



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Детский сад №196»

\_\_\_\_\_ Н.С.Замятина

«15» января 2024 г.

Основное (организованное) меню  
приготавливаемых блюд в  
МАДОУ «Детский сад №196»  
Возрастная категория с 1,5 до 3 лет

**Циклическое меню**

Рацион: сад

День: Понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая с маслом	150	4,2	5	31,7	202	0,12	№313 Сборник рец дет пит, 2011
	Чай сладкий	150			11,2	42,3		№393 Сборник рец дет пит, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	12	56,1	-	№1 Сборник рец дет пит, 2011
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,28	62,8		№213 СР Детское питание 2011г.
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	-	№1 Сборник рец дет пит, 2011
<b>Итого Завтрак</b>			<b>11,2</b>	<b>14,8</b>	<b>59,2</b>	<b>408,1</b>	<b>0,12</b>	
<b>Обед</b>	Суп рыбный из консервы	150	6,5	6,3	10,7	125,3	8,2	№87 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Бигус из свежей капусты с говядиной	180	10,7	9,8	9,7	162,4	52,6	№336 Сборник рец дет пит., 2011
	Морковь отварная порционно	40	0,4		2,1	10,4	16,6	ГИ пром. произ-ва
	Компот из кураги с витамином С	150	0,03		17	67,5	0,9	№376 Сборник рец дет пит, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	12	56,1	-	№1 Сборник рец дет пит, 2011
	Хлеб ржаной	35	1,6	0,2	17,2	74,8		ГИ пром. произ-ва
	<b>Итого обед</b>			<b>21,3</b>	<b>16,7</b>	<b>68,7</b>	<b>496,5</b>	<b>78,2</b>
<b>Полдник</b>	Печенье	45	3,1	8,1	31	182	-	ГИ пром. произ-ва
	Сок	150	0,8	0,5	15,2	69	1,5	Сборник рец дет пит, 2011 г.
<b>Итого полдник</b>			<b>3,9</b>	<b>8,6</b>	<b>46,2</b>	<b>251</b>	<b>1,5</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка картофельная с томатным подливом	150/50	2,3	7,2	8,5	121,5	16,4	Дет пит Перевалова 2012 г./ Сборник рец дет пит, 2011
	Кисломолочный напиток	150	4,9	4	5,8	91,7	0,9	Сборник рец дет пит, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,5	14,4	68,1	-	№1 Сборник рец дет пит, 2011
	Сыр порционно	8	2	2		29,6	0,08	Сборник рец дет пит, 2011
<b>Итого ужин</b>			<b>11,7</b>	<b>13,7</b>	<b>28,7</b>	<b>309,9</b>	<b>17,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,1</b>	<b>53,8</b>	<b>198,8</b>	<b>1426</b>	<b>97,1</b>	

МАДОУ «Детский сад №196»

**Циклическое меню**

Рацион: сад

День: Вторник

Сезон:

Неделя: 4

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Творожно-морковная запеканка с молочным соусом	100/50	12,8	12,5	22,1	244,5	2,9	№236 СР Д/п, 2011 №35 СР Д/п, 2011
	Какао	150	2,6	2,7	11,6	8,3	11,4	№397 СР Д/п, 2011
	Хлеб пшеничный с маслом	25/6	2,1	4,6	11,8	89	-	№1 Сборник рец дет пит, 2011
<b>Итого Завтрак</b>			<b>17,5</b>	<b>19,8</b>	<b>45,5</b>	<b>413,8</b>	<b>4,2</b>	
Обед	Суп свекольный со сметаной	150/10	1,5	3,8	9,1	77,3	4,5	Орг-я дет.пит. в ДОУ, 2010
	Суфле из печени	75	13,6	6,1	2,8	122,6		№35/8 СР Граценко, Николаев 2011 г.
	Пюре картофельное	120	1,5	3,1	14,4	93,5	14,9	№321 СР Д/т, 2011
	Кисель с витамином С	150			19,7	78	0,06	№383 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011 г.
	Горошек зеленый консервированный	40	1,5	0,03	3,3	24	33	№10 СР Д/т, 2011
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,6	85,6	-	ГИ пром. произ-ва
<b>Итого обед</b>			<b>20</b>	<b>13,3</b>	<b>68,9</b>	<b>481</b>	<b>44,9</b>	
Полдник	Витушка в сахаре	45	3,5	4	26,3	148,9	0,01	Сборник рец дет пит, 2011
	Кисломолочный напиток	150	4,9	4	5,8	91,7	0,9	Сборник рец дет пит, 2011
	Фрукты	90	0,2		9,1	36	7,5	Сборник рец дет пит, 2011
<b>Итого полдник</b>			<b>8,6</b>	<b>8</b>	<b>41,2</b>	<b>276,6</b>	<b>8,5</b>	
Ужин	Икра овощная свекольная	80	0,8	2,4	9,4	64	3,9	№126 О/п Зубков, Цыганков 2005
	Макаронны запечённые с сыром	120	5,4	5,4	28,7	172,8		№204 Мочаловой 2005
	Чай с лимоном	150	0,01	0,01	7,7	30,8	20	№393 Сборник рец дет пит, 2011
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,4	12	56,1	-	№1 Сборник рец дет пит, 2011
<b>Итого ужин</b>			<b>8,3</b>	<b>8,2</b>	<b>71,2</b>	<b>323,7</b>	<b>24</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,4</b>	<b>49,3</b>	<b>201</b>	<b>1465</b>	<b>63,1</b>	

МАДОУ «Детский сад №196»

**Циклическое меню**

Рацион: сад

День: Среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>	Каша «Геркулес» молочная с маслом	150	5,5	7,1	24,5	178,5	1,4	№168 СР Д/п, 2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,6	2,7	11,6	80,3	1,4	№395 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,4	12,1	56,1	-	№1 СР Д/п, 2011
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	-	
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,28	62,8		№213 СР Детское питание 2011 г.
<b>Итого Завтрак</b>			<b>15,1</b>	<b>19,6</b>	<b>48,5</b>	<b>422,6</b>	<b>2,8</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник с фрикаделькой из говядины со с/с	150/15	3,8	4,4	11,9	115,3	7,9	№76 СР, 2015 г. Москва, «Дели плюс»
	Картофель по-домашнему	180	8,7	7,3	17,5	165,6	16,9	№276 СР Д/п, 2011
	Свекла отварная порционная	60	0,6	-	2,7	12	2,6	Тех.нормы А.Я.Перевалов 2012 г.
	Компот из с/фруктов с вит. С	150	0,03		16,9	67,5	2,7	№ СР Детское питание 2011 г.
	Хлеб ржачой	40	1,9	0,3	19,6	85	-	ГИ пром. произ-ва
<b>Итого обед</b>			<b>15</b>	<b>12</b>	<b>68,6</b>	<b>446</b>	<b>29,4</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	40	2,8	4	30,4	164	-	ГИ пром. произ-ва
	Кисломолочный напиток	150	4,9	4	5,8	91,7	0,9	СР Детское питание 2011 г.
	Фрукты	90	0,2		9,1	36	8	СР Детское питание 2011 г.
<b>Итого полдник</b>			<b>7,9</b>	<b>8</b>	<b>45,3</b>	<b>292,1</b>	<b>8,4</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба припущенная с луком	100	9,6	5,2	0,7	93,6	3,3	СР Детское питание 2011 г.
	Морковь тушенная в сметанном соусе	100	2	6,5	8	100	5,3	Тех.нормы А.Я.Перевалов 2012 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	14,4	68,1	-	№1 СР Д/п, 2011
	Чай сладкий с молоком	150	1,2	2,3	11	72	0,08	№394 СР Д/п, 2011
<b>Итого ужин</b>			<b>5,7</b>	<b>14,4</b>	<b>34,1</b>	<b>333,7</b>	<b>8,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,1</b>	<b>54</b>	<b>197</b>	<b>1481</b>	<b>49,1</b>	

**Циклическое меню**

Рацион: сад

День: Четверг

Сезон:

Неделя: I

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>	Пудинг творожно-манный	100	12,3	10,1	19,4	213,8	0,64	№237 СР блюдо и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г. СР, 2011 №1 Гот/ изделия промыш. производства №351 СР блюдо и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г. №1, СР, 2011
	Чай сладкий	150			7,4	28,1	-	
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,4	12	56,7	-	
	Соус молочный	50	1,9	3,2	11,1	79,2	0,75	
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	-	
<b>Итого Завтрак</b>			<b>16,4</b>	<b>18,7</b>	<b>50</b>	<b>422,7</b>	<b>1,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с овощами и сметаной	150/10	1,1	3,8	9,5	78	9,6	СР, 2011
	Биточки мясные	60	8,1	5,1	6,1	103,5	0,8	№287 СР, 2011
	Лук порционно	10	0,12	-	0,5	2,4	5	СР, 2011
	Каша перловая с томатным соусом	120/30	3,5	5,8	28,1	172,2		СР Детское питание 2013 г.
	Компот из изюма с вит. С	150	0,03		16,1	67,1	2,7	№376 СР блюдо и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г. Гот/ изделия промыш. производства
Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,6	85,6	-		
<b>Итого обед</b>			<b>14,8</b>	<b>15</b>	<b>79,9</b>	<b>508,8</b>	<b>22,6</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка посыпная	60	4,2	8,2	28,7	52,3	0,12	СР, 2011
	Сок	150	0,8	0,15	15,2	69	1,5	СР, 2011
<b>Итого полдник</b>			<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>43,9</b>	<b>221,3</b>	<b>9,1</b>	
<b>Ужин</b>	Икра овощная (морковная)	50	0,8	4,6	4,6	62,5	3	СР, 2011
	Картофельное пюре	150	1,9	3	17,6	105,9	15,5	№ 321, СР, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,5	14,4	68,1	-	№1, Гот/ изделия промыш. производства
	Кисломолочный напиток	150	4,9	4	5,8	91,7	0,9	Коровка, Добросердова 2004.
<b>Итого ужин</b>			<b>10,1</b>	<b>12,1</b>	<b>42,4</b>	<b>328,2</b>	<b>19,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,3</b>	<b>54,2</b>	<b>206,2</b>	<b>1441</b>	<b>52,3</b>	

МАДОУ «Детский сад №196»

**Циклическое меню**

Рацион: сад

День: Пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,8	5,4	24,8	163,6	1,4	№168 СР, 2011
	Какао	150	2,6	2,7	11,6	80,3	1,4	№237 СР, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	14,4	68,1	-	№1 Гот/ изделия промыш. производства
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	-	№1, СР, 2011
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,28	62,8		№213 СР Детское питание 2011 г.
<b>Итого Завтрак</b>			<b>14,8</b>	<b>17,9</b>	<b>52,1</b>	<b>419,7</b>	<b>2,8</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	1,4	2,3	12,2	75	5,6	№81 СР блюдо и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Бефстроганов	70	8,8	9,1	0,6	121,6	1,5	№277 СР, 2011
	Лапша отварная с маслом	120	4,4	3,4	21,1	134,4	-	№317 СР, 2011
	Кукуруза сладкая консервированная	40	1,5	0,13	3,3	22	33	№11, СР, 2011
	Компот из чернослива с витамином С	150			17	67,4	0,01	СР, 2011
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,6	85,6	-	СР, 2011
<b>Итого обед</b>			<b>18</b>	<b>15,2</b>	<b>73,8</b>	<b>506</b>	<b>32</b>	
<b>Полдник</b>	Венская сдоба	50	4,6	4,9	31,6	179	0,01	СР, 2011.
	Кисломолочный напиток	150	4,9	4	5,8	91,7	0,9	№401 СР, 2011
	Фрукты	90	0,2		9,1	36	8	СР, 2011
<b>Итого полдник</b>			<b>9,7</b>	<b>8,9</b>	<b>46,5</b>	<b>275,7</b>	<b>8,5</b>	
<b>Ужин</b>	Капуста тушеная	130	2,3	5,4	11,3	98,3	46,5	№132 СР, 2011
	Котлета рыбная	70	8,8	3,3	6,7	86,4	1,1	№255 СР, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	14,4	68,1	-	№3, СР, 2011
	Чай с лимоном	150			7,4	28	10	№393, СР, 2011
<b>Итого ужин</b>			<b>13,6</b>	<b>9,1</b>	<b>39,8</b>	<b>280</b>	<b>57,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56,1</b>	<b>51,1</b>	<b>211</b>	<b>1480</b>	<b>90,8</b>	

## Основное организованное меню

Рацион: сад

День: Понедельник

Сезон:

Неделя:2

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке с маслом	150	4,1	5,9	19,9	147	№ 262 Т/н. общ.пит. №395 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г. №43 Гот/ изделия промыш. производства
	Кофейный напиток на молоке	150	3,8	4,2	17,9	121,7	
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,3	12,0	56,8	
	Сыр порционный	4	1,05	1,05	-	14,45	
	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0,1	44,9	
<b>Итого Завтрак</b>			<b>11,10</b>	<b>16,35</b>	<b>49,9</b>	<b>384,85</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	150	1,8	3,3	6,7	81	№42 Метод. матер. «Организация детск. питания в ДУ», под ред. И.Я.Конь №403 Т/н. общ.пит. Тех.нормы А.Я.Перевалов 2012 г. №588 Т/н. общ.пит.
	Плов из риса и рубленой говядины	180	11,5	9,4	28,1	243,0	
	Морковь отварная порционно	55	0,5	-	3	14,3	
	Компот из кураги	150	0,03	-	15,5	62	
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,6	85,6	
<b>Итого обед</b>			<b>15,7</b>	<b>13,0</b>	<b>72,9</b>	<b>486</b>	
<b>Полдник</b>	Булка «Гребешок»	50	4,1	5,8	48	233	Коровка, Добросердова 2004. №264 Коровка, Добросердова 2004. №368 С/р дет.пит. М.П.Могильного
	Кисломолочный напиток	150	5,9	4,8	7	110	
	Фрукты	95	0,3	-	10,2	41	
<b>Итого полдник</b>			<b>10,3</b>	<b>10,6</b>	<b>65,2</b>	<b>384</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу овощное	180	2,3	13,5	14,0	186,8	№215 Т/н. общ.пит. №213 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г. №398 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,3	63	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,5	15,4	68,0	
	Чай из плодов шиповника	180	2,4	0,4	12	45	
<b>Итого ужин</b>			<b>9,2</b>	<b>14,3</b>	<b>39,7</b>	<b>358,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,8</b>	<b>53,3</b>	<b>204,6</b>	<b>1448,8</b>	

МАДОУ «Детский сад №196»

**Циклическое меню**

Рацион: сад

День: Вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>	Творожно-вермишелевая запеканка с молочным подливом	100/50	13,5	11,9	23,7	273,5	1	№237 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Чай с молоком	150	2,6	2,7	11,6	80,3	1,8	№394 СР 2011г.
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	12	56,7		№43 Гот/ изделия промыш. Производства
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	-	
<b>Итого Завтрак</b>			<b>18,2</b>	<b>20</b>	<b>47,4</b>	<b>455,4</b>	<b>2,4</b>	
<b>Обед</b>	Суп с пшеном со сметаной и мясными фрикадельками	150/15	4,2	5,2	8,7	98,3	7,9	СР, 2010
	Котлета мясная	60	8,1	5,1	6,1	103,5	0,8	№282 СР, 2011
	Свекольная икра	120	2,7	6,6	8,1	94	13,5	№126, СР, 2005
	Лук порционно	10	0,12	-	0,5	2,4	5	СР, 2011
	Кисель с витамином С	150	0,06	-	19,7	78,3	0,01	№383 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	19,6	85,6		ГИ пром. произв-ва
<b>Итого обед</b>			<b>16,5</b>	<b>17,3</b>	<b>62,7</b>	<b>462,1</b>	<b>25,6</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	40/20	3,2	0,5	31,5	122		№2. СР, 2011
	Сок	150	0,8	0,2	15,2	69	1,5	СР, 2011
<b>Итого полдник</b>			<b>4</b>	<b>0,7</b>	<b>46,7</b>	<b>191</b>	<b>1,5</b>	
<b>Ужин</b>	Картофель, запеченный в сметанном соусе с сыром	200	4,8	8,1	26	204	25,9	№151, СР, 2011
	Хлеб пшеничный	25	2	0,35	12	56,7		ГИ пром. произв-ва
	Кисломолочный напиток	150	4,9	4	5,8	91,7	0,8	№401, СР, 2011
<b>Итого ужин</b>			<b>11,7</b>	<b>12,5</b>	<b>43,8</b>	<b>352,4</b>	<b>23,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,4</b>	<b>50,5</b>	<b>200</b>	<b>1460</b>	<b>67</b>	



МАДОУ «Детский сад №196»

**Цикличное меню**

Рацион: сад

День: Среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли

Примем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5	6,5	25,3	173,3	1,4	№168, СР Детское питание 2011 г.
	Какао	150	3,2	3,3	12,8	93,6	1,4	№397, СР Детское питание 2011 г.
	Хлеб пшеничный	25	2,5	0,4	14,4	68,1		№43 Гот/ изделия промыш. производства
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,28	62,8		№213 СР Детское питание 2011 г.
	Масло сливочное	6	0,15	5	0,1	44,9	-	
<b>Итого Завтрак</b>			<b>15,7</b>	<b>19,6</b>	<b>52,9</b>	<b>442,7</b>	<b>2,7</b>	
<b>Обед</b>	Щи со сметаной	150	1,2	3,1	5,1	66	17,5	№67, СР Детское питание 2011 г.
	Гуляш из говядины	70	9	6,4	3	107	1,1	№277, СР Детское питание 2011 г.
	Пюре картофельное	120	1,1	3,8	14,4	99,5	14,9	№321, СР Детское питание 2011 г.
	Свекла отварная порционно	50	0,5	-	2,9	10	2,6	СР Детское питание 2011 г.
	Компот из изюма с вит. С	150	0,03	-	16,1	64,4	3	СР Детское питание 2011 г.
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,6	85,6		ГИ пром. произв-ва
<b>Итого обед</b>			<b>14</b>	<b>13,9</b>	<b>61,1</b>	<b>432,6</b>	<b>38,1</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с печенью	60/10	6,3	4,9	29	168	5,3	№ СР Детское питание 2011 г.
	Кисломолочный напиток	150	4,6	4,0	5,8	91,7	0,8	№ СР Детское питание 2011 г.
	Фрукты	90	0,2	-	9,1	36	8	№368 С/р дет.пит. М.П.Могильного
<b>Итого полдник</b>			<b>11,1</b>	<b>8,9</b>	<b>43,9</b>	<b>298,7</b>	<b>13,8</b>	
<b>Ужин</b>	Суфле рыбное	75	10,5	5,5	2,3	96,9	1,1	№268 СР блюдо и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Капуста тушеная	125	2,2	4,6	12	100	5,6	№132 СР Детское питание 2011 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	14,4	68,1	-	
	Чай с лимоном	200	0,04	0,01	11,2	42,1	0,4	№393 СР блюдо и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
<b>Итого ужин</b>			<b>15,2</b>	<b>10,5</b>	<b>39,9</b>	<b>307</b>	<b>7,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56</b>	<b>52,9</b>	<b>198</b>	<b>1421</b>	<b>62</b>	

**Циклическое меню**

Рацион: сад

День: Четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>	Творожно-манный пудинг с изюмом и молочным соусом	100/50	13,7	11,9	31,3	290,5	1,2	№239 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Кофейный напиток с молоком	150	1,5	2,3	11	71,6	1,1	№395 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	14,4	68,1	-	СР Детское питание 2011 г.
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	-	СР Детское питание 2011 г.
	<b>Итого Завтрак</b>			<b>17,8</b>	<b>19,6</b>	<b>56,8</b>	<b>475,1</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной и говяжьей фрикаделькой	150/10	1,3	4,4	7,9	76,8	15	№57 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Ласточкино гнездо	60/10	9,9	6,6	4,6	120,2	0,9	№282 СР Детское питание 2011 г.
	Рис отварной с овощами	120	2,4	2,9	19	110,1	1,7	№315 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Кукуруза сладкая консервированная	40	1,5	0,09	3,3	22	33	№10 СР Детское питание 2011 г.
	Компот из сухофруктов	150	0,02	0,3	14,8	62,2	2,7	№376 СР Детское питание 2011 г.
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,6	85,6	-	ГИ пром. произв-ва
<b>Итого обед</b>			<b>17</b>	<b>14,3</b>	<b>69,2</b>	<b>477</b>	<b>44,9</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	40	2	4,8	30,4	176	-	ГИ пром. произв-ва
	Кисломолочный напиток	150	4,9	4	5,8	91,7	0,8	№401, СР, 2011 г.
	Фрукты	90	0,2		9,1	36	8	№368 С/р дет.пит. М.П.Могильного
<b>Итого полдник</b>			<b>7,1</b>	<b>8,5</b>	<b>45,3</b>	<b>304</b>	<b>8,4</b>	
<b>Ужин</b>	Морковная котлета с повидлом	150/50	4	5	28,2	169,5	7,5	№140 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,4	12	56,7	-	№3 СР Детское питание 2011 г.
	Чай сладкий	150	-	-	7,4	28,1	-	№393 СР Детское питание 2011 г.
<b>Итого ужин</b>			<b>6,1</b>	<b>5,4</b>	<b>47,6</b>	<b>254,3</b>	<b>8,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48</b>	<b>47,8</b>	<b>218</b>	<b>1400</b>	<b>64,3</b>	

МАДОУ «Детский сад №196»

**Циклическое меню**

Рацион: сад

День: Пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5	6,5	25,3	173,3	1,4	№267 СР Детское питание 2011 г.
	Чай сладкий с молоком	150	1,5	2,3	116	80,3	1,4	№394 СР Детское питание 2011 г.
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,8	14,4	68,1	-	СР Детское питание 2011 г.
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	-	СР Детское питание 2011 г.
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,28	62,8		№213 СР Детское питание 2011 г.
<b>Итого Завтрак</b>			<b>13,9</b>	<b>19</b>	<b>51,7</b>	<b>429,4</b>	<b>2,8</b>	
<b>Обед</b>	Суп с лапшой	150	2	1,9	12,5	72	8,9	№88 СР, 2015
	Печень по-строгановски	70	11,8	6,3	2,9	116,4	19,1	№431 Т/н 2004 г.
	Лук свежий порционный	10	0,12	-	0,5	2,4	5	СР Детское питание 2011 г.
	Пюре картофельное/тушеная капуста	80/40	5,8	4,6	13	102,3	12	№321 СР, 2011 г. №132, СР 2004 г.
	Компот из чернослива с витамином С	150	0,03	-	21,5	85,5	3	СР Детское питание 2011 г.
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,3	19,6	85,6		Готовые изделия промыш. производства
<b>Итого обед</b>			<b>21</b>	<b>13,1</b>	<b>70</b>	<b>464,2</b>	<b>46,7</b>	
<b>Полдник</b>	Витушка с повидлом	40/20	3,3	3,8	33,4	173,1	0,3	№60 Готовые изделия промыш. производства
	Сок	150	0,8	0,5	15,2	69	0,5	СР, 2011 г.
<b>Итого полдник</b>			<b>4,1</b>	<b>4,3</b>	<b>46,6</b>	<b>242,1</b>	<b>1,8</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба тушеная в томатном соусе	70/30	8,3	3,8	2,7	79,6	2,6	№261, СР, 2015
	Икра свекольная	110	2,4	6	7,4	86,2	15	№126, СР, 2015
	Хлеб пшеничный	25	2,5	0,4	14,4	68,1	-	№3, СР, 2011г.
	Кисломолочный напиток	150	4,5	4	5,8	91,7	-	№401, СР Детское питание 2011 г.
<b>Итого ужин</b>			<b>18,1</b>	<b>10,2</b>	<b>30,3</b>	<b>325,6</b>	<b>18,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57</b>	<b>50</b>	<b>198,6</b>	<b>1461</b>	<b>70</b>	

Среднее значение за период							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
	504	507	2044	14660	94		
	50,4 119 %	50,7 106 %	204 100,5 %	1466 104,7%	94		