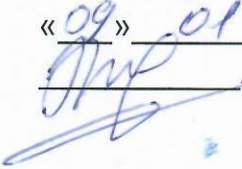



Согласовано:
Начальником территориального
отдела управления Роспотребнадзора
по РА в Шовгеновском, Кошехабльском
и Гиагинском районах
« 09 » 01 2019г.
 А.Е.Шхачемуков

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ №1
«Насып»



«09» января 2019г.
 Ф.Х.Зезарахова

Перспективное 10 дневное меню МБДОУ №1 «Насып»

а.Хакуринохабль
2019г.

Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя: первая, 1- день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория : сад

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /автор А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко и т.д. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФСЭБН г.Москва 2006г.

№ рецеп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
46	Макаронные изделия отварные	100	5,9	8,11	31,29	229,7	-
10	Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,36	5,29	18,3	142,16	0,18
	Итого:		11,38	16,62	68,29	484,92	0,84
	Обед						
38	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3
70	Плов из отварной птицы	200	9,45	5,85	26,88	195,15	-
196	Зеленый горошек	60	3,27	3,45	7,35	81,75	28,5
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,52	19,24	90,8	-
13	Кисель из сухих смесей	150	0,1	0,12	23,4	96,0	1,8
	Итого:		18,35	12,38	66,09	649,5	34,6
	Полдник						
76	Омлет натуральный	80	6,26	7,25	2,56	100	0,13
6	Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
	Кондитерское изделие	30	3,7	5,0	38,1	203,0	-
	Хлеб пшеничный	30	2,36	5,29	18,3	142,16	0,16
	Итого:		18,52	23,74	84,3	626,34	2,63
	Всего:		48,25	52,74	216,68	1760,76	38,07

Примерное циклическое меню

День: вторник

Неделя: первая, 2- день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория : Сад

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /автор А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко и т.д. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФССЭБН) г.Москва 2006г.

№ рецеп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
92	Манная каша молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9
110	Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/5	6,04	9,02	19,3	513,25	-
	Итого:		15,02	22,19	64,8	847,69	1,56
	Обед						
28	Борщ с капустой и картофелем	250	1,55	1,87	9,33	66,7	9,97
60	Картофельная запеканка с говядиной	230	17,92	17,55	14,56	318,46	9,8
112	Зеленый горошек	60	3,27	3,45	7,35	81,75	28,5
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,52	19,24	90,8	-
241	Компот	150	0,56	-	27,89	113,79	6,4
	Итого:		26,62	23,39	78,37	671,5	54,67
	Полдник						
114	Запеканка из творога	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27
12	Кофейный напиток с молоком	150	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8
	Кондитерское изделие	30	1,3	1,75	13,3	71,05	-
	Итого:		19,7	15,81	48,14	413,74	6,07
	Всего:		61,34	61,39	191,31	1932,93	62,3

Примерное циклическое меню

День: среда

Неделя: первая, 3-й день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория : Сад

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /автор А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко и т.д. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФССЭБН г.Москва 2006г.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Запеканка из творога	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/5	6,04	9,02	19,3	513,25	-
	Итого:		24,44	23,08	54,14	855,94	6,07
	Обед						
	Суп крестьянский с пшеном	250	2,4	3,17	19,76	106,5	6,8
1/354	Тертели в соусе	70/100	8,85/1,41	6,64/5,0	4,53/5,87	118,11/74,1	0,56/0,04
	Свекла тушеная	150	2,69	5,16	16,12	120	19,31
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,52	19,24	90,8	-
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	6,4
	Итого:		19,23	20,49	93,41	532,5	33,11
	Полдник						
	Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03
	Кефир	150	4,2	4,78	6,13	84,39	1,4
	Яблоки свежие	85	0,45	-	15,3	62,1	16,5
	Итого:		11,44	13,94	63,13	442,24	17,93
	Всего:		55,11	57,51	210,68	1830,68	57,11

Примерное циклическое меню

День: четверг

Неделя: первая, 4- день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: Сад

Наименование сборника рецептов :Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /автор А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко и т.д. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФСЭБН г.Москва 2006г.

№ рецп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1/6	Отварное яйцо	1	5,08	4,6	2,8	62,8	--
6	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	1,3
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,36	5,29	18,3	142,16	0,16
	Итого :		12,53	14,96	68,58	460,87	7,11
	Обед						
24	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58
66	Биточки из говядины	70	16,82	16,83	21,57	306,38	53,22
130	Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,52	19,24	90,8	-
380	Кисель из сухих смесей	200	0,1	0,12	23,4	96,0	1,8
	Итого:		24,96	24,73	83,83	679,36	74,1
	Полдник						
	Хлеб пшеничный	30	2,36	5,29	18,3	142,16	0,16
62	Рыбная котлета	80	21,7	6,23	5,17	165,27	0,03
48	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34
112	Зеленый горошек	60	3,27	3,45	7,35	81,75	28,5
10	Чай	180	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66
	Яблоки свежие	85	0,45	-	155,3	62,1	16,5
	Итого:		34,29	22,88	232,48	653,26	49,19
	Всего:		71,78	85,45	384,89	1833,49	130,4

Примерное циклическое меню

День: пятница

Неделя: первая, 5- день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория : Сад

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /автор А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко и тд. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФСЭСБН г.Москва 2006г.

№ рецеп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
96	Каша Геркулес молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9
10	Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,36	5,29	18,7	142,16	0,16
	Итого:		12,14	19,5	59,64	471,62	1,72
	Обед						
36	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,95	2,13	10,53	70	9,98
72	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,67
44	Каша пшеничная	150	8,55	7,23	41,17	270,5	0
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,52	19,24	90,8	-
241	Компот	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21
	Итого:		25,48	20,3	103,11	700,49	17,05
	Полдник						
391	Яичница глазунья	1	12,91	22,15	0,89	254,43	-
118	Булочка слобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03
3	Хлеб с маслом	30	2,34	7,76	14,53	139,1	0
13	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	15,8
	Итого:		26,84	43,87	82,04	848,84	15,83
	Всего:		64,46	83,67	244,79	2020,95	34,6

Примерное циклическое меню

День: понедельник

Неделя: вторая, 1 - день

Сезон: зимне – весенний Возрастная категория : Сад

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /автор А.И.Здобнов. В.А.Цыганенко и т.д. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФССЭБН г.Москва 2006г.

№ рецеп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1/6	Отварное яйцо	1	9,3	14,5	2,44	177,04	0,33
46	Макароны изделия отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	-
196	Зеленый горошек	60	3,27	3,45	7,35	81,75	28,50
10	Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66
7	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,36	5,29	18,3	142,16	0,16
	Итого:		23,95	34,57	78,08	743,67	29,65
	Обед						
38	Суп картофельный с горохом	250	2,33	3,88	13,61	98,8	8,41
72	Коллеты	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,67
78	Рагу из овощей	150	3,76	5,1	14,65	122,2	8,4
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,52	19,24	90,8	-
13	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21
	Итого:		50,39	19,93	70,06	539,77	17,69
	Полдник						
98	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	0,9
12	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8
	Кондитерское изделие	15	1,3	1,75	13,3	71,05	-
	Хлеб пшеничный	30	2,36	5,29	18,3	142,16	0,16
	Итого:		15,44	35,32	81,52	595,15	6,86
	Всего:		89,78	89,82	229,66	1851,49	54,2

Примерное циклическое меню

День: вторник

Неделя: вторая, 2 - день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория : Сад

Наименование сборника рецептов :Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /автор А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко и т.д. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФСЭБН г.-Москва 2006г.

№ порции	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У			
	Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная	250	9,29	10,1		44,05	304,6	-
2	Чай с молоком	180	3,12	3,22		18,7	113,06	0,66
3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/5	6,47	11,38		13,66	185,7	0,31
	Итого:		18,88	24,7		76,41	603,36	0,97
	Обед							
4	Суп картофельный	250	2,22	1,88		13,98	89,78	4,58
5	Котлета из говядины	70	11,1	10,42		4,28	155,4	0,67
6	Картофель отварной	100	2,09	4,69		18,14	121,64	4,16
7	Капуста тушеная	160	2,5	5,38		5,64	96,4	14,5
8	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,52		19,24	90,8	-
9	Кисель	180	0,1	0,12		23,4	96,0	1,8
	Итого:		21,33	23,01		84,65	650,02	25,71
	Полдник							
10	Лапшевник из творога	100	7,4	8,84		20,2	192	3,27
11	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8		24,92	159,56	5,8
	Итого:		12,2	13,64		45,12	351,56	9,07
	Всего:		52,41	61,35		206,18	1604,94	35,75

Примерное циклическое меню

День: среда

Неделя: вторая, 3 - день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория : Сад

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / автор А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко и тд. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФСЭСБН г.Москва 2006г.

№ рецеп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У			
	Завтрак							
114	Запеканка из творога	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27	
6	Какао с молоком	180	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	
4	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/15	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	
	Итого:		26,27	26,84	48,92	550,01	2,92	
	Обед							
38	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	4,3	
68	Жаркое по домашнему из говядины	230	19,02	17,23	20,05	322,6	9,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,24	90,8	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,56	-	27,89	113,79	6,4	
	Итого:		25,11	20,19	83,28	622,19	19,9	
	Полдник							
118	Булочка сдобная	80	1,84	5,99	47,10	289,59	-	
	Кефир	160	4,2	4,78	6,13	84,39	1,4	
	Яблоки свежие	165	0,45	-	5,3	62,1	16,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,36	5,29	18,3	142,16	0,16	
	Итого:		18,85	16,06	76,83	578,24	18,06	
	Всего:		70,23	63,09	209,03	1750,44	40,88	

Примерное циклическое меню

День: четверг

Неделя: вторая, 4 - день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: Сад

Наименование сборника рецептов :Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /автор А.И.Здобнов, В.А Цыганенко и тд. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФСЭСБН г.Москва 2006г.

№ порций.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
08	Каша пшеничная молочная	250	6,98	10,4	25,0	222,38	0,9
12	Кофейный напиток с молоком	180	4,20	4,8	22,02	143,10	1,3
2	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,36	5,29	18,3	142,16	0,16
	Итого:		13,54	20,49	65,32	507,6	2,36
	Обед						
26	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70	9,98
409	Пельмени мясные	100	11,54	5,05	20,89	175,1	0,21
301	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,52	19,24	90,8	-
	Кисель	180	0,1	0,12	23,4	96,0	1,8
	Итого:		16,91	7,82	74,06	431,9	11,99
	Полдник						
62	Рыбная котлета	80	21,7	6,23	5,17	165,27	0,03
48	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34
10	Чай с молоком	180	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66
	Итого:		28,21	14,14	51,53	407,25	4,03
	Всего:		58,66	42,45	190,91	1346,75	18,38

Примерное цикличное меню

День: пятница

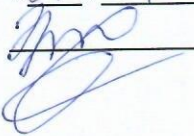
Неделя: вторая, 5 - день

Сезон: зимне - весенний

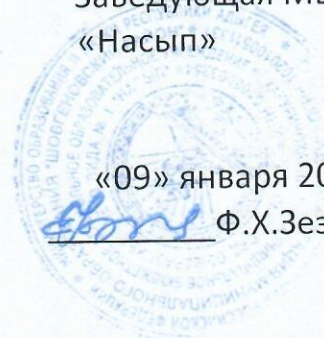
Возрастная категория : Сад

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / автор А.И.Здобнов, В.А Цыганенко и т.д. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждениях(Рецептура из справочника МФСЭБН г.Москва 2006г.


№ рецеп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Плов рисовый с изюмом	100	1,21	1,59	14,22	81,10	9,39
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	5,8
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,36	5,29	18,3	142,16	0,16
	Итого:		8,37	11,68	57,44	382,82	15,35
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,98	2,13	10,53	70	9,98
	Тефтели из говядины	70	8,85	6,64	4,53	118,11	0,56
	Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5
	Хлеб пшеничный	70	3,32	0,52	19,24	90,8	-
	Компот	200	0,56	-	27,89	113,89	6,4
	Итого:		17,19	8,03	67,83	489,2	31,44
	Полдник						
	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9
	Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75	0,03
	Яблоки свежие	85	0,45	-	5,3	62,1	16,5
	Какао с молоком	200	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31
	Итого:		20,47	30,94	86,53	768,75	17,74
	Всего:		46,03	50,65	211,8	1640,77	64,53

Согласовано:
Начальником территориального
отдела управления Роспотребнадзора
по РА в Шовгеновском, Кошехабльском
и Гиагинском районах
«09» 01 2019г.
 А.Е.Шхачемуков

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ№1
«Насып»



«09» января 2019г.

 Ф.Х.Зезарахова

Перспективное 10 дневное меню МБДОУ №1 «Насып»

а.Хакуринохабль
2019г.

Примерное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: первая, 1 - день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория :Ясли

Наименование сборника рецептов :Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (автор А.И.Здобнов, В.А Цыганенко и т.д. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФССЭБН)г.Москва 2006г.

№ рецеп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
46	Завтрак Макаронные изделия отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	-
9	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	0,49
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	1,58	5,24	9,81	93,87	0
	Итого:		8,61	14,06	48,86	411,34	0,49
	Обед						
37	Суп гороховый	200	1,66	1,83	12,1	92,9	3,2
69	Плов из отварной птицы	180	7,4	4,58	21,04	152,73	0
196	Зеленый горошек	30	0,94	0,99	2,9	23,3	9,5
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,59	14,43	68,1	-
381	Кисель	150	0,075	0,09	17,55	72,0	0,9
	Полдник		12,6	8,08	68,02	409,03	13,6
110	Омлет натуральный	75	9,3	14,5	2,44	177,04	0,33
140	Овощи свежие	75	0,6	0	1,38	7,98	7,58
5	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9	1,75
	Кондитерское изделие	15	1,3	1,75	13,3	71,05	
	Всего:		29,4	20,9	36,12	391,97	9,66
			50,61	43,04	153	1212,34	23,75

Примерное цикличное меню

День: вторник

Неделя: первая, 2- день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория : Ясли

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /автор А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко и тд. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФСЭБН г.Москва 2006г.

№ рецеп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
01	Манная каша молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	0,67
02	Чай с молоком	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5
03	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/15	4,38	7,7	9,27	125,6	0,21
	Итого		17,77	17,46	39,88	331,4	5,38
	Обед						
25	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	1,6	7,9	52,5	7,48
59	Картофельная запеканка с говядиной	180	14,02	13,73	9,48	249,23	7,71
112	Зеленый горошек	60	1,88	1,98	5,8	46,6	19,0
	Хлеб пшеничный	40	2,49	0,39	14,43	68,1	-
241	Компот	150	0,42	-	20,9	85,3	5,6
	Итого		20,27	17,7	58,51	501,73	39,79
	Полдник						
81	Запеканка из творога	95	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27
111	Кофейный напиток с молоком	150	2,79	3,19	19,71	118,69	1,3
	Кондитерское изделие	15	1,3	1,75	13,3	71,05	-
	Итого		17,75	13,98	42,93	371,07	1,8
	Всего:		55,79	49,14	141,32	1204,2	46,97

Примерное цикличное меню

День: среда

Неделя: первая, 3- день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория : Ясли

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (автор А.И.Здобнов, В.А Цыганенко и т.д. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФСЭБН г.Москва 2006г.

№ рецеп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
81	Запеканка из творога	95	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27
11	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,69	119,7	8,7
3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/15	6,04	9,02	19,3	513,25	-
	Итого:		23,3	21,66	47,91	814,28	8,97
	Обед						
39	Суп крестьянский с пшеном	180	1,8	2,38	9,88	79,87	5,1
73/354	Тфтели с соусе	60	7,58	5,69	3,88	101,24	0,48
79	Свекла тушеная	120	2,15	4,13	12,89	96	15,45
	Хлеб пшен.	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
13	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21
	Итого:		13,64	6,8	64,85	435,28	20,76
	Полдник						
273	Булочка сдобная с повидлом	45	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02
117	Кефир	150	4,2	4,78	6,13	84,39	1,4
	Яблоки свежие	80	0,45	-	15,3	62,1	16,5
	Итого:		9,18	10,89	49,23	343,65	17,92
	Всего:		46,12	39,35	161,99	1593,21	47,65

Примерное циклическое меню

День: четверг

Неделя: первая, 4- день

Сезон: зимне – весенний Возрастная категория : Ясли

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /автор А.И.Здобнов. В.А Цыганенко и т.д. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФССЭБН) г.Москва 2006г.

№ рецеп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1/6	Отварное яйцо	1	12,7	11,5	0,7	157	0
47	Пюре картофельное	120	2,71	3,76	6,8	103,15	2,68
5	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9	1,75
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,36	5,29	18,3	142,16	0,16
	Итого		22,42	25,2	44,8	538,21	4,59
	Обед						
23	Суп картофельный с макаронами изделиями	200	1,67	1,41	10,49	67,35	0,03
65	Биточки из говядины	60	13,16	13,18	16,88	239,76	41,6
129	Капуста тушеная	120	2,5	5,38	5,64	96,4	14,5
	Хлеб ржано-пшен.	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
241	Кисель из кураги	150	0,075	0,09	17,55	72,0	0,9
	Итого:		19,3	20,34	70,48	561,11	57,03
	Полдник						
61	Рыбная котлета	60	16,27	4,67	3,88	123,95	0,02
55	Овощи тушеные	120	3	4,1	11,7	100,8	6,7
112	Зеленый горошек	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1,65
9	Чай с молоком	150	3,3	3,45	13,0	111,99	0,46
	Яблоки свежие	80	0,45	-	155,3	62,1	16,5
	Итого:		23,26	12,25	184,63	403,04	25,33
	Всего:		90,31	57,79	299,91	1502,36	86,95

Примерное циклическое меню

День: пятница

Неделя: первая, 5- день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория : Ясли

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (автор А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко и т.д. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФССЭБН) г.Москва 2006г.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша Геркулес молочная	200	4,99	8,24	16,98	162,33	0,67
	Какао	150	4,65	4,65	19	135,9	1,75
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,36	5,29	18,3	142,16	0,16
	Итого:		12,0	18,18	54,28	440,39	2,48
	Обед						
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25
	Тфтели	60	7,58	5,69	3,88	101,24	0,48
	Рагу овощное	120	3,01	4,07	11,72	97,73	6,72
	Зеленый горошек	30	0,94	0,99	2,9	23,3	9,5
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
	Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,9	85,3	5,6
	Итого:		17,83	10,67	67,97	483,06	30,55
	Полдник						
	Булочка сдобная	45	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02
	Кофе с молоком	150	3,6	3,6	18,69	119,7	8,7
	Итого:		11,47	8,39	59,05	357,51	1,3
	Всего:		41,3	37,24	181,3	1280,96	34,33

Примерное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: вторая, 1 - день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория : ясли

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / автор А.И.Здобнов. В.А Цыганенко и тд. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФССЭБН г.Москва 2006г.

№ рецепт.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
6	Отварное яйцо	1	12,7	11,5	0,7	157	0
6	Макаронные изделия отварные	100	4,69	6,48	25,03	183,9	0
12	Зеленый горошек	30	0,2	0,03	0,75	4,2	1,65
	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	0,49
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,36	5,29	18,3	142,16	0,16
	Итого		22,29	47,93	58,8	572,06	2,3
	Обед						
17	Суп картофельный с горохом	200	1,66	1,83	12,1	92,9	3,2
71	Котлеты	60	16,27	4,67	3,88	123,95	0,02
77	Рагу из овощей	120	3,01	4,07	11,72	97,73	6,72
	Хлеб ржано-пшен.	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
13	Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,9	85,3	5,6
	Итого:		23,24	10,85	68,52	485,48	15,54
	Полдник						
97	Каша рисовая молочная	200	5,23	7,8	18,6	166,8	0,18
8	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19	135,9	1,75
	Итого:		9,88	12,45	37,6	302,7	1,93
	Всего:		55,41	71,23	164,92	1360,24	19,77

Примерное циклическое меню

День: вторник

Неделя: вторая, 2 - день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория : Ясли

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /автор А.И.Здобнов. В.А Цыганенко и тд. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФСЭБН г.Москва 2006г.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	200	5,07	7,81	19,4	168,7	0,68
	Чай	150	9	2,3	10,5	39,8	4,5
	Хлеб пшеничный с маслом,сыром	30/6/15	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21
	Итого:		18,45	36,26	75,4	334,1	5,39
	Обед						
	Борщ	200	1,46	1,6	7,9	52,5	7,48
	Пельмени (домашние)	65	11,54	5,05	20,89	175,1	0,21
	Хлеб пшеничный	40	2,49	0,39	14,43	68,1	-
	Кисель	150	0,075	0,09	17,55	72,0	0,9
	Итого:		15,6	7,13	60,77	367,7	8,59
	Полдник						
	Картофельная запеканка с отварным мясом	180	14,02	13,73	9,48	249,23	7,71
	Лапшевник	100	7,4	8,84	20,2	192	3,27
	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,69	119,7	8,7
	Итого:		33,61	26,17	48,37	560,93	19,68
	Всего:		67,66	65,56	184,54	1262,73	33,66

Примерное циклическое меню

День: среда

Неделя: вторая, 3 - день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория : Ясли

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /автор А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко и т.д. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФССЭБН г.Москва 2006г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
	Плов рисовый с изюмом	50	1,21	1,59	14,22	81,10	0,16
	Какао с молоком	150	4,85	5,04	32,73	195,71	1,3
	Хлеб пшеничный с маслом,сыром	30/5/15	6,04	9,02	19,3	513,25	-
	Итого		12,1	15,65	66,25	790,06	1,46
	Обед						
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,67	1,41	10,49	67,35	0,03
	Жаркое по домашнему из говядины	180	14,89	13,48	15,7	252,45	7,2
	Икра из кабачков	75	0,24	0,03	0,75	4,2	1,65
	Хлеб пшеничный	40	2,49	0,39	14,43	68,1	-
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,21
	Итого:		19,52	34,84	59,65	464,67	9,09
	Полдник						
	Куры отварные	60	13,35	8,5	0	139,3	0,8
	Овощи тушеные	120	3,0	4,1	11,7	100,8	6,7
	Булочка слобная с повидлом	60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02
	Кефир	150	4,2	4,78	6,13	84,39	1,4
	Яблока свежие	80	0,45	-	15,3	62,1	16,5
	Итого:		25,53	23,49	60,93	583,75	25,42
	Всего:		57,15	73,98	186,83	1838,48	35,97

Примерное циклическое меню

День: четверг

Неделя: вторая, 4 - день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория : Ясли

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / автор А.И.Здобнов. В.А.Цыганенко и т.д. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФСЭБН) г.Москва 2006г.

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
01	Каша гречневая молочная	200	5,23	7,8	16,75	166,8	0,67
1	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,69	119,7	8,7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,36	5,29	18,3	142,16	0,16
	Итого:		11,19	27,88	83,62	512,28	9,53
	Обед						
09	Суп крестьянский	180	1,8	2,38	9,88	79,87	5,1
09	Гуляш из говядины	150	8,69	9,43	7,49	149,71	4,87
43	Каша пшеничная рассыпчатая	120	4,69	6,48	25,03	183,81	0
	Итого:		15,17	18,29	42,40	313,45	9,97
112	Зеленый горошек	30	0,24	0,03	0,75	4,2	1,65
	Хлеб пшеничный	40	2,49	0,39	14,43	68,1	-
301	Кисель	150	0,075	0,09	17,55	72,0	0,9
	Итого:		15,5	18,8	75,13	632,82	12,52
	Полдник						
61	Котлета рыбная	60	16,27	4,67	3,88	123,95	0,02
47	Картофельное пюре	120	2,71	3,76	6,8	103,15	2,68
79	Салата тушеная	120	2,15	4,13	12,89	96	15,45
9	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8	0,49
	Итого:		23,47	14,9	37,59	407,9	18,64
	Всего:		50,16	61,58	196,34	1553,0	40,69

Примерное циклическое меню

День: пятница

Неделя: вторая, 5 - день

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория : Ясли

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /автор А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко и т.д. Организация питания детей и подростков дошкольных образовательных учреждений(Рецептура из справочника МФСЭСБН г.Москва 2006г.

№ рецеп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
9	Плов рисовый(овощной)	100	12,18	13,10	15,75	231,45	0,7
	Чай	150	9,0	2,3	10,5	39,8	4,5
	Хлеб пшеничный с маслом ,сыром	30//15	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21
	Итого:		25,56	23,1	35,49	396,85	5,41
	Обед						
17	Борщ с капустой и картофелем	200	1,16	1,4	7,0	50,0	7,48
21	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	0,5
47	Картофельное пюре	120	2,71	3,76	6,8	103,15	2,68
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-
141	Компот	150	0,42	-	20,9	85,3	5,6
	Итого:		15,67	14,37	72,66	457,25	16,26
	Полдник						
91	Каша манная молочная	200	4,39	7,46	20,11	166,0	0,67
117	Булочка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,02
	Яблоки свежие	80	0,45	-	5,3	62,1	16,5
	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19,0	135,9	1,75
	Итого:		14,02	18,22	72,21	561,16	18,94
	Всего:		55,25	55,69	180,36	1415,26	401,61