

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Школа № 167 г.о. Самара

Ю.С.Дозорец



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

(2-х недельное, ясли)

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры. автор
		Б	Ж	У			
	День 1						
Завтрак							
Каша манная молочная	150	4,14	4,44	22,22	216	1,99	179,Могильный
Какао с молоком	180	3,67	2,17	12,22	81,9	1,43	397,Могильный
Бутерброд с маслом	20/5	1,63	10,10	10,23	123,5	0,48	1,Могильный
.Всего в завтрак	355	9,44	16,71	44,67	421,4	3,9	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	57	2	399,Могильный
Всего во второй завтрак	100	0,5	0	12,7	57	2	
Обед							
Огурец соленый порциями	30	0,11	0,01	0,23	1,46	0,3	84,Могильный
Суп картофельный с вермишелью со сметаной	150/5	3,48	3,98	10,43	113	3,66	82,Могильный
Овощное рагу	130	4,7	5,2	16,1	125,9	12,6	331,Могильный
Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,03	19,81	102	0,36	376,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,0	002,Могильный
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,0	001,Могильный
Всего в обед	525	13,56	10,02	72,94	476,4	16,92	
Полдник							
Молоко	180	0,14	0,06	21,74	88	3,4	400,Могильный
Пряник	40	1,94	3,7	15,5	159	0,00	б/н
Всего в полдник	220	2,08	3,76	37,24	247	3,4	
Ужин							
Биточки рыбные	60	9,06	0,78	1,32	49	0,61	248,Могильный
Рис с овощами	130	3,7	8,0	37,4	237	0,05	325,Могильный
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,51	34	0,21	392,Могильный
Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	49	0,00	002,Могильный
Всего в ужин	400	14,04	9,22	55,6	369	0,87	
Всего за день	1600	39,62	39,71	223,15	1570,8	27,09	

Меню на 1 неделю — вторник

Прием пищи наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
День2							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	22,35	8,28	3,5	148	2,03	172,Могильный
Кофейный напиток с молоком	180	2,56	2,17	12,92	17	1,17	395,Могильный
Бутерброд с маслом	20/5	1,63	10,10	10,23	123,5	0,48	1,Могильный
Всего в завтрак	355	26,54	20,55	26,65	288,5	3,68	
Второй завтрак -							
Бифидок	100	4,7	4,05	8,4	87	0,48	401,Могильный
Всего во второй завтрак	100	4,7	4,05	8,4	87	0,48	
Обед							
Салат из моркови	40	0,5	0	4,4	20,8	0	41,Могильный
Рассольник « Ленинградский»	150	1,32	3,39	11,28	81	6,02	76,Могильный
Котлета мясная	60	7,99	6,06	8,26	119	0,09	282,Могильный
Гороховое пюре (горошница)	110	12,2	6,5	25,6	209	0,00	190,Коровка
Компот из с/м вишни	150	0,12	0,05	20,1	82	21,4	372,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,00	002,Могильный
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	6,7	87	0,00	001,Могильный
Всего в обед	570	27,0	13,26	76,31	580,8	27,51	
Полдник							
Сдоба обыкновенная с сыром	50	3,29	2,13	31,51	159	0,06	466,Могильный
Молоко	180	6,1	5,44	10,11	88	3,4	400,Могильный
Всего в полдник	230	9,39	7,57	41,62	247	3,46	
Ужин							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	8,73	13,95	2,29	166	1,13	93,Могильный
Чай с лимоном	180/10	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,00	002,Могильный
Всего в ужин	390	10,41	14,17	22,16	254	3,96	
Всего за день	1645	78 ,0	59,6	229,14	1465	39,09	

Меню на 1 неделю - среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237,Могильный
Соус сметанный сладкий	30	1,8	1,17	10,9	13	0,02	378,Могильный
Какао с молоком	180	3,67	2,17	12,22	82	1,43	397,Могильный
Бутерброд с маслом	20/5	1,63	10,10	10,23	173	0,00	1,Могильный
Всего в завтрак	335	24,7	25,5	54,4	515	1,69	
Второй завтрак							
Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76.5	0.45	401,Могильный
Всего во второй завтрак	150	4.35	3.75	6.3	76.5	0.45	
Обед							
Салат из свеклы	40	0.72	3.05	3.34	44	4.25	36,Могильный
Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	2.37	2.97	11.8	102	15.32	82,Могильный
Плов из отварного мяса	120/30	11,9	12,0	23,3	208	0.65	291,Могильный
Компот из смородины	180	0,1	0,11	10,7	44,3	23,22	372,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,00	002,Могильный
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,00	001,Могильный
Всего в обед	585	20,0	18,9	75,5	532,3	43.44	
Полдник							
Кисель	180	0.08	0.04	23.53	95	1.66	378,Могильный
Печенье	40	3.24	6.16	25.84	174	0,00	б/н
Всего в полдник	220	3.32	6.2	49.37	269	1.66	
Ужин							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	11.41	10.12	57.64	379	0	168,Могильный
Молоко	180	6.1	5.44	10.11	113	273	400,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0,0	002,Могильный
Всего в ужин	385	19.67	15.76	77.42	539	273	
Всего за день	1675	72,0	70,3	263,0	1932	335.35	

Меню на 1 неделю - четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	11,4	8,07	18,26	191	0,6	177,Могильный
Кофейный напиток с молоком	180	2,4	2,17	12,9	17	1,17	395,Могильный
Бутерброд с маслом, с сыром	20/5/15	2,4	14,1	14,3	173	0,48	1,Могильный
Всего в завтрак	370	16,2	24,4	45,5	381	2,3	
Второй завтрак							
Кефир	100	4.35	3.75	6.3	76.5	0.45	401,Могильный
Всего во второй завтрак	100	4.35	3.75	6.3	76.5	0.45	
Обед							
Огурец соленый порциями	30	0.5	0.1	1,0	7,8	3,0	14,Коровка
Суп картофельный с рисом	150	2,82	2,37	11,9	77	8,25	80,Могильный
Мясо птицы с тушеным картофелем	125/30	14,4	17,0	23,7	335	12.3	302,Могильный
Компот из смеси сухофруктов	180	0.	0.	9,7	38,7	0.4	376,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0	002,Могильный
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	001,Могильный
Всего в обед	575	22,6	20,3	72,7	592	24,0	
Полдник							
Молоко	180	5,0	5,6	8,2	104,8	1,0	400,Могильный
Батон с повидлом	30/15	2,4	0,9	37,8	168,8	0.1	117,Могильный
Всего в полдник	225	7,4	6,5	46,0	273,6	1,1	
Ужин							
Рыба запеченная в омлете	60/80	21,2	13,3	3,5	215	1.66	249,Могильный
Икра кабачковая	40	1.0	4,5	3,9	59,5	4.2	93,Могильный
Напиток из шиповника	180	0,4	0,2	15,3	71,8	48,0	378,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.67	47	0	002,Могильный
Всего в ужин	380	24,19	18,2	32,4	393	53,9	
Всего за день	1730	78,4	62,8	211,3	1719	80,45	

Меню на 1 неделю — пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Пудинг творожный	100	7.49	7.44	35.67	180	1.07	234,Могильный
Сгущенное молоко	20	0,9	1,5	1,44	16	0,45	б/н
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	82	1,43	397,Могильный
Бутерброд с маслом	20/5	1.23	3.78	7.31	68	0	1,Могильный
Всего в завтрак	325	24.45	24.25	59.92	346	5.47	
Второй завтрак							
Варенец	100	5.8	5	8.4	102	0.73	401,Могильный
Всего во второй завтрак	100	5.8	5	8.4	102	0.73	
Обед							
Салат из зеленого горошка и соленого огурца	40	1.0	3.0	2,8	50	4.65	12,Могильный
Свекольник со сметаной	150/5	1.16	13.14	11.86	91	5,56	55,Конь
Бефстроганов из отварного мяса	30/30	15,51	12,43	3,29	154	5.62	278,Могильный
Макаронные изделия с маслом	115	5.7	4.67	27.33	142	0	205,Могильный
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,98	42	0,36	376,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	9,67	47	0	001,Могильный
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	002,Могильный
Всего в обед	610	28.26	34.07	96,63	613	16.19	
Полдник							
Сок фруктовый	150	1	0	20.2	65	4	399,Могильный
Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	165	0,0	460,Могильный
Всего в полдник	200	4.54	6.57	48.07	230	4	
Ужин							
Каша вязкая кукурузная	180	7.3	7.6	40.35	223	0	168,Могильный
Молоко	180	6,1	5,44	10,11	105	2,73	400,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0	002,Могильный
Всего в ужин	380	14.99	13.24	60.13	375	2.73	
Всего за день	1665	78.04	83.13	273,15	1666	29.12	

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры. автор
		Б	Ж	У			
	День1						
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	150	5,6	7,2	21,1	172,4	0,6	185,Могильный
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,8	12,9	87,8	0,5	395,Могильный
Бутерброд с маслом	30/5	2,3	5,0	15,4	116	0,1	1,Могильный
Всего в завтрак	365	10,6	15,0	49,4	376,2	1,2	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2	399,Могильный
Всего во второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед							
Огурец соленый порциями	30	0.5	0.1	1,0	7,8	3,0	84,Могильный
Суп « Полевой» со сметаной	180/5	7.31	8.6	14.22	163	5.5	70,Могильный
Капуста тушенная	110	2,6	5.7	9,1	99,8	20,9	132,Могильный
Яйцо отварное	40	5.24	13.9	0.45	120	0	275,Могильный
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	11,6	46,5	0	376.Могильный
Хлеб пшеничный	20	1.7	0.1	11,0	52	0	002,Могильный
Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87	0	001,Могильный
Всего в обед	605	20,6	29,0	63,0	576	29,4	
Полдник							
Молоко	180	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400,Могильный
Сушки	30	3,2	0,4	25,6	109	0	б/н
Всего в полдник	210	9,3	5,84	35,71	222	2,73	
Ужин							
Котлета рыбная	60	10,4	3,8	5,1	107	0,8	245,Могильный
Рожки отварные с маслом	100/5	3.7	2.67	23.3	110	0	205,Могильный
Икра кабачковая	40	0.6	2.06	3.06	36	4,8	93,Могильный
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	38	0.03	392,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1.59	0.25	9.67	47	0	002,Могильный
Всего в ужин	405	16,35	8,8	50.59	338	5,63	
Всего за день	1685	57,35	58,74	208,8	1555	40,96	

Меню на 2 неделю — вторник

Прием пищи наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
День2							
Завтрак							
Омлет натуральный	105	6,64	10,46	3,05	157,13	0,5	215,Могильный
Салат из кукурузы (консервированной)	40	1,4	2,0	3,0	30,9	1,9	12,Могильный
Какао с молоком	180	2,8	3,0	12,0	87	0,5	397,Могильный
Бутерброд с маслом	30/5	2,2	5,0	15,4	116	0	1,Могильный
Всего в завтрак	360	13,04	20,46	33,45	391,03	2,9	
Второй завтрак							
Банан	100	1,5	0,5	21,0	96	10,5	368,Могильный
Всего во второй завтрак	100	1,5	0,5	21,0	96	10,5	
Обед							
Суп овощной	150	1,06	3,22	7,9	69	31,24	89,Могильный
Гуляш из отварного мяса	23/27	10,91	9,73	2,8	150	0,36	277,Могильный
Каша гречневая рассыпчатая	110/5	6,56	4,71	30,0	185	0,64	173,Могильный
Напиток из шиповника	180	0,4	0,2	15,	71,8	48	398,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0	002,Могильный
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	001 ,Могильный
Всего в обед	555	23,82	18,66	82,07	609,8	80,24	
Полдник							
Ватрушка с повидлом	50	3,09	1,61	47,66	138	0,04	459,Могильный
Ряженка	180	5,2	4,5	7,2	96	1,6	401,Могильный
Всего в полдник	230	8,29	6,11	54,86	234	1,64	
Ужин							
Каша « Дружба»	185	5,6	7,2	21,1	172,4	0,6	185,Могильный
Чай с лимоном	180/7	0,42	0,02	6,4	41	20,83	393,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0	002,Могильный
Сыр порциями	12	3,48	4,43	0	54	0,11	007,Могильный
Всего в ужин	404	11,09	11,85	37,17	314,4	22,54	
Всего за день	1649	57,76	57,58	228,85	1645,2	116,82	

Меню на 2 неделю - среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
	День 3						
Завтрак							
Творожно - фруктовый пудинг	100	16.33	12.8	17.56	251	1,07	240,Могильный
Соус молочный (сладкий)	20	0,58	1,36	3,98	30	0,1	351,Могильный
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395,Могильный
Бутерброд с маслом	30/5	1.23	3.78	7.31	68	0	1,Могильный
Всего в завтрак	335	20,99	20.35	43,21	440	2,34	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2	399,Могильный
Всего за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед							
Салат из моркови	30	0,4	1,86	2,34	28	2.85	33,Могильный
Борщ с капустой и картофелем	180	1.46	3.92	10.2	82	8.22	57,Могильный
Макаронник с мясом	35/115/5	16.53	18.2	45.62	401	1.32	292,Могильный
Компот из кураги	180	0,39	0.02	24.39	102	0.36	372,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0	002,Могильный
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	001,Могильный
Всего в обед	605	23.67	24.8	108.92	747	12.75	
Полдник							
Молоко	180	6.1	5.44	10.11	113	2.73	400,Могильный
Печенье	50	3.24	6.16	25.84	174	0	б/н
Всего в полдник	230	9.34	11.6	35.95	287	2,73	
Ужин							
Картофельное пюре	200	5.55	8.45	36.36	220	26.08	321,Могильный
Огурец соленый порциями	30	0.11	0.01	0.23	1.46	0.3	84.Могильный
Чай с сахаром	180	0,06	0.02	9.46	38	0.03	392,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,25	9,67	47	0	002,Могильный
Всего в ужин	430	7.31	8.73	55.72	306.46	26.41	
Всего за день	1700	61.87	65.62	249.05	1704	70.83	

Меню на 2 неделю - четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	180	5,8	5,3	25,0	173,1	0,6	185,Могильный
Какао с молоком	180	2,8	3,0	12,0	87,2	0,5	397,Могильный
Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/15	5,8	5,2	12,5	121,1	0,1	1,Могильный
Всего в завтрак	410	14,4	13,5	49,5	381,4	1,2	
Второй завтрак							
Яблоко	150	1	0	20,2	85	4	368,Могильный
Всего за второй завтрак	150	1	0	20,2	85	4	
Обед							
Рассольник домашний со сметаной	180/5	1,66	4,08	11,82	74	9,44	75,Могильный
Жаркое по — домашнему	30/120/5	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276,Могильный
Компот из с/м вишни	180	0,29	0,07	21,78	89	2,32	372,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0	002,Могильный
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	001,Могильный
Всего в обед	580	27,64	10,28	78,47	502	19,02	
Полдник							
Варенец	180	5,8	5,0	8,4	102	0,6	401,Могильный
Батон с повидлом	35/15	7,92	8,01	29,96	124	0,09	117,Могильный
Всего в полдник	230	13,72	13,01	38,36	226	0,69	
Ужин							
Тефтели рыбные в томатном овощном соусе	80/40	15,0	7,7	14,8	200	0,05	64,Могильный
Ира кабачковая	40	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93,Могильный
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0	002,Могильный
Всего в ужин	360	17,8	10,51	47,0	365	94,85	
Всего за день	1730	79,36	53,85	245,8	1559	119,76	

Меню на 2 неделю — пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры автор
		Б	Ж	У			
	День 5						
Завтрак							
Запеканка творожно - рисовая с повидлом	100/20	10.54	15.05	17.15	147	0.24	237,Могильный
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	12.36	87	1,17	395,Могильный
Бутерброд с маслом	20/5	1.23	3.78	12.31	108	0	1,Могильный
Всего в завтрак	325	14,62	21.24	41,82	342	1,41	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	2	406,Могильный
Всего за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед							
Суп картофельный с горохом	180	4,39	4,21	13,05	107	4,65	81,Могильный
Биточки мясные	60	16.78	15.71	12.72	259	0,33	255,Могильный
Макаронные изделия с маслом	110/5	5.7	4.67	27.33	174	0	205,Могильный
Компот из свежих фруктов	180	7,76	7,76	17,86	69.37	3,2	39,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0	001,Могильный
Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0	002,Могильный
Всего в обед	595	39.05	32.7	96.63	703.37	10.96	
Полдник							
Молоко	180	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400,Могильный
Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179	0	469,Могильный
Всего в полдник	230	9.74	11.7	37.07	292	2.73	
Ужин							
Каша пшенная на молоке	200	5,8	6,6	25,8	186	0,6	185,Могильный
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394,Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0	002,Могильный
Всего в ужин	400	10.21	9,14	49,78	322	1,8	
Всего за день	1650	74,1	74,88	235,4	1702	18,9	