

Согласовано:

Заместитель начальника
ТО Управления Роспотребнадзора
по Ульяновской области
в г. Димитровграде


Е.И.Ванькова

« 27 » 2020г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ Мирновский
детский сад «Петушок»




В.А.Красавцева

2020г.

Примерное циклическое меню

МДОУ Мирновский детский сад «Петушок»

(от 2 до 3 лет)

День: понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: от 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ технологической карты
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	14
	Кофейный напиток на молоке	150/9	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	1
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0/0	4
		320						
2 завтрак	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,20	2,00	50
обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	0,70	2,54	4,50	43,70	16,22	61
	Суп свекольный на м/к бульоне со сметаной	200/5	3,38	5,20	11,03	116,11	7,97	36
	Рис отварной	120	2,99	4,89	30,09	180,56	0,00	27
	Гуляш с мясом	60/30	4,50	5,70	1,85	123,60	0,60	20
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	11,00	102,00	0,00	52
		610						
полдник	Оладьи со стуженным молоком	100/20	6,24	8,10	34,31	234,00	1,03	59
	Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	11,98	43,00	0,00	13
		250						
	ИТОГО:	1280,00	27,85	42,42	177,61	1274,47		

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: от 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование	Выход блода	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ технологической карты
завтрак	Каша пшенная молочная блода	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	18
	Кисель	150	0,00	0,00	13,50	46,50	0,00	2
	Бутерброд с сыром	20/9	3,61	5,40	9,75	106,00	0,14	3
		320						
2 завтрак	Свежие фрукты	100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	51
обед	Салат свекольный с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	56
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200/5	2,95	4,80	6,87	94,49	15,54	25
	Пюре из гороха с маслом	100	19,00	3,07	38,65	258,26	0,00	46
	Котлеты из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	7
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	11,00	102,00	0,00	52
		430						
полдник	Творожная запеканка с соусом сладким	100/20	12,80	11,50	31,13	343,27	0,39	22
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0,00	55
	Чай с сахаром	150/12	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	13
		265						
	ИТОГО:	1115,00	56,24	47,24	190,17	1528,03		

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: от 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ технологической карты
завтрак	блюда							
	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	26
	Какао	150	1,00	1,08	10,83	75,00	0,83	11
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0/0	4
		320						
2 завтрак	Кефир	100	3,00	0,05	3,80	30,00	0,70	21
обед	Винегрет овощной	45	0,57	4,59	3,30	57,13	0,74	48
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,61	1,70	10,29	62,85	4,95	64
	Гречка отварная	100	3,00	4,27	14,60	175,33	0,00	33
	Курица в томатном соусе	40/25	6,89	8,85	2,40	97,43	1,39	24
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	11,00	102,00	0,00	52
		545						
полдник	Омлет натуральный	80	7,21	10,01	1,79	125,00	0,39	5
	Сосиска	45	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	44
	Сухарик	15	1,65	0,67	12,40	61,50	0,00	58
	Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	13
		290						
ИТОГО:		1255,00	33,43	48,06	132,72	1157,22		

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: от 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ технологической карты
завтрак	блюда							
	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	34
	Чай с сахаром и с лимоном	150/9	0,04	0,00	9,10	35,00	1,60	12
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0/0	4
		320						
2 завтрак	Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	51
обед	Свежие овощи	45	0,36	0,05	1,13	6,30	4,50	35
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80	6
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	70/18	10,74	5,72	48,58	121,62	1,98	30
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	14,36	8
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	11,00	102,00	0,00	52
		615						
полдник	Макароны отварные с сыром	150/16	9,29	10,01	22,71	218	0,14	67
	Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	13
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0,00	55
		315						
	ИТОГО:	1350,00	36,27	41,82	196,33	1148,39		

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: от 2-х до 3-х лет

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ технологической карты
завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	32
	Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	13
	Бутерброд с сыром	20/9	3,61	5,40	9,75	106,00	0,14	3
		320						
2 завтрак	Ряженка	140	4,06	4,48	5,60	82,60	1,19	21
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	62
	Суп крестьянский	150	1,80	1,20	9,90	105,02	5,31	49
	Ленивые голубцы	120/48	10,22	9,94	4,22	171,22	14,90	37
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	11,00	102,00	0,00	52
		500						
полдник	Суп гречневый молочный	150	4,32	4,97	13,71	117,00	0,88	43
	Вафли	15	0,75	4,65	9,00	81,00	0,00	45
	Чай с сахаром	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	39
	Свежие фрукты	100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	51
		415						
	ИТОГО:	1375,00	34,39	46,31	132,51	1201,25		

День: понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ технологической
завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	17
	Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	13
	Бутерброд с сыром	20/9	3,61	5,40	9,75	106,00	0,14	3
		320						
2 завтрак	Сок	100	0,30	0,20	16,30	68,30	2,00	50
обед	Салат из свежей капусты капусты	50	0,70	2,54	4,50	43,70	16,22	61
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150/10	3,90	3,10	13,25	90,00	3,66	57
	Плов из отварной говядины	95/50	15,83	12,33	22,24	263,18	0,00	54
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	11,00	102,00	0,00	52
		525						
полдник	Пирожок печёный с овощным фаршем	60	3,87	4,32	24,40	162,00	18,51	60
	Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	13
		210						
	ИТОГО:	1155,00	30,47	33,55	139,95	979,06		

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 2-х до 3-х лет

Прим пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ технологической карты
завтрак	блюда							
	Каша гречневая молочная	150	5,23	7,18	18,75	180,00	0,68	40
	Какао	150	1,00	1,08	10,83	75,00	0,83	11
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0/0	4
		320						
2 завтрак	Свежие фрукты	100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	51
обед	Салат из свеклы с соевым отваром	45	0,56	3,41	2,80	45,75	3,00	38
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200/5	2,95	4,80	6,87	94,49	15,54	25
	Жаркое по-домашнему	102/48	5,63	3,98	11,00	170,45	6,13	15
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	11,00	102,00	0,00	52
		575						
полдник	Запеканка из творога с морковью со сладким соусом	65/15	11,66	10,29	23,78	234,00	0,71	66
	Вафли	15	0,75	4,65	9,00	81,00	0,00	45
	Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	13
		230						
	ИТОГО:	1225,00	33,08	45,01	141,31	1269,57		

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 2-х до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ технологической карты
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	14
	Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	13
	Батон с твердым сыром	20/9	3,61	5,40	9,75	106,00	0,14	3
		320						
	2 завтрак Кефир	100	3,00	0,05	3,80	30,00	0,70	21
обед	Винегрет овощной с растительным маслом	45	0,57	4,59	3,30	57,13	0,74	48
	Суп с клецками на курином бульоне	200/10	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	31
	Перловка отварная рассыпчатая	80	2,32	4,88	16,56	122,4	0	72
	Курица отварная	60	9,69	7,29		112,80	0,54	63
	Соус белый основной	30	0,22	1,20	1,72	16,48	0,74	71
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	11,00	102,00	0,00	52
		595						
	полдник Рагу из овощей	150	2,50	4,52	12,84	112,28	7,49	42
	Сосиска	45	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	44
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	53
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	30,00	0,27	13
		365						
ИТОГО:		1380,00	34,99	47,71	147,14	1180,82		

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 2-х до 3-х лет

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ технологической карты
завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	32
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	13,50	46,50	0,00	13
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,00	0/0	4
		320						
2 завтрак	Свежие фрукты	100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	51
	Свежие овощи	45	0,36	0,05	1,13	6,30	4,50	35
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	2,82	4,79	7,83	93,69	7,80	6
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	14,36	8
	Рыбные биточки	70	6,83	3,81	24,80	99,75	0,37	29
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	11,00	102,00	0,00	52
полдник		615						
	Суп пшенный молочный	150	4,32	4,97	13,71	117,00	0,88	43
	Сушарик	15	1,65	0,67	12,40	61,50	0,00	58
	Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,27	13
ИТОГО:		1350,00	28,38	33,70	164,92	1071,22		

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 2-х до 3-х лет

Пример пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ технологической карты
завтрак	Каша молочная Геркулес	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	41
	Чай с сахаром и с лимоном	150/9	0,04	0,00	9,10	35,00	1,60	12
	Батон с твердым сыром	20/9	3,61	5,40	9,75	106,00	0,14	3
		320						
2 завтрак	Раженка	100	3,00	6,00	4,10	84,00	0,30	21
	Салат из свежих овощей	50	0,70	2,54	4,50	43,70	16,22	61
	Расолюшки ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	3,28	4,80	16,76	116,11	6,57	23
	Каша гречневая	100	3,00	4,27	14,60	175,33	0,00	33
	Гуляш с мясом	60/30	4,50	5,70	1,85	123,60	0,60	20
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,84	5,66	11,00	102,00	0,00	52
		590						
полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5		47
	Яйцо	1шт	2,55	2,30	0,15	31,50	0,00	10
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0,00	55
	Чай с сахаром	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	13
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	51
		415						
	ИТОГО:	1425,00	35,42	54,17	171,10	1473,42		