

Сезон: **осенний -2024 г.г.**

Возрастная категория от 1 до 3 лет

День 1

Примерное цикличное меню



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,7	8,85	27,75	209	259
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1
		355				401	28,6
Второй завтрак	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68	393
							4,9
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,9	5,09	53	73
	Котлеты рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	299
	Капуста тушеная	110	2,26	3,56	10,37	82	354
	Компот из кураги	150	0,33	0	20,83	85	394
	Хлеб "Северный"	30	2,10	0,33	13,29	65	501
		500			424	30,3	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
	15ч Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	473
		200				236	16,9
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	230
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412
	Хлеб "Копалымский"	25	1,9	0,2	12,3	59	4
		400			347	24,8	

Итого за 1 день:

45,61 56,14 196,73 147,6

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,77	4,29	25,87	148		182/6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		414
	Бутерброд с джемом	30	1,36	2,14	15,75	88		2
		360				327	23,4	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,06	70		23
							5,0	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,74	2,68	7,98	83		83/1
	Кнели куриные с рисом	60	10,65	10,13	3,96	150		329
	Макаронные отварные с маслом	110	4,07	3,09	19,33	123		218/219
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73		390
	Хлеб "Северный"	30	2,1	0,33	13,29	65		501
		500				494	35	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	3,78	3,37	5,4	78		420
	15ч Печенье "Овсяное"	50	4	5	35	145		500/5
		200				223	15,9	
Ужин	Фрукты свежие(груши)	100	0,4	0,3	10,3	46		386
	Салат из картофеля с зеленым горошком	80	2,5	7,53	9,04	94		24
	Пирожок печеный с мясом и рисом	70	7,6	3,16	16,15	164		437(495)
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		411(410)
	400				332	23,7		
Итого за 2 день:			49,13	44,62	214,39	1446		



День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,12	3,37	18,56	140	199/1	
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413	
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1	
		355				314	22,4	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженных ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	5,0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,6	73	63	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	12,56	13,67	11,23	275	362	
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89	398	
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		490				508	36,3	
Полдник	15ч Ряженка	150	4,18	3,58	6,05	81	420	
	Праник "Молочный"	50	3	3,25	39	140	500/6	
		200				221	15,8	
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	Суфле из творога	100	14,8	8,96	12,76	182	82	
	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65	510	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	400				387	23,6		
Итого за 3 день:			46,84	45,3	198,8	1500		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,91	14,11	128		100
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		416
	Бутерброд с сыром	30	3,08	4,62	9,42	91		3
		360				326		23,3
Второй завтрак	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61		417
Обед	Салат из кукурузы	30	0,86	1,85	2,4	30		12
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	9,94	72		82
	Биточки рубленые из птицы(индейка)	60	10,31	6,67	5,95	125		323
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	101		339
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73		390
	Хлеб "Копальмский"	30	2,28	0,24	14,76	71		4
		530				472		33,7
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85		419
	15ч Печенье	50	2,26	3,54	22,48	120		500/3
		200				205		15
Ужин	Салат "Зимний"	100	1,34	5,2	8,5	88		23
	Котлеты рыбные "Любительские"	75	8,51	6,9	5,39	116		272
	Хлеб "Копальмский"	35	1,52	0,16	9,84	83		4
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41		412
	390				416		23,4	

Итого за 4 день:

46,98 47,29 183,52 1480

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рел.
		блюда	Б	Ж	У	Б	Ж			
Завтрак	Каша ячневая молочная Кофейный напиток с молоком Бутерброд с джемом	150	2,9	3,58	23,05	142	182/1			
		160	2,5	2,13	11,34	75	414			
		40	1,82	2,86	21	117	2			
		350				334	23,9			
Второй завтрак	Компот из вишни	150	0,24	0,06	18,15	74	5,3	390/2		
Обед	Суп крестьянский с круглой Щицель рубленый из говядины Рагу овощное Компот из сухофруктов Хлеб "Копалынский"	150	1,6	1,7	10,3	68	160			
		60	9,32	7,07	9,64	139	299			
		110	2,11	7,26	10,71	106	362			
		150	0,33	0	20,83	85	394			
		30	2,28	0,24	14,76	71	4			
		500				469	33,5			
Полдник	15ч Чай с молоком Зефир	160	2,82	2,48	12,06	82	413			
		40	0,16	0,00	13,03	121	83			
		200				203	15			
		70	3,29	6,65	4,98	92	32			
Ужин	Салат из свеклы с сыром Макаронные отварные с овощами Хлеб "Северный" Чай	150	3	7,8	23,03	174	300			
		20	1,40	0,22	8,86	43	501			
		150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)			
		390				337	24,1			

Итого за 5 день:

33,81 42,06 208,73 1417

День 6

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	3,94	8,74	18,79	169		266
	Чай с молоком	170	3	2,64	12,82	87		413
	Бутерброд с сыром	30	3,08	4,62	9,42	91		3
		350				347	24,8	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженого ягода	150	0,15	0,06	13,06	70		23
							5,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,16	9,94	81		87
	Сердце в соусе	100	13,22	11,28	5,54	176		408
	Каша перловая вязкая	110	3,26	3,17	23,23	99		331
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89		398
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71		4
		540			516	36,9		
Полдник	15ч Молоко кипяченое	160	4,88	4,35	8,08	91		419
	Печенье "С Конфитуром"	40	1,45	10,20	43,67	163		500/6
		200				254	18	
Ужин	Картофель отварной	120	2,34	4,52	18,42	124		136
	Рыба, тушеная с овощами и томатом	100	9,47	6,54	4,22	112		261
	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68		363
	Хлеб "Северный"	30	2,10	0,33	13,29	65		501
		400			369	26,4		
Итого за 6 день:			53,36	59,98	233,29	1556		

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	4,08	4,08	29,94	176		182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		416
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85		1
		355				368	26,3	
Второй завтрак	Компот из агельсинов с яблоками	150	0,37	0,15	16,65	70		529
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	4,04	2,5	50		41/1
	Суп картофельный с клецками	150	1,25	2,01	7,28	56		91(128)
	Азу	150	12,23	13,1	15,6	229		370
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61		417
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71		4
		520				467	33,4	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	3,78	3,37	5,4	78		420
	15ч Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139		569
		200				217	15,5	
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	95		386
	Макаронны с сыром отварные	100	6,19	6,64	15,14	174		220/221
	Хлеб "Северный"	30	2,1	0,33	13,29	65		501
	Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,44	38		411/1
	400				372	26,6		
Итого за 7 день:			44,11	46	213,39	1494		

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	150	3,57	5,26	22,28	148	182/3	
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,13	11,34	75	414	
	Бутерброд с джемом	40	1,82	2,86	21	117	2	
		350				340	24,3	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженой ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	5,0	
Обед	Суп "Харчо" с мясом птицы	140/10	4,04	4,06	9,87	81	46	
	Рулет из птицы с луком и яйцом	50	5,12	4,22	3,85	89	326/1	
	Рис с овощами	120	2,72	3,96	25,03	149	334	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394	
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		500				475	33,9	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419	
	15ч Вафли	50	0,88	1	23,24	130	500/3	
		200				215	15	
Ужин	Фрукты свежие(апельсины)	80	0,7	0,2	6,48	34	386	
	Тудинг из творога с яблочками	115	15,54	12,27	16,82	234	254	
	Сметана	25	0,65	3,75	0,9	40	511	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
	400				348	24,9		
Итого за 8 день:			44,94	44,11	207,03	1448		

День 9

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,46	7,18	18,59	144	155	
	Чай с молоком	170	3	2,64	12,82	87	413	
	Бутерброд с сыром	30	3,08	4,62	9,42	91	3	
		350				322	23,0	
Второй завтрак	Компот из вишен и яблок	150	0,15	0,07	18,07	73	532	
							5,2	
Обед	Кукуруза консервированная	30	1,5	0,06	2,49	17	12	
	Рассолыник домашний	150	1,25	3,06	8,85	68	81	
	Тефтели мясные (ежкики)	100	7,99	10,83	8,55	137	304	
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	101	339	
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89	398	
	Хлеб "Копалынский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		570				483	34,5	
Полдник	15ч Раженка	170	4,25	5,44	7,14	94	420	
	Печенье диетное "Орешки"	30	1,55	4,67	34,67	120	83	
		200				214	15	
Ужин	Фрукты свежие(киви)	100	1,1	0,5	15	61	386	
	Винегрет овощной	100	1,37	6,18	8,44	95	46	
	Крендель с сахаром	50	3,54	6,57	27,87	185	443	
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)	
		400				369	26,4	

Итого за 9 день:

38,46

55,64

230,09

1461

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выходные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,6	3,6	26,41	155	182/2	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1	
		355			347	24,8		
Второй завтрак	Напиток из свежемороженого ягода	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
						5,0		
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,44	2,78	7,31	60	136	
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,21	1,98	94	293	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,84	4,18	27,77	178	330/1	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394	
	Хлеб "Копыльский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
		500			488	34,9		
Полдник	15ч Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	412	
	Кекс "Столичный"	50	3,03	9,23	28,15	208	474	
		200				237	17	
Ужин	Фрукты свежие(мандарины)	80	0,6	0,2	6	26	386	
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	57	
	Омлет натуральный	110	10,23	19,48	2,07	218	229	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
	Хлеб "Северный"	20	1,4	0,22	8,86	43	501	
		400			346	25		
Итого за 10 дней:		40	55,8	190,47	1488			
Итого за весь период:		443,24	496,94	2076,44	14766			
Среднее значение за период:		44,32	49,69	207,64	1477			

Содержание белков, жиров, углеводов в меню