НАП0378	Чай с молоком	180	23,52	28,01	9,1	383		0,01	0,02	2,6	0,45			
БУТЕР03	бутерброд с маслом и сыром	24/5/9	2,89	6,14	0,05	67		0,03	0,13	108,35	0,01			
	Всего в Завтрак	335	42,15	44,98	23,96	670	0,04	0,25	0,42	255,13	0,84			
	Второй завтрак													
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	46,86	10,22	1,4			
	Всего в Второй завтрак	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	46,86	10,22	1,4			
	Обед													
САП0020	Салат из свежих огурцов	44	0,13	3,76	0,83	38	0,01		0,4	2,79	0,07			
БРШ0083	Свекольник на м.к.б со сметаной	136/8/6	3,97	4,15	7,97	85	0,04	0,04	4,14	22,2	1,04			
ГАР0309	Вермишель отварная	100	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,01	0,2	7,81	0,59			
МЯСО267	Шницель из говядины.	82	13,68	12,21	4,06	181	0,05	0,1	0,32	11,54	2,14			
НАП0388	Напиток лимонный	180	0,13	0,02	7,67	31	0,01		2,3	4,91	0,04			
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04	0,02	0,02	6,99	0,8			
0000006	Хлеб ржаной	20	1,11	0,18	5,53	28	0,02	0,01	0,01	5,49	0,61			
1000000	Соль	3												
	Всего в Обед	599	24,65	24,42	58,96	554	0,22	0,18	7,36	61,73	5,29			
	"Уплотненный" полдник													
МУЧ0440	Плетенка с сахаром	60	4,96	5,39	35,06	209	35,14	5,78	0,3	38,65	0,47			
БОБ0199	гороховое пюре	150	12,6	6,03	28,56	219	0,39	0,09		67,42	3,95			
КОМП342	Напиток из вишни.	180	0,06	0,04	8,91	36			0,47	2,72	0,06			
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01		3,78	0,44			
	Всего в "Уплотненный" полдник	400	18,42	11,6	75,9	482	35,55	5,88	0,77	112,57	4,92			
	Всего в 1 неделю вторник	85,49	81,26	165,15	1735	35,83	6,32	55,41	439,65	12,45				

Меню на 1 неделю среда

№ реч.	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													
0000021	Геркулесовая молочная каша	150	7,21	8,35	23,46	198	0,13	0,41	0,91	196,8	0,9			
НАП0382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,05	0,21	0,89	181,75	0,26			
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01			
	Всего в Завтрак	359	12,03	17,49	38,52	359	0,18	0,63	1,8	379,5	1,17			
	Второй завтрак													
НАП0386	Кефир 2,5 % жирности	104	2,45	2,62	3,48	47	0,02	0,13		98,48	0,08			
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	46,86	10,22	1,4			
	Всего в Второй завтрак	192	2,72	2,88	9,81	76	0,04	0,14	46,86	108,7	1,48			

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	180	0,16	0,97	7,26	38	0,02	0,02	22,49	2,84	1,13
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01	3,78	0,44	0,44
Всего в "Уплотненный" полдник		400	11,46	12,9	57,88	393	0,12	0,24	23,27	165,42	2,62
Всего в 1 неделю четверг			70,19	82,43	124,34	1 520	12,56	2,61	79,26	409,4	8,65

Меню на 1 неделю пятница

№ 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														
КАШ0174	Каша рисовая молочная	150	5,3	7,83	24	188	0,06	0,19	0,78	160,69	0,28			
НАП0382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,05	0,21	0,89	181,75	0,26			
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37	0,01	0,01	1,67	0,95	0,01			
Всего в Завтрак		359	10,12	16,97	39,06	349	0,11	0,41	1,67	343,39	0,55			
Второй завтрак														
НАП0386	Ряженка 2,5 %	95	2,65	4,96	3,5	69	0,01	0,1	0,11	102,56	0,08			
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	46,86	10,22	1,4			
Всего в Второй завтрак		183	2,92	5,22	9,83	98	0,03	0,11	46,97	112,78	1,48			
Обед														
САП0024	Салат из свежих помидоров и огурцов	44	0,31	2,87	1,24	32	0,01	0,01	2,56	4,37	0,23			
СУП0119	Суп гороховый	150	8,09	4,21	23,06	162	0,26	0,08	3,36	49,63	2,62			
ПТИЦ294	Котлеты куриные	54	12,47	12,85	4,8	185	0,05	0,1	0,33	25,18	1,37			
ГАР0312	картофельное пюре	100	2,02	2,78	13,35	87	0,08	0,06	6,92	23,84	0,68			
КОМП342	Компот из сухофруктов	180			11,8	47				0,23	0,03			
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04	0,02	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		571	25,44	23,15	65,82	573	0,46	0,28	13,17	115,56	6,31			
"Уплотненный" полдник														
0000001	батон с повидлом	24/19	0,08		11,7	47			0,04	2,43	0,23			
ОМЛ0212	Рыба по-польски	125	15,67	7,2	2,28	137	0,08	0,14	0,84	81,28	0,58			
НАП0375	Чай с сахаром	180			9,08	36				3,78	0,44			
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01			0,44			
Всего в "Уплотненный" полдник		358	16,55	7,34	26,43	238	0,1	0,15	0,88	87,49	1,25			
Всего в 1 неделю пятница			55,03	52,68	141,14	1 258	0,7	0,95	62,69	659,22	9,59			

Меню на 2 неделю понедельник

№ 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														
КАШ0171	Каша жидкая пшеничная с маслом.	150	6,64	7,46	23,64	188	0,11	0,21	1,01	186,67	0,56			

НАП0378	Чай с молоком	180	23,52	28,01	9,1	383	0,01	0,02	2,6	0,45	
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37	0,01		0,95	0,01	
Всего в Завтрак		359	30,2	39,59	32,79	608	0,11	0,23	1,03	190,22	1,02
Второй завтрак											
НАП0386	Раженка 2,5 %	100	3,68	6,9	4,87	96	0,02	0,14	142,52	0,11	
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	10,22	1,4	
Всего в Второй завтрак		188	3,95	7,16	11,2	125	0,04	0,15	47,02	152,74	1,51
Обед											
САП0018	Салат из свежых с растительным маслом	33	0,61	2,68	5,11	47					
СУП0113	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	141/9	1,97	3,28	9,38	75	10,99	1,81	0,66	13,13	0,26
ПТИ0299	Суфле из кур	154	14,01	17,01	4,88	229	0,05	0,16	0,71	102,57	0,64
КОМП342	Компот из сухофруктов	180			11,8	47				0,23	0,03
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04	0,02	6,99	0,8	0,8
0000006	Хлеб ржаной	20	1,07	0,18	5,35	27	0,02	0,01	5,32	0,58	0,58
1000000	Соль	3									
Всего в Обед		560	19,14	23,41	42,74	458	11,1	2	1,37	128,24	2,31
"Уплотненный" полдник											
МУЧ0396	Блины со сметанным соусом	75/14	5,65	9,56	33,72	243	30,76	5,11	0,47	80,85	0,45
0000072	Картофель запеченный	150	4,75	5,64	37,08	218	0,23	0,15	20	22,5	2,03
НАП0345	Напиток из смородины	180	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	0,44
Всего в "Уплотненный" полдник		429	11,29	15,34	88,93	538	31,01	5,27	20,47	107,39	2,96
Всего в 2 недели понедельник			64,58	85,5	175,66	1 729	42,26	7,65	69,89	578,59	7,8
Меню на 2 недели вторник											

№ реч.	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														
СУП0120	Молочная вермишель.	150	6,96	8,47	27,72	215	0,08	0,22	1	184,58	0,46			
НАП0382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,05	0,21	0,89	181,75	0,26			
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37		0,01		0,95	0,01			
Всего в Завтрак		359	11,78	17,61	42,78	376	0,13	0,44	1,89	367,28	0,73			
Второй завтрак														
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	46,86	10,22	1,4			
Всего в Второй завтрак		88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	46,86	10,22	1,4			
Обед														
САП0020	Салат из свежих огурцов	42	0,13	3,76	0,83	38	0,01		0,4	2,79	0,07			
БРШЦ0082	Борщ из св.капусты на м/кб. со сметаной	134/9/7	3,84	3,92	5,71	74	0,03	0,03	5,78	26,12	0,94			
МЯСО244	Глов из отварной говядины	160	15,98	17,69	34,65	362	0,07	0,1	0,8	21,27	2,28			
НАП0388	Напиток лимонный	180	0,14	0,02	7,72	32	0,01	0,01	2,53	5,39	0,04			
0000005	Хлеб пшеничный	20	0,53	0,09	2,25	12	0,01	0,01		2,52	0,29			
0000006	Хлеб ржаной	20	1,07	0,18	5,35	27	0,02	0,01		5,32	0,58			

№ 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													
ЯЙЦО209	Яйцо вареное	20	2,22	1,88	0,12	26	0,02	0,01				4,08	0,19	
КАШЛО181	Каша жидкая молочная манная с маслом	150	41,85	49,93	16,89	684	0,02	0,01				4,08	0,19	
НАПО382	Какао с молоком	180	4,78	5,02	15,01	124	0,05	0,21	0,89			181,75	0,26	
0000001	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	0,04	4,12	0,05	37	0,01	0,01				0,95	0,01	
	Всего в Завтрак													379
	Второй завтрак													
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	46,86			10,22	1,4	
	Всего в Второй завтрак													88
	Обед													
САЛПО023	Салат из свежих помидоров	42	0,44	2,88	1,76	35	0,02	0,01	3,48			6,22	0,31	
РАСО096	Рассольник на м.к.б.со сметаной	135/9/6	4,06	4,07	8,58	87	0,04	0,04	3,45			17,89	0,87	
МЯСО268	Котлеты из говядины	87	14,02	12,49	4,06	185	0,05	0,1	0,32			11,7	2,18	
ГАРО309	Вермишель отварная	100	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,01	0,2			7,81	0,59	
НАПО388	Напиток апельсиновый	180			7,26	29						0,14	0,02	
0000005	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,26	6,22	33	0,04	0,02	6,99			6,99	0,8	
0000006	Хлеб ржаной	20	1,11	0,18	5,53	28	0,02	0,01	5,49			5,49	0,61	
1000000	Соль	3												
	Всего в Обед													602
	"Уплотненный"полдник													
0000071	Булочка домашняя	60	5,94	6,17	41,34	245	43,93	7,22	0,34			43,03	0,57	
РЫБА239	тефтели рыбные с соусом томатным	/20	12,97	3,38	9,15	119	3,59	0,65	1,32			35,78	0,8	
КОМП342	Напиток из вишни.	180	0,06	0,04	8,91	36			0,47			2,72	0,06	
0000005	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,14	3,37	18	0,02	0,01	3,78			3,78	0,44	
	Всего в "Уплотненный"полдник													356
	Всего в 2 неделю четверг													94,19
	Всего в 2 неделю четверг													23,72
	Всего в 2 неделю четверг													60,09
	Всего в 2 неделю четверг													161,26
	Всего в 2 неделю четверг													555
	Всего в 2 неделю четверг													0,22
	Всего в 2 неделю четверг													0,19
	Всего в 2 неделю четверг													7,45
	Всего в 2 неделю четверг													56,24
	Всего в 2 неделю четверг													5,38
	Всего в 2 неделю четверг													418
	Всего в 2 неделю четверг													47,54
	Всего в 2 неделю четверг													47,85
	Всего в 2 неделю четверг													1 873
	Всего в 2 неделю четверг													8,31
	Всего в 2 неделю четверг													57,33
	Всего в 2 неделю четверг													338,55
	Всего в 2 неделю четверг													85,31
	Всего в 2 неделю четверг													1,87
	Всего в 2 неделю четверг													9,11
	Всего в 2 неделю четверг													182
	Всего в 2 неделю четверг													2,97
	Всего в 2 неделю четверг													5,31
	Всего в 2 неделю четверг													9,9
	Всего в 2 неделю четверг													100
	Всего в 2 неделю четверг													0,03
	Всего в 2 неделю четверг													0,11
	Всего в 2 неделю четверг													46,98
	Всего в 2 неделю четверг													114,58
	Всего в 2 неделю четверг													1,49
НАПО386	Раженка 2.5 %	94	2,7	5,05	3,57	71	0,01	0,1	0,12			104,36	0,09	
0000090	Яблоко	88	0,27	0,26	6,33	29	0,02	0,01	46,86			10,22	1,4	
	Всего в 2 неделю четверг													182
	Всего в 2 неделю четверг													2,97
	Всего в 2 неделю четверг													5,31
	Всего в 2 неделю четверг													9,9
	Всего в 2 неделю четверг													100
	Всего в 2 неделю четверг													0,03
	Всего в 2 неделю четверг													0,11
	Всего в 2 неделю четверг													46,98
	Всего в 2 неделю четверг													114,58
	Всего в 2 неделю четверг													1,49
САЛПО045	Салат из белокочанной капусты	28	0,65	1,92	2,68	31	0,01		6,38			16,97	0,22	
СППО097	Суп харчо на м./к.б.	141/9	4	2,97	10,67	85	0,04	0,04	4,07			10,51	0,87	

Меню на 2 неделю пятница

ПТИЦ294	Кнели куриные	54	8,41	8,12	4,66	125	0,04	0,07	0,33	21,83	1,04
ГАР0310	картофельное пюре	100	2,33	4,33	14,85	108	0,09	0,09	7,63	30,19	0,76
КОМП342	Компот из сухофруктов	180			11,8	47				0,23	0,03
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	555	17,98	17,78	56,41	457	0,24	0,23	18,41	92,21	4,33
	"Углотненный" полдник										
ВЫП0415	Кух	60	5,2	6,34	35,5	220	35,14	5,8	0,35	49,3	0,47
ОВОЩ143	Овощи тушеные	150	3	5,13	14,66	117	0,08	0,04	21,48	49,29	1,13
НАП0345	Напиток из смородины	180	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 "Углотненный" полдник	400	9,09	11,61	68,29	414	35,24	5,85	21,83	102,63	2,08
	Всего в 2 неделию пятница		51,14	54,76	159,18	1 334	35,58	6,56	88,15	660,33	8,79
	Итого		670,79	729,82	1 475,75	15 149	220,63	43,24	790,37	5 799,07	128,49
	Среднее за период		67,08	72,98	147,58	1 515	22,06	4,32	79,04	579,91	12,85