

Примерное цикличное меню (сад)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции сад	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
День:1					
Завтрак					
Каша пшениная молочная	200,00	7,30	9,00	33,70	245,00
Бутерброд с маслом и сыром	70,00	7,00	7,10	22,00	183,00
Какао с молоком	200,00	1,90	1,60	20,50	99,00
ИТОГО	470,00	16,20	17,70	76,20	527,00
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100,00	0,00	0,00	11,00	46,00
Обед					
Щи из свежей капусты со смет.	200,00	1,60	3,90	5,80	65,00
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,10	5,80	28,60	198,00
Куриное филе отварное	53,00	12,60	10,60	0,20	146,00
Кисель.	200,00	0,00	0,00	10,00	119,00
Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	117,00
ИТОГО	653,00	25,25	20,80	68,75	645,00
Полдник					
Кефир	200,00	5,60	0,10	16,40	91,00
Печенье	15,00	1,10	1,50	11,20	61,00
ИТОГО	215,00	6,70	1,60	27,60	152,00
Ужин					
Запеканка из творога со сгуц.	150,00	27,00	19,50	34,60	424,00
Чай с молоком	200,00	1,40	1,60	15,80	80,00
ИТОГО	350,00	28,40	21,10	50,40	504,00
ИТОГО за день	1788,00	61,30	61,20	233,95	1874,00

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции сад	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
День:2					
Завтрак					
Каша молочная рисовая	200,00	5,00	8,20	30,30	215,00
Бутерброд с маслом	30,00	1,70	9,06	11,20	132,00
Кофейный напиток	200,00	3,00	3,10	17,90	109,00
ИТОГО	430,00	9,70	20,36	59,40	456,00
Второй завтрак					
Абрикос	100,00	1,40	0,40	11,10	48,00
Обед					
Салат из свежих огурцов	60,00	0,50	2,70	1,80	33,00
Борщ с капустой со сметаной	200,00	1,50	3,90	9,50	79,00
Вак беляш	175,00	19,00	17,60	35,80	380,00
Компот из сухофруктов	200,00	0,60	0,30	27,00	111,00
Хлеб пшеничный .	40,00	3,65	0,40	23,15	107,00
ИТОГО	675,00	25,25	24,90	97,25	710,00
Полдник					
Молоко	200,00	5,80	6,50	9,00	116,00
Сухари	30,00	3,70	0,40	24,06	100,10

ИТОГО	230,00	9,50	6,90	33,06	216,10
Ужин					
Рыба тушеная в томате с овоща	90,00	13,40	6,10	2,80	109,00
Картофель отварной с маслом	150,00	3,50	2,90	15,00	102,00
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,60	52,00
Хлеб	30,00	2,63	0,33	16,10	78,30
ИТОГО	470,00	19,53	9,33	47,50	341,30
ИТОГО за день	1988,00	66,70	75,10	244,70	1771,40

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции сад	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
День:3					
Завтрак					
Каша манная молочная	200,00	6,00	8,20	29,30	215,00
Бутерброд с маслом и сыром	30,00	3,43	4,50	11,86	102,00
Какао на молоке	200,00	3,60	3,60	18,30	117,00
ИТОГО	430,00	13,03	16,30	59,46	434,00
Второй завтрак					
Нектарин	100,00	1,10	0,30	11,00	44,00
Обед					
Салат из свежих помидор	60,00	0,50	2,40	2,70	35,00
Суп картофельный рисовый	200,00	2,10	2,10	15,50	90,00
Макаронные изделия	150,00	5,50	4,20	33,30	176,00
Шницель	70,00	10,10	8,90	10,80	165,00
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,50	0,20	20,20	83,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117
ИТОГО	730,00	22,65	18,30	106,65	666,00
Полдник					
Йогурт	200,00	5,50	5,60	16,40	120,00
Печенье	30,00	2,06	6,03	21,60	135,00
ИТОГО	230,00	7,56	11,63	38,00	255,00
Ужин					
Салат из моркови с огурцами .	60,00	0,90	4,50	2,50	54,00
Сосиски в тесте	120,00	44722,00	13,05	26,70	249,00
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,60	52,00
ИТОГО	380,00	44722,90	17,55	42,80	355,00
ИТОГО за день	1870,00	85,70	64,20	295,60	1754,00

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции сад	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
День:4					
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная	200,00	6,70	9,80	27,10	223,00
Бутерброд с маслом	55,00	4,00	8,60	24,20	156,00
Кофейный напиток	200,00	3,00	3,10	17,90	109,00
ИТОГО	455,00	13,70	21,50	69,20	488,00
Второй завтрак:Абрикос	100,00	1,40	0,40	11,00	48,00

Обед					
С-т "Витаминный"	60,00	0,90	2,70	6,50	53,00
Суп салма на курином бульоне	200,00	2,30	2,20	14,30	88,00
Котлеты из птицы	100,00	20,20	24,92	12,80	357,00
Картофельное пюре	150,00	3,50	4,80	14,70	117,00
Кисель	200,00	0,00	0,00	7,50	89,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117
ИТОГО	700,00	29,95	32,42	73,45	768,00
Полдник					
Снежок	200,00	5,40	5,00	21,60	140,00
Булочка "Солнышко"	30,00	2,76	2,26	21,00	117,60
ИТОГО	230,00	8,16	7,26	42,60	257,60
Ужин					
Сырники из творога	120,00	15,80	17,40	20,80	234,00
Чай с сахаром с молоком	200,00	1,40	1,60	15,80	80,00
			0,55		
ИТОГО	320,00	17,20	19,55	36,60	314,00
ИТОГО за день	1705,00	70,82	72,90	289,81	1827,60

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции сад	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
День:5					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	200,00	4,50	4,50	26,20	146,00
Бутерброд с маслом и сыром	70,00	7,00	7,10	22,00	183,00
Какао на молоке	180,00	3,60	3,60	8,30	117,00
ИТОГО	450,00	15,10	15,20	56,50	446,00
Второй завтрак					
Абрикос	100,00	1,10	0,30	11,00	48,00
Обед					
Рассольник ленинградский со см	200,00	1,90	4,10	12,50	95,00
Плов из говядины	200,00	12,60	13,70	37,60	289,00
Компот из сухофруктов	200,00	2,40	0,10	41,40	171,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117
ИТОГО	650,00	20,85	18,40	115,65	672,00
Полдник					
Молоко	200,00	5,80	6,50	9,00	116,00
Плошка новомосковская	90,00	6,60	4,70	41,90	159,00
ИТОГО	290,00	12,40	11,20	50,90	275,00
Ужин					
Котлеты рыбные с соусом	75,00	11,20	8,50	9,70	161,00
Вермишель с маслом	120,00	4,40	3,40	26,70	137,00
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	13,60	52,00
Хлеб	30,00	2,63	0,33	16,10	78,30
ИТОГО	425,00	18,23	12,23	56,40	428,30
ИТОГО за день	1915,00	67,68	57,33	290,45	1869,30

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции сад	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
День:6					

Завтрак					
Каша молочная манная	200,00	6,00	8,20	29,30	215,00
Бутерброд с маслом,сыром	55,00	4,00	8,60	24,20	156,00
Кофейный напиток	200,00	3,00	3,10	17,90	109,00
ИТОГО	455,00	13,00	19,90	71,40	480,00
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100,00	0,00	0,00	11,50	46,00
Обед					
С-т из свежих помидор	60,00	0,90	4,50	3,30	35,00
Суп крестьянский со смет.	200,00	1,90	4,60	9,30	86,00
Макаронные изделия	150,00	5,50	4,20	33,30	196,00
Куры порционные	53,00	12,60	10,60	0,20	146,00
Кисель	200,00	0,00	0,00	7,50	89,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117
ИТОГО	713,00	24,85	24,40	77,75	669,00
Полдник					
Кефир	200,00	5,50	5,60	16,40	96,00
Пряник	40,00	2,72	2,04	27,88	61,00
ИТОГО	240,00	8,22	7,64	44,28	157,00
Ужин					
Творожный пудинг со сгущ.	150,00	19,20	10,20	50,00	366,00
Чай с молоком, сахаром	200,00	1,40	1,60	15,80	80,00
ИТОГО	350,00	20,60	11,80	65,80	446,00
ИТОГО за день	1858,00	66,67	63,74	270,73	1798,00

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции сад	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
День:7					
Завтрак					
Суп молочный вермишелевый	200,00	4,40	4,40	15,90	121,00
Бутерброд с маслом и сыром	70,00	7,00	7,10	22,00	183,00
Яйцо 1/2	25,00	7,00	6,00	0,35	75,00
Какао на молоке	180,00	3,60	3,60	18,30	117,00
ИТОГО	475,00	22,00	21,10	56,55	496,00
Второй завтрак					
Нектарин	100,00	1,10	0,30	11,00	44,00
Обед					
Салат из свежих огурцов	60,00	0,50	2,70	1,80	33,00
Свекольник со сметаной	200,00	1,50	3,90	9,50	79,00
Жаркое по домашнему	200,00	11,60	14,00	22,60	265,00
Компот из смеси сухофруктов	200,00	2,40	0,10	41,40	171,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117
ИТОГО	710,00	19,95	21,20	99,45	665,00
Полдник					
Молоко	200,00	5,80	6,50	9,00	116,00
Баранки	40,00	10,00	8,40	0,00	117,60
ИТОГО	240,00	15,80	14,90	9,00	233,60
Ужин					
Рыба,запеченная с яйцом	70,00	17,10	10,50	3,30	156,00
Гречка рассыпчатая	120,00	5,70	4,60	22,90	158,00
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	1,90	52,00
Хлеб	30,00	2,63	0,33	16,10	78,30

ИТОГО	420,00	25,43	15,43	44,20	444,30
ИТОГО за день	1945,00	84,28	72,93	220,20	1882,90

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции сад	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
День:8					
Завтрак					
Каша молочная «Геркулес»	200,00	6,70	9,80	27,10	223,00
Бутерброд с маслом	55,00	4,00	8,60	24,20	156,00
Кофейный напиток	200,00	3,00	3,10	17,90	109,00
ИТОГО	455,00	13,70	21,50	69,20	488,00
Второй завтрак					
Нектарин	100,00	1,10	0,30	11,00	44,00
Обед					
Салат Студенческий	60,00	2,20	6,30	3,70	80,00
Суп с бобовыми и гречками	200,00	5,40	3,30	15,60	115,00
Ленивые голубцы с соусом	150,00	12,00	8,30	10,30	150,00
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,60	0,30	27,00	111,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117
ИТОГО	660,00	24,15	12,40	80,75	573,00
Полдник					
Йогурт	200,00	5,50	5,60	16,40	140,00
Пряники	40	3,40	4,10	18,00	135,00
ИТОГО	240,00	8,90	9,70	34,40	275,00
Ужин					
Винегрет	60,00	0,50	0,90	3,10	23,00
Кыстыбый с картофелем	180,00	8,10	12,30	33,90	281,00
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	3,61	52,00
ИТОГО	440,00	8,60	13,20	40,61	356,00
ИТОГО за день	1895,00	56,45	57,10	235,96	1736,00

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции сад	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
День:9					
Завтрак					
Каша молочная Дружба	200,00	6,20	8,60	32,40	232,00
Бутерброд с маслом и сыром	70,00	7,00	7,10	22,00	153,00
Какао на молоке	180,00	3,60	3,60	18,30	117,00
ИТОГО	450,00	16,80	19,30	72,70	502,00
Второй завтрак					
Абрикос	100,00	1,40	0,40	11,00	48,00
Обед					
Суп-лапша домашняя	200,00	2,30	2,20	14,30	88,00
Гречка рассыпчатая	150,00	7,10	5,80	28,60	198,00
Фрикадельки из кур с соусом	60,00	8,20	9,40	4,40	135,00
Салат "Школьный"	60,00	0,90	4,50	3,30	56,00
Кисель	200,00	0,00	0,00	10,00	119,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117

ИТОГО	720,00	22,45	22,40	84,75	713,00
Полдник					
Снежок	200,00	4,80	5,40	7,50	96,00
Булочка "Солнышко"	30	2,76	2,26	21,00	117,60
ИТОГО	230,00	7,56	7,66	28,50	213,60
Ужин					
Французкая ватрушка	120	12,00	16,97	52,97	301,00
Чай с молоком, сахаром	200,00	1,40	1,60	15,80	80,00
ИТОГО	320,00	13,40	18,57	68,77	381,00
ИТОГО за день	1820,00	61,61	67,93	265,72	1857,60

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции сад	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
День:10					
Завтрак					
Каша молочная пшеничная	200,00	5,00	8,20	30,30	215,00
Бутерброд с маслом	55,00	4,00	8,60	24,20	156,00
Кофейный напиток	200,00	3,00	3,10	17,90	109,00
ИТОГО	455,00	12,00	19,90	72,40	480,00
Второй завтрак:Абрикос	100,00	1,40	0,40	11,00	48,00
Обед					
Салат из свежих помидор	60,00	0,50	2,40	2,70	35,00
Рассольник домашний со смет	200,00	1,80	4,00	11,10	89,00
Каша рисовая рассыпчатая	150,00	3,40	4,40	32,00	184,00
Котлеты"Здоровье"	85,00	12,80	10,50	6,00	170,00
Компот из смеси схофруктов	200,00	2,40	0,10	41,40	111,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117
ИТОГО	685,00	24,35	19,50	114,65	671,00
Полдник					
Молоко	200,00	4,80	5,40	7,50	96,00
Шанежка наливная	90,00	6,40	5,90	36,00	197,00
ИТОГО	290,00	11,20	11,30	43,50	293,00
Ужин					
Кнели рыбные припущенные	75,00	11,20	8,50	9,70	161,00
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,20	52,00
Картофельное пюре	150,00	3,50	4,80	14,70	117,00
Хлеб	30,00	2,63	0,33	16,10	78,30
ИТОГО	455,00	17,33	13,63	50,70	408,30
ИТОГО за день	1090,00	62,48	35,43	104,90	1865,00

Примечание:

- 1) использованы следующие обогащенные продукты: йодир. соль, кисель витамин. "Золотой шар", булочка "Солнышко" с содержанием пищевой добавки "Бетавион";
- 2)дополнительная витаминизация: второй завтрак(фрукты, сок, напиток из плодов шиповника), аскорбиновая кислота в виде драже;
- 3) меню может меняться в зависимости от поставки продуктов.