

Цикличное меню учреждения

**БДОУ "Детский сад №148", 3-7, 2 недели 5 дней (10 дней), ,
3-7 лет**



День			Выход	Белк	Жир	Углев	ЭЦ,	Вита
Прием пищи				и, г	ы, г	оды,	Ккал	мин
Блюдо	№					г		С, мг
Состав блюда								
День 1 (Понедельник) из10			1 945	49,6	61,7	259,2	1 775,3	30,0
ЗАВТРАК			370	10,4	12,0	52,9	358,9	1,5
Каша пшенная молочная с маслом	11/4(1)		150	5,0	4,5	24,5	154,5	0,3
Хлеб с маслом	1/13(1)		40	2,6	5,1	15,7	120,4	
Масло сливочное - 6,67 гр.								
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%	395(3)		180	2,8	2,4	12,8	84,0	1,2
ЗАВТРАК 2			200	1,0		20,2	85,3	4,0
Сок яблочный	399г(3)		200	1,0		20,2	85,3	4,0
ОБЕД			680	19,5	23,1	88,9	639,1	15,5
Маринад овощной без томата (с мукой)	31(5)		50	0,8	4,5	5,8	66,7	1,1
Щи из свежей капусты с картофелем (на	67(3)		180	1,3	3,5	6,1	61,0	13,3
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)		10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,0
Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	16/8(1)		80	9,0	7,8	8,4	140,0	0,2
Макаронные изделия отварные с маслом	203(2)		130	4,7	5,0	26,4	169,6	
Компот из свежих яблок	342(2)		180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,8
Хлеб ржаной	2(1)		50	3,3	0,6	16,7	82,5	
ПОЛДНИК			245	8,7	12,6	38,8	303,0	1,4
Печенье сахарное	продукт(13)		45	2,9	7,6	30,8	203,0	
Кефир	401(3)		200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
УЖИН			450	10,0	14,0	58,3	389,0	7,7
Котлеты картофельные (в муке)	113(5)		130	4,1	8,1	15,4	152,1	3,5
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)		60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
Чай с сахаром №392	392(3)		200	0,1	0,0	9,3	37,3	0,0
Хлеб пшеничный	701(3)		60	4,7	0,6	29,0	128,2	
День 2 (Вторник) из10			1 755	71,6	67,4	233,4	1 801,4	79,0
ЗАВТРАК			345	18,3	23,9	29,7	403,6	1,8
Омлет натуральный+	188(21)		120	10,7	15,3	2,2	189,8	0,3
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)		45	4,3	5,8	13,9	121,4	0,1
Масло сливочное - 4,79 гр.								
Сыр твердый Голландский - 7,66 гр.								
Чай с молоком №394	394(3)		180	3,2	2,8	13,6	92,4	1,4
ЗАВТРАК 2			100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Яблоки	продукт(13)		100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
ОБЕД			600	28,7	25,3	78,1	641,5	61,9
Салат из квашеной капусты с луком	33(21)		60	1,0	5,5	2,0	66,9	8,7
Суп с рыбными консервами (на воде).	87(3)		180	6,2	6,0	10,3	120,4	6,6
Плов из отварной птицы	289(21)		130	17,3	13,2	20,3	269,1	1,3
Кисель из сухофруктов	9/10(1)		180	0,9		28,8	102,6	45,4
Хлеб ржаной	2(1)		50	3,3	0,6	16,7	82,5	
ПОЛДНИК			260	12,6	6,7	41,9	279,0	1,5
Булочка «Октябренок»	471(3)		60	6,8	1,7	33,9	179,0	0,1
Кефир	401(3)		200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
УЖИН			450	11,7	11,0	73,9	430,3	3,8
Котлеты морковные	127(21)		180	6,2	8,0	26,5	203,3	0,3
Молоко, сгущенное жирностью 8 5%	346(21)		30	2,2	2,6	16,7	96,0	0,3
Хлеб пшеничный	701(3)		40	3,2	0,4	19,3	85,4	
Чай с лимоном №393	393(3)		200	0,1	0,0	11,3	45,6	3,1
День 3 (Среда) из10			1 990	62,0	57,0	237,8	1 693,1	86,5
ЗАВТРАК			400	9,6	12,2	42,9	320,6	1,4

Суп молочный с крупой рисовой	94(3)	180	4,3	4,6	15,2	119,2	0,8
Хлеб с маслом	1/13(1)	40	2,6	5,1	15,7	120,4	
Масло сливочное - 6,67 гр.							
Кофейный напиток с молоком	13/10(1)	180	2,7	2,5	12,1	81,0	0,5
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	84,8	4,0
Сок яблочный	389(2)	200	1,0		20,2	84,8	4,0
ОБЕД		690	19,0	23,3	72,5	560,3	78,8
Салат из свеклы	33(3)	60	0,9	3,7	5,0	56,3	5,7
Рассольник ленинградский (крупя перловая на воде)	76(3)	180	1,5	3,7	12,0	86,9	5,4
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,0
Тефтели из мяса говядины	20/8(1)	70	9,9	8,5	7,4	142,8	1,0
Капуста тушеная	132(3)	130	2,6	4,8	12,3	102,7	21,3
Соус сметанный с томатом	355(3)	10	0,2	0,5	0,7	8,0	0,1
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Компот из сухофруктов	6/10(1)	180	0,4		18,0	64,8	45,2
ПОЛДНИК		250	9,4	11,3	34,8	279,0	
Булочка домашняя	469(3)	50	3,6	6,3	27,0	179,0	
Бифидок 2,5% жирности	продукт(13)	200	5,8	5,0	7,8	100,0	
УЖИН		450	22,9	10,3	67,4	448,4	2,4
Яблоки	3(1)	100	0,5	0,1	10,1	47,0	2,0
Запеканка из творога (крупя манная)	9/5(1)	100	16,9	9,6	13,4	209,0	0,2
Молоко сгущенное	Пром.(2)	20	1,5	0,0	11,4	52,0	0,2
Хлеб пшеничный	701(3)	50	4,0	0,5	24,2	106,8	
Чай с сахаром №392	392(3)	180	0,1	0,0	8,4	33,6	0,0
День 4 (Четверг) из10		2 820	68,6	49,0	318,4	2 007,7	196,2
ЗАВТРАК		360	10,0	12,6	50,2	347,1	0,8
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	8/4(1)	150	4,8	5,6	21,9	151,5	0,3
Масло сливочное - 3,75 гр.							
Хлеб с маслом	1/13(1)	30	2,0	3,8	11,8	90,3	
Масло сливочное - 5,00 гр.							
Какао с молоком	201(5)	180	3,2	3,2	16,5	105,3	0,5
ЗАВТРАК 2		1 100	4,4	4,4	107,8	517,0	110,0
Яблоки	продукт(13)	1 100	4,4	4,4	107,8	517,0	110,0
ОБЕД		660	22,8	13,8	68,9	475,6	71,7
Салат из горошка зеленого	10(3)	50	1,5	2,6	3,1	41,8	5,5
Борщ с мясом.	62(3)	180	7,1	5,2	9,9	115,2	11,3
Сметана 15,0% жирности - 3,60 гр.							
Рыба припущенная (минтай неразделанный с соусом сметанным №330, с петрушкой)	227(2)	70	7,8	1,7	1,8	54,3	0,4
Соус сметанный - 26,25 гр.							
Картофельное пюре	3/3(1)	130	2,7	3,6	19,4	117,0	9,4
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Компот из сухофруктов	6/10(1)	180	0,4		18,0	64,8	45,2
ПОЛДНИК		250	8,9	5,4	34,3	244,4	1,4
«Крендель сахарный»	415(21)	50	2,9	5,3	26,3	164,4	
Молоко	4(1)	200	6,0	0,1	8,0	80,0	1,4
УЖИН		450	22,5	12,8	57,2	423,7	12,4
Запеканка из печени с рисом	294(3)	140	17,3	6,9	19,1	208,1	8,1
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
Хлеб пшеничный	701(3)	50	4,0	0,5	24,2	106,8	
Чай с сахаром №392	392(3)	200	0,1	0,0	9,3	37,3	0,0
День 5 (Пятница) из10		1 875	52,5	42,6	234,1	1 429,1	94,6
ЗАВТРАК		375	10,8	13,1	44,3	332,3	1,9
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	4/4(1)	150	3,3	4,5	16,8	118,5	0,5
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	45	4,3	5,8	13,9	121,4	0,1
Масло сливочное - 4,79 гр.							

Сыр твердый Голландский - 7,66 гр.							
Чай с молоком №394	394(3)	180	3,2	2,8	13,6	92,4	1,4
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	85,3	4,0
Сок яблочный	399г(3)	200	1,0		20,2	85,3	4,0
ОБЕД		600	22,0	6,8	62,8	397,4	59,7
Огурцы соленые	309(21)	60	0,5	0,1	1,4	8,0	3,0
Суп картофельный с макаронными изделиями (на бульоне)	103(2)	180	1,9	2,0	12,6	85,1	5,9
Жаркое по-домашнему	276(3)	130	15,9	4,1	14,1	156,8	5,6
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	82,7	
Компот из сухофруктов	6/10(1)	180	0,4		18,0	64,8	45,2
ПОЛДНИК		250	7,4	6,4	44,7	256,4	1,4
Вафли		45	1,4	1,3	36,5	153,9	
Кефир	401(3)	205	5,9	5,1	8,2	102,5	1,4
УЖИН		450	11,3	16,4	62,1	357,6	27,6
Запеканка капустная	152(3)	180	6,9	14,9	25,5	190,5	24,5
Соус сметанный (на воде).	354(3)	20	0,3	1,0	1,2	14,8	0,0
Хлеб пшеничный	701(3)	50	4,0	0,5	24,2	106,8	
Чай с лимоном №393	393(3)	200	0,1	0,0	11,3	45,6	3,1
День 6 (Понедельник) из10		1 925	48,2	40,9	229,6	1 447,5	84,8
ЗАВТРАК		370	6,4	8,4	45,3	283,4	0,9
Каша рисовая молочная жидкая	167(21)	150	3,7	3,3	21,2	129,4	0,9
Хлеб с маслом	1/13(1)	40	2,6	5,1	15,7	120,4	
Масло сливочное - 6,67 гр.							
Чай с сахаром №392	392(3)	180	0,1	0,0	8,4	33,6	0,0
ЗАВТРАК 2		200	2,0	0,2	3,8	25,0	8,0
Сок яблочный	407(21)	200	2,0	0,2	3,8	25,0	8,0
ОБЕД		660	21,9	16,4	70,2	504,8	70,3
Суп картофельный с бобовыми (горох, на воде)	81(3)	180	3,7	3,9	11,6	95,9	4,2
Салат из кукурузы (консервированной)	12(3)	50	1,4	3,1	4,0	49,7	4,7
Рыба, тушенная в томате с овощами	54(5)	70	10,4	4,7	2,2	92,8	0,5
Пюре картофельное	312(2)	130	2,7	4,2	17,7	119,0	15,7
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	82,7	
Компот из сухофруктов	6/10(1)	180	0,4		18,0	64,8	45,2
ПОЛДНИК		245	7,2	6,3	44,5	253,9	1,4
Вафли		45	1,4	1,3	36,5	153,9	
Кефир	401(3)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
УЖИН		450	10,7	9,6	65,8	380,3	4,2
Макаронные изделия отварные с маслом	205(3)	130	4,8	3,7	22,9	143,4	
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
Хлеб пшеничный	701(3)	60	4,7	0,6	29,0	128,2	
Чай с сахаром №392	392(3)	200	0,1	0,0	9,3	37,3	0,0
День 7 (Вторник) из10		1 820	76,6	71,5	259,1	1 995,6	21,4
ЗАВТРАК		340	16,8	30,2	34,3	475,6	0,8
Омлет с сыром	216(3)	120	12,8	23,8	2,0	273,2	0,2
Бутерброд с повидлом (2-й вариант)	498(21)	40	1,2	3,9	20,3	121,4	0,0
Кофейный напиток с молоком	13/10(1)	180	2,7	2,5	12,1	81,0	0,5
ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,3	9,5	42,0	5,0
Груша	90(21)	100	0,4	0,3	9,5	42,0	5,0
ОБЕД		670	18,9	26,3	82,6	640,1	10,3
Салат из соленых огурцов с луком	19(3)	50	0,4	2,6	1,3	29,9	2,8
Свекольник	65(21)	180	1,6	3,7	8,4	73,0	3,3
Гуляш из говядины	260(2)	80	11,6	13,4	2,3	176,8	0,7
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	130	1,7	6,0	33,5	194,9	
Компот из свежих ягод, смородина черная	375(3)	180	0,2	0,1	20,4	83,0	3,5
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
ПОЛДНИК		260	10,7	5,0	40,7	273,2	1,4
Булочка ванильная	467(3)	60	4,7	4,9	32,7	193,2	

Молоко	4(1)	200	6,0	0,1	8,0	80,0	1,4
УЖИН		450	29,9	9,7	92,0	564,7	4,0
Сырники с морковью	205(21)	180	24,3	9,1	45,2	360,4	0,6
Молоко сгущенное	Пром.(2)	20	1,5	0,0	11,4	52,0	0,2
Хлеб пшеничный	701(3)	50	4,0	0,5	24,2	106,8	
Чай с лимоном №393	393(3)	200	0,1	0,0	11,3	45,6	3,1
День 8 (Среда) из10		1 885	47,6	37,2	249,6	1 492,9	57,2
ЗАВТРАК		360	9,6	10,5	50,6	329,7	1,7
Каша ячневая молочная с маслом	14/4(1)	150	4,5	3,9	25,2	147,0	0,3
Масло сливочное - 3,00 гр.							
Хлеб с маслом	1/13(1)	30	2,0	3,8	11,8	90,3	
Масло сливочное - 5,00 гр.							
Чай с молоком №394	394(3)	180	3,2	2,8	13,6	92,4	1,4
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	85,3	4,0
Сок яблочный	399г(3)	200	1,0		20,2	85,3	4,0
ОБЕД		625	21,1	17,6	78,1	553,2	35,7
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	45	0,9	4,0	3,5	53,6	3,2
Суп картофельный с мясными фрикадельками №121 (говядина, на воде)	83(3)	180	4,8	3,7	11,1	97,2	8,1
Запеканка картофельная с печенью говяжей	291(3)	160	11,9	8,8	27,2	236,0	23,8
Соус сметанный (на воде).	354(3)	10	0,1	0,5	0,6	7,4	0,0
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Напиток (компот) клюквенный	410(21)	180	0,1	0,0	19,0	76,5	0,7
ПОЛДНИК		250	8,7	3,5	45,9	250,5	1,6
Ватрушки с повидлом яблочным	450(21)	50	2,7	1,5	37,9	175,9	
Ацидофилин	401а(3)	200	6,0	2,0	8,0	74,7	1,6
УЖИН		450	7,2	5,5	54,9	274,1	14,2
Рагу из овощей	18/3(1)	200	3,2	5,0	21,4	130,0	14,2
Хлеб пшеничный	701(3)	50	4,0	0,5	24,2	106,8	
Чай с сахаром №392	392(3)	200	0,1	0,0	9,3	37,3	0,0
День 9 (Четверг) из10		1 970	80,0	58,6	221,5	1 749,7	78,7
ЗАВТРАК		400	11,8	13,4	47,7	360,0	2,3
Суп молочный с макаронными изделиями	93(3)	180	5,4	5,0	16,4	132,8	0,8
Хлеб с маслом	1/13(1)	40	2,6	5,1	15,7	120,4	
Масло сливочное - 6,67 гр.							
Какао с молоком	397(3)	180	3,8	3,3	15,6	106,8	1,4
ЗАВТРАК 2		200	1,0	0,2	20,2	94,0	4,0
Сок яблочный	3(1)	200	1,0	0,2	20,2	94,0	4,0
ОБЕД		620	30,0	27,1	49,9	551,8	64,3
Салат из свеклы	33(3)	60	0,9	3,7	5,0	56,3	5,7
Щи из свежей капусты с картофелем (на бульоне мясном)	67(3)	180	1,3	3,5	6,1	61,0	13,3
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,0
Мясо говядины отварное	1/8(1)	10	2,7	1,9	0,1	28,3	0,0
Суфле рыбное (минтай)	59(7)	130	21,3	16,0	3,6	242,7	0,0
Компот из сухофруктов	6/10(1)	180	0,4		18,0	64,8	45,2
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
ПОЛДНИК		280	10,8	5,7	31,8	246,2	2,9
Пирожки печеные с капустой, с луком	172(5)	80	4,8	5,6	23,8	166,2	1,5
Молоко	4(1)	200	6,0	0,1	8,0	80,0	1,4
УЖИН		470	26,4	12,2	71,9	497,6	5,3
Яблоки	3(1)	100	0,5	0,1	10,1	47,0	2,0
Запеканка из творога (крупа манная)	9/5(1)	120	20,3	11,5	16,1	250,8	0,2
Молоко сгущенное	Пром.(2)	20	1,5	0,0	11,4	52,0	0,2
Хлеб пшеничный	701(3)	50	4,0	0,5	24,2	106,8	
Чай с лимоном №393	393(3)	180	0,1	0,0	10,2	41,0	2,8
День10 (Пятница) из10		1 780	69,7	66,7	235,9	1 803,6	45,6
ЗАВТРАК		370	9,9	7,4	46,9	292,1	0,4

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	15/4(1)	150	5,0	4,5	24,5	154,5	0,3
Хлеб с сыром	3/13(1)	40	4,9	2,9	14,1	104,0	0,1
Чай с сахаром №392	392(3)	180	0,1	0,0	8,4	33,6	0,0
ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
Бананы	90(21)	100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
ОБЕД		620	18,7	19,3	73,8	541,8	22,8
Винегрет овощной	50(21)	60	0,8	5,5	4,2	69,1	1,0
Борщ с фасолью и картофелем (на воде)	63(3)	180	2,6	3,7	10,5	85,1	4,5
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,0
Голубцы ленивые.	298(3)	130	11,5	7,4	16,3	177,7	16,3
Соус сметанный с томатом .	355(3)	10	0,2	0,5	0,7	8,0	0,1
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Компот из свежих яблок	342(2)	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,8
ПОЛДНИК		240	8,4	11,7	35,4	280,4	1,4
Печенье сахарное	продукт(13)	40	2,6	6,7	27,4	180,4	
Кефир	401(3)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
УЖИН		450	31,3	28,2	58,8	600,2	11,0
Картофельное пюре	3/3(1)	120	2,5	3,4	17,9	108,0	8,6
Суфле из кур	291(21)	80	21,3	21,2	1,7	282,8	0,8
Хлеб пшеничный	701(3)	50	4,0	0,5	24,2	106,8	
Чай с молоком №394	394(3)	200	3,5	3,1	15,1	102,7	1,6

Фактический пищевой и химический состав в среднем за ц

Белки в среднем за цикл	Жиры в среднем за цикл	Углеводы в среднем за цикл	Ккал в среднем за цикл	Витамин С в среднем за цикл
62,6	55,3	247,9	1 785,9	77,41

В1 в среднем за цикл	В2 в среднем за цикл	Железо в среднем за цикл	Кальций в среднем за цикл
0,688	1,365	14,416	760,694

Соотношение белков, жиров, углеводов (1:1:4) и обеспечен

Белки	Жиры	Углеводы	Белки от ккал, в %	Жиры от ккал, в %	Углевод ы от ккал, в
1,0	0,9	4,0	15	29	58

Нормы в соответствии с типом пребывания и категорией д

Суточная норма белков, г	Суточная норма жиров, г	Суточная норма углеводов, г	Суточная норма ЭЦ,	Суточная норма
54	60	261	1 800	50

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в среднем за 1

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	369
ЗАВТРАК 2	260
ОБЕД	643
ПОЛДНИК	253