

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее

Категория: ясли

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Яйцо отварное	40	110	5,55	4,1	1,31	117	0,02	0,18	0	28,72	1,1
Икра кабачковая	45	199	0,04	0,02	0,22	32	0	0	0	0	0
Какао на молоке	150	395	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	10	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом	20	2	5,1	3,96	12,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
Всего в завтрак 1			15,4	10,95	37,59	296	0,21	0,52	1,39	219,22	6,32
Завтрак 2											
Сок фруктовый	125	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Всего за 2 завтрак			0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп картофельный с рыбой	110/40	25	15,9	0,75	1,52	230	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
Котлеты из говядины	60	53	7,85	6,5	9,76	246	0,04	0,06	0,2	8,87	1,27
Вермишель отварная	100	187	2,48	2,43	16,04	165	0,11	0,05	0	5,81	1,68
Компот из сухофруктов	150	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед			30,435	20,36	75,8	775	0,43	0,355	14,135	86,49	8,18
Полдник											
Оладьи со сгущённым молоком	70/10	191	7,06	8,94	34,71	248	0,12	0,18	0,49	110,2	2,98
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Яблоко	81	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего в полдник			10,87	16,74	47,01	357	0,17	0,33	117,79	243,6	4,31
Итого			57,225	48,05	172,74	1446	0,83	1,225	135,915	560,91	20,51

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее

Категория: ясли

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Суп молочный с рисовой крупой	150	93	2,77	2,26	9,77	208	0,02	0,1	0,23	58,99	0,16
Чай с сахаром	150	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом, сыром	25	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак			8,11	6,44	28,88	304	0,09	0,14	0,51	156,61	2,24
Завтрак 2											
Яблоко	81	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего за 2 завтрак			0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Борщ со сметаной	150	18	1,01	3,66	4,02	230	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Жаркое по-домашнему	92/58	153	6,25	11	15,11	246	0,1	0,11	5,67	18,4	1,12
Кисель фруктовый	150	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный йодированный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед			9,56	15,18	45,47	673,34	0,49	0,26	15,09	32,43	3,8
Полдник											
Вареники ленивые с маслом	80	109	5,74	6,62	16,95	253	0,06	0,1	0,15	71,16	0,22
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Всего в полдник			340	15,7	28,43	353	0,14	0,24	0,39	203,26	1,33
Итого			357,88	37,32	108,7	1375,34	0,75	0,66	133,05	402,5	8,6

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спирилонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее

Категория: ясли

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Омлет натуральный	45	70	3,05	4,24	1,4	257	0,01	0,08	0,03	20,16	0,48
Икра кабачковая	45	107	0,04	0,02	0,22	32	0	0	0	0	0
Кофейный напиток на молоке	150	199	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	10	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом	25	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак			8,47	6,86	50,81	454	0,12	0,06	0,47	174,15	2,67
Завтрак 2											
Сок фруктовый	125	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Всего за 2 завтрак			0,53	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с фрикадельками	120/30	83	5,9	53,1	15,7	246,2	29,17	1,52	0,139	0,0139	15,3
Рыба, тушенная с овощами	20/80	144	11,64	7,72	11,05	255	0,11	0,08	4,90	38,38	1,01
Картофельное пюре	100	82	1,44	2,62	4,18	56	0,06	0,08	5,38	18,76	0,42
Компот из сухофруктов	150	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед			22,74	64,44	62,56	691,2	29,52	1,8	11,599	68,213	21,11
Подник											
Рагу из овощное	100	137	1,24	6,91	713,33	95	0,04	0,004	4,96	18,29	0,5
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Яблоко	81	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,02	1,23
Всего в подник			7,11	15,23	735,8	238	0,15	0,234	122,26	161,71	4,17
Итого			38,85	86,53	861,51	1401,2	29,81	2,114	136,929	415,673	29,65

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее

Категория: ясли

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Суп молочный с макаронами	150	28	2,18	3,2	16,7	208	0,06	0,04	0,24	55,6	0,56
Чай с сахаром	150	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом, сыром	25	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак			13,1	11,31	37,68	304	0,21	0,26	1,47	230,66	4,61
Завтрак 2											
Яблоко	81	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего за 2 завтрак			0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	45	6	0,21	0,26	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с вермишелью	75/45	18	1,01	3,66	4,02	230	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Плов из курицы	150	76	7,37	9,52	18,83	241	0,01	0,1	0,58	19,69	1,09
Кисель фруктовый	150	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед			12,59	14,18	60,29	668,34	0,5	0,27	10	33,45	5,77
Полдник											
Сырники запеченные со сметаной	80	105	2,16	6,08	22,95	243	0,03	0,1	0,15	81,26	0,22
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Всего в полдник			6,21	15,16	34,43	343	0,11	0,24	0,39	213,36	1,33
Итого			32,11	40,66	138,32	1360,34	0,85	0,79	128,92	238,99	12,94

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее

Категория: ясли

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Каша манная молочная	150	94	1,67	2,48	10,1	208	0,04	0,03	0,23	48,2	0,6
Кофейный напиток	150	395	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Бутерброд с маслом	20	2	5,1	3,96	12,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
Всего в завтрак			9,57	8,83	35,06	326	0,13	0,17	1,62	238,16	0,20
Завтрак 2											
Сок фруктовый	125	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Всего за 2 завтрак			0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп картофельный с клецками	150	85	1,18	2,26	3,12	249	0,06	0,02	1,96	10,74	0,39
Биточки из говядины	60	161	7,85	6,5	9,76	246	0,04	0,06	0,2	8,87	1,27
Каша пшеничная рассыпчатая	100	105	6,27	5,302	30,195	198,374	0,154	0,077	0	10,439	3,333
Компот из сухофруктов	150	185	2,48	2,43	16,04	165	0,11	0,05	0	5,81	1,68
Хлеб пшеничный	24	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб ржаной	25	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
		3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед			15,69	12,19	60,98	794	0,39	0,20	8,72	36,48	7,72
Полдник											
Плов с яблоками	100	101	2,28	2,61	32,56	161	0,03	0,02	3,4	8,17	1,08
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,10	36	0,06	0,01	117,06	10,02	1,23
Всего в полдник			5,88	10,41	38,94	225	0,05	0,15	3,64	131,37	1,18
Итого			31,66	31,43	147,32	1363	0,59	0,54	16,58	417,61	10,8

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спирилонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее
Категория: сад

Меню на 1 неделю поведельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Яйцо отварное	40	110	5,55	4,1	1,31	147	0,02	0,18	0	28,72	1,0
Колбаса «Докторская»	52	59	3,71	4,81	10,4	148	0,08	0,11	0	12,13	0,86
Икра кабачковая	60	199	0,04	0,02	0,22	97	0	0	0	0	0
Кофейный напиток на молоке	180	395	2,8	2,39	12,76	134	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	15	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом	25	2	5,1	3,96	12,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
Всего в завтрак 1			15,4	10,95	37,59	441	0,21	0,52	1,39	219,22	6,32
Завтрак 2											
Сок фруктовый	180	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Всего за 2 завтрак			0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп картофельный с рыбой	200/50	25	15,9	0,75	1,52	381	0,1	0,12	7,375	60,75	0,85
Котлеты из говядины	70	53	7,85	6,5	9,76	278	0,04	5	0,2	8,87	1,27
Вермишель отварная	150	187	2,48	2,43	16,04	205	0,11	0,06	0	5,81	1,68
Компот из сухофруктов	180	241	0	0	5,62	18	0	0,05	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,02	0	10,2	2,34
								0,08			
Всего в обед			30,435	20,36	75,8	998	0,43	0,355	14,135	86,49	8,18
Полдник											
Оладьи со сгущенным молоком	190/10	191	7,06	8,94	34,71	348	0,12	0,18	0,49	110,2	2,98
Ряженка	170	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Яблоко	85	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего в полдник			10,87	16,74	47,01	457	0,17	0,33	117,79	243,6	4,31
Итого			57,225	48,05	172,74	1914	0,83	1,225	135,915	560,91	20,51

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее

Категория: сад

Меню на 1 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Суп молочный с рисовой крупой	180	93	2,77	2,26	9,77	252	0,02	0,1	0,23	58,99	0,16
Чай с сахаром	180	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом, сыром	30	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак			8,11	6,44	28,88	348	0,09	0,14	0,51	156,61	2,24
Завтрак 2											
Яблоко	85	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего за 2 завтрак			0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Борщ со сметаной	250	18	1,01	3,66	4,02	310	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Жаркое по-домашнему	156/59	153	6,25	11	15,11	369	0,1	0,11	5,67	18,4	1,12
Кисель фруктовый	180	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед			9,56	15,18	45,47	876,34	0,49	0,26	15,09	32,43	3,8
Полдник											
Вареники ленивые с маслом	150	109	5,74	6,62	16,95	291	0,06	0,1	0,15	71,16	0,22
Ряженка	180	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	25	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Всего в полдник			340	15,7	28,43	391	0,14	0,24	0,39	203,26	1,33
Итого			357,88	37,32	108,7	1660,34	0,75	0,66	133,05	402,5	8,6

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

Примерное циклическое меню
(2-х недельное)

Сезон: летнее-осеннее
Категория: сад

Меню 1 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Омлет натуральный	80	70	3,05	4,24	1,4	257	0,01	0,08	0,03	20,16	0,48
Икра кабачковая	60	107	0,04	0,02	0,22	97	0	0	0	0	0
Кофейный напиток на молоке	180	199	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	15	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом	25	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак			8,47	6,86	50,81	519	0,12	0,06	0,47	174,15	2,67
Завтрак 2											
Напиток фруктовый	180	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Всего за 2 завтрак			0,53	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с фрикадельками	220/30	83	5,9	53,1	15,27	246,2	29,17	1,52	0,139	0,0139	15,3
Рыба, тушенная с овощами	100/20	144	11,64	7,72	11,05	255	0,11	0,08	4,90	38,38	1,01
Картофельное пюре	150	82	1,44	2,62	4,18	194	0,06	0,08	5,38	18,76	0,42
Компот из сухофруктов	180	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед			22,74	64,44	62,56	829,2	29,52	1,8	11,599	68,213	21,11
Полдник											
Рагу из овощей	120	137	1,24	6,91	713,33	214	0,04	0,00	4,96	18,29	0,5
Раженка	170	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	4	0,24	123,2	0,1
Хлеб ржаной	35	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,13	0	10,2	2,34
Яблоко	85	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,08	117,06	10,02	1,23
								0,02			
Всего в полдник			7,11	15,23	735,8	357	0,15	0,234	122,26	161,71	4,17
Итого			38,85	86,53	861,51	1723,2	29,81	2,114	136,929	415,673	29,65

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Г.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее
Категория: сад

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Суп молочный с макаронами	180	28	2,18	3,2	16,7	252	0,06	0,04	0,24	55,6	0,56
Чай с сахаром	180	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом, сыром	30	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак			13,1	11,31	37,68	348	0,21	0,26	1,47	230,66	4,61
Завтрак 2											
Яблоко	85	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего за 2 завтрак			0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с вермишелью	250	18	1,01	3,66	4,02	310	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Плов из курицы	130/90	76	7,37	9,52	18,83	386	0,01	0,1	0,58	19,69	1,09
Кисель фруктовый	180	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед			12,59	14,18	60,29	893,34	0,5	0,27	10	33,45	5,77
Подник											
Сырники запеченные	150	105	2,16	6,08	22,95	291	0,03	0,1	0,15	81,26	0,22
Ряженка	180	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	25	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Всего в подник			6,21	15,16	34,43	391	0,11	0,24	0,39	213,36	1,33
Итого			32,11	40,66	138,32	1677,34	0,85	0,79	128,92	238,99	12,94

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

Примерное циклическое меню
(2-х недельное)

Сезон: летнее-осеннее

Категория: сад

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Каша манная молочная	180	94	1,67	2,48	10,1	252	0,04	0,03	0,23	48,2	0,6
Кофейный напиток	180	395	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Бутерброд с маслом	25	2	5,1	3,96	12,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
Всего в завтрак			9,57	8,83	35,06	370	0,13	0,17	1,62	238,16	0,20
Завтрак 2											
Сок фруктовый	180	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Всего за 2 завтрак			0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Обед											
Овощи в ассортименте (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп картофельный с клецками	250	85	1,18	2,26	3,12	389	0,06	0,02	1,96	10,74	0,39
Биточки говяжьи	70	161	7,85	6,5	9,76	278	0,04	0,06	0,2	8,87	1,27
Каша пшеничная рассыпчатая	150	185	2,48	2,43	16,04	205	0,11	0,05	0	5,81	1,68
Компот из сухофруктов	180	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед			15,69	12,19	60,98	1006	0,39	0,20	8,72	36,48	7,72
Подник											
Плов с яблоками	120	101	2,28	2,61	32,56	261	0,03	0,02	3,4	8,17	1,08
Ряженка	180	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	25	1	0,55	1,28	5,10	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Всего в подник			5,88	10,41	38,94	325	0,05	0,15	3,64	131,37	1,18
Итого			31,66	31,43	147,32	1719	0,59	0,54	16,58	417,61	10,8

«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ №20
 Т.М.Спиридонова
 Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
 (2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее
 Категория: ясли

Меню на 2 недели понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак 1												
Яйцо отварное	40	110	5,55	4,1	1,31	117	0,02	0,18	0	28,72	1,1	
Икра кабачковая	45	199	0,04	0,02	0,22	32	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром на молоке	150	395	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12	
Хлеб пшеничный	10	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2	
Бутерброд с маслом, сыром	25	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01	
Всего в завтрак			8,55	6,61	29,01	314	0,14	0,12	0,6	184,2	3,19	
Завтрак 2												
Сок фруктовый	125	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7	
Всего за 2 завтрак			0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7	
Обед												
Овощи в ассортименте: (нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02	
Борщ со сметаной	150	18	1,01	3,66	4,02	230	0,01	0,02	0,86	14,87	0,32	
Голубцы ленивые	100	150	3,81	6,49	16,57	208	0,01	0,03	3,62	14,01	0,58	
Картофельное пюре	100	82	6,27	5,302	30,195	198,374	0,154	0,07	0	10,439	3,333	
Кисель фруктовый	150	233	0,03	0	11	81,43	0,3	7	0	0	0	
Хлеб пшеничный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,03	0	0,54	2	
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,53	10,2	34	0,06	0,02	0	10,2	2,34	
							0,08					
Всего в обед			12,13	10,63	47,83	635,43	0,44	0,12	13,04	29,58	0,92	
Полдник												
Ланшеник с творогом	80	105	4,99	4,54	18,35	282	0,04	0,11	0,1	51,08	0,51	
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1	
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,11	
Всего в полдник			9,35	13,62	35,75	427	0,15	0,27	117,4	193,38	2,85	
Итого			30,55	30,86	124,93	1394,43	1,35	0,53	133,64	418,76	8,66	

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее
Категория: ясли

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак 1											
Суп молочный с гречневой крупой	150	98	3,21	2,43	9,9	208	0,06	0,08	0,32	86,58	1,11
Чай с сахаром	150	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом	20	2	5,1	3,96	12,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
Всего в завтрак			15,4	10,95	37,59	286	0,21	0,34	1,39	219,22	5,22
Завтрак 2											
Яблоко	81	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего за 2 завтрак			0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с вермишелью	150	25	15,9	0,75	1,52	231	0,1	1	7,375	60,75	0,85
Жаркое по-домашнему	92/58	153	6,25	11	15,11	246	0,1	0,12	5,67	18,4	1,12
Компот из сухофруктов	150	241	0	0	5,62	18	0	5	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный йодированный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,11	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,53	10,2	34	0,06	0	0	10,2	2,34
								0,02			
								0,08			
Всего в обед			8,37	11,48	36,97	611	0,22	0,15	12,23	19,26	3,16
Подник											
Оладьи со сгущенным молоком	90/10	191	7,06	8,94	34,71	248	0,12	0,18	0,49	110,2	2,98
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,0	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,10	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Всего в подник			10,66	16,74	41,09	312	0,14	0,31	0,73	233,4	3,08
Итого			34,66	39,77	121,57	1354	0,6	0,82	131,41	226,69	12,69

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее

Категория: ясли

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Суп молочный с пшеничной крупой	150	95	3,33	2,9	9,9	208	0,06	0,04	0,24	96,53	0,6
Кофейный напиток	150	199	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Бутерброд с маслом, сыром	25	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак			3,37	2,9	16,81	252	0,06	0,04	0,25	97,35	0,13
Завтрак 2											
Сок фруктовый	125	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Всего за 2 завтрак			0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Борщ со сметаной	150	18	1,01	3,66	4,02	230	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Тефтели из говядины	100	45	3,86	5,52	11,63	246	0,01	0,02	4,57	10,74	1,1
Вермишель отварная	100	187	3,52	6,9	18,49	190	0,04	0,06	10,08	57,36	2,65
Кисель фруктовый	150	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед			12,6	17,08	71,58	863,34	0,54	0,25	24,07	177	8,43
Подник											
Рагу из овощей	100	137	1,24	6,91	713,33	95	0,04	0,00	4,96	18,29	0,5
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	4	0,24	123,2	0,1
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,13	0	10,2	2,34
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,08	117,06	10,2	1,23
Всего в подник			7,66	16,51	740,93	274	0,21	0,244	122,26	170,79	5,18
Итого			24,15	36,49	841,66	1407,34	0,83	0,554	149,18	112,66	15,44

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Г.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее

Категория: ясли

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Суп молочный с пшениной крупой	150	98	3,33	2,9	9,9	208	0,06	0,04	0,24	96,53	0,6
Чай с сахаром	150	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом	20	2	5,1	0							
Всего в завтрак			2,22	3,2	23,61	252	0,06	0,04	0,25	56,42	0,63
Завтрак 2											
Яблоко	81	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего за 2 завтрак			0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с фрикадельками	120/30	83	5,9	53,1	15,27	246,2	29,17	1,52	0,139	0,0139	15,3
Котлеты рыбные	70	40	3,39	1,19	9	195	0,05	0,06	0,3	11,93	0,74
Картофельное пюре	100	82	1,44	2,62	4,18	156	0,06	0,08	5,38	18,76	0,42
Компот из сухофруктов	150	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	14,23
Всего в обед		456	12,85	57,39	50,31	697,2	29,4	1,7	12,609	31,563	18,5
Полдник											
Пудинг манно - творожный	80	128	18,44	71,46	55,93	313	0,24	0,30	0,89	180,1	0,92
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,10	36	0,06	0,01	117,06	10,02	1,23
Всего в полдник			383	79,26	62,31	377	0,26	0,43	1,13	303,3	1,02
Итого			398,28	139,85	142,15	1371,2	29,75	2,19	131,049	401,483	21,38

«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ №20
 Т.М.Спиридонова
 Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
 (2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее

Категория: ясли

Меню на 2 недели пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Омлет натуральный	45	107	3,05	4,24	1,4	257	0,01	0,08	0,03	20,16	0,48
Икра кабачковая	45	199	0,04	0,02	0,22	32	0	0	0	0	0
Какао на молоке	150	395	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	10	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом, сыром	25	5	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак			13,1	11,31	37,68	454	0,21	0,26	1,47	230,66	4,61
Завтрак 2											
Сок фруктовый	125	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Всего за 2 завтрак			0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,04	0,02	11	0,16	0,02
Борщ со сметаной	150	18	1,01	3,66	4,02	230	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Запеканка вермишелево - мясная	75/75	57	5,78	8,92	15,39	231	0,06	0,07	0,35	18,22	0,83
Кисель фруктовый	150	233	0,03	0	11	81,34	03	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед			12,22	13,58	56,85	658,34	0,57	0,24	14,21	43,99	5,51
Полдник											
Плов с изюмом	100	101	5,15	3,3	8,34	93	0,04	0,02	0,2	12,83	0,56
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Всего в полдник			9,3	12,38	19,82	193	0,12	0,16	0,26	144,93	1,67
Итого			35,14	37,27	910,16	1323,34	0,92	0,68	18,54	431,18	13,49

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее

Категория: сад

Меню на 2 недели понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Яйцо отварное	40	110	5,55	4,1	1,31	147	0,02	0,18	0	28,72	1,1
Икра кабачковая	60	199	0,04	0,02	0,22	97	0	0	0	0	0
Чай с сахаром на молоке	180	395	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	15	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом, сыром	30	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак			8,55	6,61	29,01	409	0,14	0,12	0,6	184,2	3,19
Завтрак 2											
Напиток фруктовый	180	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Всего за 2 завтрак			0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Борщ со сметаной	250	18	1,01	3,66	4,02	310	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Голубцы ленивые	120	150	3,81	6,49	16,57	369	0,01	0,003	3,62	14,01	0,58
Картофельное пюре	120	85	6,84	5,784	32,94	216,408	0,168	0,084	0	11,388	3,636
Кисель фруктовый	180	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,53	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед			12,13	10,63	47,83	876,34	0,44	0,12	13,04	29,58	0,92
Полдник											
Лапшевник с творогом	150	105	4,99	4,54	18,35	291	0,04	0,11	0,1	51,08	0,51
Раженка	170	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	25	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
			9,35	13,62	35,75	436	0,15	0,27	117,4	193,38	2,85
Итого			30,55	30,86	124,93	1739,43	1,35	0,53	133,64	418,76	8,66

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее
Категория: сад

Меню на 2 недели вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Суп молочный с гречневой крупой	180	98	3,21	2,43	9,9	272	0,06	0,08	0,32	86,58	1,11
Чай с сахаром	180	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом	25	2	5,1	3,96	12,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
Всего в завтрак			15,4	10,95	37,59	350	0,21	0,34	1,39	219,22	5,22
Завтрак 2											
Яблоко	85	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего за 2 завтрак			0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Обед											
Овощи в ассортименте (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с вермишелью	250	25	15,9	0,75	1,52	381	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
Жаркое по-домашнему	156/59	153	6,25	11	15,11	369	0,1	0,11	5,67	18,4	1,12
Компот из сухофруктов	180	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный йодированный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3				34					
Всего в обед			8,37	11,48	36,97	884	0,22	0,15	12,23	19,26	3,16
Подник											
Оладьи со сгущенным молоком	100/10	191	7,06	8,94	34,71	348	0,12	0,18	0,49	110,2	2,98
Ряженка	170	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Яблоко	85	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего в подник			10,66	16,74	41,09	412	0,14	0,31	0,73	233,4	3,08
Итого			34,66	39,77	121,57	1646	0,6	0,82	131,41	226,69	12,69

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спирядонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

Примерное циклическое меню
(2-х недельное)

Сезон: летнее-осеннее
Категория: сад

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Суп молочный с пшеничной крупой	180	95	3,33	2,9	9,9	252	0,06	0,04	0,24	96,53	0,6
Кофейный напиток	180	199	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Бутерброд с маслом, сыром	30	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак			3,37	2,9	16,81	388	0,06	0,04	0,25	97,35	0,13
Завтрак 2											
Сок фруктовый	180	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Всего за 2 завтрак			0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Борщ со сметаной	250	18	1,01	3,66	4,02	310	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Тефтели из говядины	130	187	3,86	5,52	11,63	278	0,01	0,02	4,57	1074	1,1
Вермишель отварная	80	45	3,52	6,9	18,49	190	0,04	0,06	10,08	57,36	2,65
Кисель фруктовый	140	85	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	180	233	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	1	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
30		3									
Всего в обед			12,6	17,08	71,58	975,34	0,54	0,25	24,07	177	8,43
Полдник											
Рагу из овощей	120	137	1,24	6,91	713,33	214	0,04	0,004	4,96	18,29	0,5
Ряженка	170	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Хлеб ржаной	35	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Печенье	25	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Всего в полдник			7,66	16,51	740,93	393	0,21	0,244	122,26	170,79	5,18
Итого			24,15	36,49	841,66	1775,34	0,83	0,554	149,18	112,66	15,44

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее
Категория: сад

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Суп молочный с пшениной крупой	180	98	3,33	2,9	9,9	252	0,06	0,04	0,24	96,53	0,6
Чай с сахаром	180	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом	25	2	5,1	3,96	12,2	36	0,06	0,02	0,22	76,8	2
Всего в завтрак			2,22	3,2	23,61	332	0,06	0,04	0,25	56,42	0,63
Завтрак 2											
Яблоко	85	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего за 2 завтрак			0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с фрикадельками	220/30	83	5,9	53,1	15,27	246,2	29,17	1,52	0,139	0,0139	15,3
Котлеты рыбные	80	40	3,39	1,19	9	295	0,05	0,06	0,53	11,93	0,74
Картофельное пюре	150	82	1,44	2,62	4,18	194	0,06	0,08	5,38	18,76	0,42
Компот из сухофруктов	180	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед		456	12,85	57,39	50,31	869,2	29,4	1,7	12,609	31,563	18,5
Полдник											
Пудинг манно- творожный	150	128	18,44	71,46	55,93	313	0,24	0,30	0,89	180,1	0,92
Ряженка	170	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	25	1	0,55	1,28	5,10	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Всего в полдник			383	79,26	62,31	377	0,26	0,43	1,13	303,3	1,02
Итого			398,28	139,85	142,15	1623,2	29,75	2,19	131,049	401,483	21,38

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №20
Т.М.Спиридонова
Приказ № 54 от 03.06.2019г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: летнее-осеннее
Категория: сад

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1											
Колбаса «Докторская»	52	59	3,71	4,81	10,4	148	0,08	0,11	0	12,13	0,96
Омлет натуральный	80	107	3,05	4,24	1,4	257	0,01	0,08	0,03	20,16	0,48
Икра кабачковая	60	199	0,04	0,02	0,22	97	0	0	0	0	0
Какао на молоке	180	395	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	15	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом, сыром	30	5	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак			13,1	11,31	37,68	567	0,21	0,26	1,47	230,66	4,61
Завтрак 2											
Сок фруктовый	180	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Всего за 2 завтрак			0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Обед											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,04	0,02	11	0,16	0,02
Борщ со сметаной	250	18	1,01	3,66	4,02	310	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Запеканка вермишелево- мясная	130/90	57	5,78	8,92	15,39	361	0,06	0,07	0,35	18,22	0,83
Кисель фруктовый	180	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед			12,22	13,58	56,85	868,34	0,57	0,24	14,21	43,99	5,51
Полдник											
Плов с изюмом	120	101	5,15	3,3	8,34	261	0,04	0,02	0,2	12,83	0,56
Ряженка	170	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	25	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Всего в полдник			9,3	12,38	19,82	361	0,12	0,16	0,26	144,93	1,67
Итого			35,14	37,27	910,16	1814,34	0,92	0,68	18,54	431,18	13,49