

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД № 2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

(2-х недельное)

Сезон: ОСЕННИЙ



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

Рылякина А.А.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний**

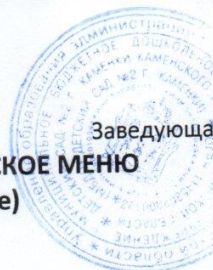
Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

Меню на 1 неделю понедельник							
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептур
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая	110	2,41	2,57	11,44	190		313
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Бутерброды с маслом	30	2,11	6,25	8,73	99		1
Всего в Завтрак	320	4,63	8,85	33,81	344	0,02	
Второй завтрак							
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,96	3,58	5,7	59	8,42	20
Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,04	3,06	16,03	100	6,24	80
Суфле куриное	80	22,67	25,24	2,94	330	0,04	310
Пюре картофельное	180	5,05	7,81	33,28	224	17,24	321
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	89		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	850	37,81	40,93	103,93	935	31,94	
Полдник							
Кондитерские изделия	50	1,77	2,6	5,37	52		0001
Ряженка	200	5,5	10,3	11,71	162	0,23	401
Всего в Полдник	250	7,27	12,9	17,08	214	0,23	
Итого		50,27	62,68	170,24	1557	33,39	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
		12,91	36,21	43,71			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

Рылякина А.А.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: Осенний

Категория Ясли (до 3-х лет)

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша гречневая рассыпчатая	89	4,18	4,45	19,83	173		313
Чай с сахаром	150/15/0,3	0,04	0,01	11,36	46	0,01	392
Бутерброды с маслом	25	1,89	5,62	7,86	89		1
Всего в Завтрак	264	6,11	10,08	39,05	308	0,01	
Второй завтрак							
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	45	0,72	2,69	4,27	44	6,32	20
Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,64	2,46	12,81	80	4,99	80
Суфле куриное	70	19,84	22,09	2,57	289	0,04	310
Пюре картофельное	170	4,77	7,37	31,42	211	16,28	321
Компот из смеси сухофруктов	150			11,35	45		376
Хлеб пшеничный	35	2,79	0,5	11,79	62		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	710	32,24	35,53	86,62	794	27,63	
Полдник							
Кондитерские изделия	30	1,06	1,56	3,22	31		1
Ряженка	160/5	4,23	7,92	9	124	0,18	401
Всего в Полдник	195	5,29	9,48	12,22	155	0,18	
Итого		44,2	55,09	153,31	1321	29,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
		13,38	37,51	46,41			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

УТВЕРЖДАЮ:

Рылякина А.А.

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша "Дружба"	200	9,12	8,98	37,25	266	0,78	678
Кофейный напиток с молоком	180	3,68	3,94	19,61	129	0,73	395
Бутерброды с сыром	30/10	4,88	6,19	10,15	116	0,11	3
Всего в Завтрак	420	17,68	19,11	67,01	511	1,62	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Борщ со сметаной	250	9,61	11,21	14,23	196	12,49	62
Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,16	10,11	9,27	177	0,1	282
Макаронные изделия отварные	150/5	5,45	4,15	28,38	173		205
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	89		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	765	34,31	26,71	97,86	768	12,59	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,26	5,63	8,55	106	1,04	400
Кондитерское изделие	50	1,77	2,6	5,37	52		0001
Всего в Полдник	230	7,03	8,23	13,92	158	1,04	
Итого		59,58	54,05	194,21	1501	16,45	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
		15,62	30,57	53,58			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

УТВЕРЖДАЮ:

Рылякина А.А.

Сезон: **Осенний**

Категория **Ясли (до 3-х лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша "Дружба"	150	6,83	6,73	27,94	200	0,58	678
Кофейный напиток с молоком	150	3,07	3,28	16,33	107	0,61	395
Бутерброды с сыром	25/7	3,25	4,13	6,77	77	0,07	3
Всего в Завтрак	332	13,15	14,14	51,04	384	1,26	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Борщ со сметаной	200	7,69	8,97	11,38	157	9,99	62
Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	10,65	8,84	8,11	155	0,09	282
Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,4	123		205
Компот из смеси сухофруктов	150			11,35	45		376
Хлеб пшеничный	35	2,79	0,5	11,79	62		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	605	27,66	22,04	74,44	605	10,08	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Кондитерское изделие	30	1,06	1,56	2,22	31		0001
Всего в Полдник	180	5,64	5,64	10,8	116	2,05	
Итого		47,01	41,82	151,7	1169	14,59	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
		15,62	30,57	53,58			

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

Рылякина А.А.

Сезон: **Осенний**

Категория **Ясли (до 3-х лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Омлет натуральный	65	5,99	9,87	1,11	117	0,09	215
Бутерброды с маслом	25/5	2,27	6,74	9,43	107		1
Чай с сахаром	150/15/0,3	0,04	0,01	11,36	46	0,01	392
Всего в Завтрак	245	8,3	16,62	21,9	270	0,1	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Салат из свеклы	45	0,55	2,01	4,59	39	1,56	33
Суп-лапша	200	5,94	7,58	11,88	139	0,6	86
Жаркое по-домашнему	160	19,59	19,81	16,26	322	8,7	276
Компот из яблок	150	0,2	0,19	14,9	62	34,65	372
Хлеб пшеничный	35	2,79	0,5	11,79	62		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	630	31,55	30,51	71,83	687	45,51	
Полдник							
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Запеканка из творога с сгущ. молоком	160	14,03	9,65	13,73	198	0,19	237
Всего в Полдник	310	16,68	11,98	25,04	275	1,38	
Итого		57,09	59,11	134,19	1296	48,19	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
		17,71	41,71	40,67			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

УТВЕРЖДАЮ:

Рылякина А.А.

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Омлет натуральный	80/5	7,83	12,9	1,45	153	0,12	215
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Всего в Завтрак	300	10,4	20,22	25,28	324	0,14	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Салат из свеклы	60	0,73	2,68	6,12	52	2,08	33
Суп-лапша	250	7,42	9,47	14,75	174	0,72	86
Жаркое по-домашнему	220	26,93	27,24	22,36	442	11,96	276
Компот из яблок	180	0,26	0,25	19,87	83	46,2	372
Хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	89		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	750	41,7	38,2	89,34	867	58,88	
Полдник							
Чай с молоком	180	2,41	2,54	10,22	73	0,48	394
Запеканка из творога с сгущ. молоком	190	14,03	9,65	13,73	198	0,19	237
Всего в Полдник	370	16,44	12,19	23,95	271	0,67	
Итого		69,1	70,61	153,99	1526	60,89	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18,11	41,63	40,35			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

УТВЕРЖДАЮ:



[Signature]

Рылякина А.А.

Сезон: **Осенний**

Категория **Ясли (до 3-х лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,46	5,9	17,77	142	0,58	93
Бутерброды с маслом	25	1,89	5,62	7,86	89		1
Какао с молоком	150	2,57	2,6	15,49	96	0,43	397
Всего в Завтрак	325	8,92	14,12	41,12	327	1,01	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,53	0,49	12,49	61	92,4	368
Всего в Второй завтрак	150	0,53	0,49	12,49	61	92,4	
Обед							
Суп картофельный с курицей	200	6,48	7,31	16,73	159	8,58	77
Котлеты рыбные любительские	60	7,89	2,78	3,29	70	0,72	256
Рис припущенный	90	2,12	3,37	20,51	121		316
Компот из смеси сухофруктов	150			11,35	45		376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	560	20,57	14,16	71,03	494	9,3	
Полдник							
Кондитерские изделия	30	1,06	1,56	3,22	31		0001
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Всего в Полдник	180	5,64	5,64	10,8	116	2,05	
Итого		35,66	34,41	135,44	998	104,76	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,32	30,72	54,57			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

УТВЕРЖДАЮ:

Рылякина А.А.

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Омлет натуральный	80/5	7,83	12,9	1,45	153	0,12	215
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Всего в Завтрак	300	10,4	20,22	25,28	324	0,14	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Салат из свеклы	60	0,73	2,68	6,12	52	2,08	33
Суп-лапша	250	7,42	9,47	14,75	174	0,72	86
Жаркое по-домашнему	220	26,93	27,24	22,36	442	11,96	276
Компот из яблок	180	0,26	0,25	19,87	83	46,2	372
Хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	89		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	750	41,7	38,2	89,34	867	58,88	
Полдник							
Чай с молоком	180	2,41	2,54	10,22	73	0,48	394
Запеканка из творога с сгущ. молоком	190	14,03	9,65	13,73	198	0,19	237
Всего в Полдник	370	16,44	12,19	23,95	271	0,67	
Итого		69,1	70,61	153,99	1526	60,89	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18,11	41,63	40,35			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

[Signature]

Заведующая

Диета:

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,46	5,9	17,77	142	0,58	93
Бутерброды с маслом	25	1,89	5,62	7,86	89		1
Какао с молоком	150	2,57	2,6	15,49	96	0,43	397
Всего в Завтрак	325	8,92	14,12	41,12	327	1,01	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,53	0,49	12,49	61	92,4	368
Всего в Второй завтрак	150	0,53	0,49	12,49	61	92,4	
Обед							
Суп картофельный с курицей	200	6,48	7,31	16,73	159	8,58	77
Котлеты рыбные любительские	60	7,89	2,78	3,29	70	0,72	256
Рис припущенный	90	2,12	3,37	20,51	121		316
Компот из смеси сухофруктов	150			11,35	45		376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	560	20,57	14,16	71,03	494	9,3	
Полдник							
Кондитерские изделия	30	1,06	1,56	3,22	31		0001
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Всего в Полдник	180	5,64	5,64	10,8	116	2,05	
Итого		35,66	34,41	135,44	998	104,76	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
		14,32	30,72	54,57			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

УТВЕРЖДАЮ:

Рылякина А.А.

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (от 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,94	7,85	23,69	189	0,78	93
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Какао с молоком	180	3,08	3,12	18,59	115	0,52	397
Всего в Завтрак	415	11,48	18,26	52,47	420	1,3	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Суп картофельный с курицей	250	2,95	4,28	20,72	133	10,73	77
Котлеты рыбные любительские	60	7,89	2,78	3,29	70	0,72	256
Рис припущенный	100	2,34	3,74	22,79	134		316
Компот из смеси сухофруктов	150			11,35	45		376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	620	17,26	11,5	77,3	481	11,45	
Полдник							
Кондитерские изделия	50	1,77	2,6	5,37	52		0001
Молоко кипяченое	180	5,26	5,63	8,55	106	1,04	400
Всего в Полдник	230	7,03	8,23	13,92	158	1,04	
Итого		36,33	38,52	157,07	1120	112,79	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
		13,05	30,61	56,4			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА

УТВЕРЖДАЮ:

Рылякина А.А.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

Сезон: **Осенний**

Категория **Ясли (до 3-х лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша пшенная жидкая на молоке	150	5,42	6,4	21,87	167	0,58	185
Бутерброды с сыром	27	2,74	3,48	5,71	65	0,06	3
Кофейный напиток с молоком	150	3,07	3,28	16,33	107	0,61	395
Всего в Завтрак	327	11,23	13,16	43,91	339	1,25	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,53	0,49	12,49	61	92,4	368
Всего в Второй завтрак	150	0,53	0,49	12,49	61	92,4	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,53	1,83	10,44	64	2,72	82
Рагу овощное с мясом	160	4,1	5,13	16,54	129	16,5	344
Компот из смеси сухофруктов	150			11,35	45		376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	570	9,71	7,66	57,48	337	19,22	
Полдник							
Чай с сахаром	150/15/0,3	0,04	0,01	11,36	46	0,01	0001
Плюшка с сахаром	80	5,27	8,25	28,94	211	0,16	472
Всего в Полдник	230	5,31	8,26	40,3	257	0,17	
Итого		26,78	29,57	154,18	994	113,04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,77	30,99	56,25			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

Рылякина А.А.

Сезон: **Осенний**

Категория **Ясли (до 3-х лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с маслом	90/5	3,57	3,4	18,55	119		205
Бутерброды с маслом	25	1,89	5,62	7,86	89		1
Чай с сахаром	150/15/0,3	0,04	0,01	11,36	46	0,01	392
Всего в Завтрак	270	5,5	9,03	37,77	254	0,01	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Суп картофельный вегетарианский	200	1,83	2,63	11,16	76	4,4	78
Капуста тушеная	90	1,78	3,34	8,54	71	14,73	132
Гуляш из мяса	80	15,51	12,43	3,29	249	0,01	277
Компот из смеси сухофруктов	150			11,35	45		376
Хлеб пшеничный	35	2,79	0,5	11,79	62		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	595	24,39	19,32	58,54	566	19,14	
Полдник							
Ряженка	160/5	4,23	7,92	9	124	0,18	401
Кондитерское изделие	50	3,77	2,47	25,57	140		473
Всего в Полдник	215	8	10,39	34,57	264	0,18	
Итого		38,45	38,74	146,3	1148	20,53	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,39	30,35	50,94			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

Рылякина А.А.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (от 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша пшенная жидкая на молоке	200	7,23	8,53	29,16	222	0,78	185
Бутерброды с сыром	30/10	4,88	6,19	10,15	116	0,11	3
Кофейный напиток с молоком	180	3,68	3,94	19,61	129	0,73	395
Всего в Завтрак	420	15,79	18,66	58,92	467	1,62	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,91	2,29	13,05	80	3,4	82
Рагу овощное с мясом	190	4,1	5,13	16,54	129	16,5	344
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	690	10,71	8,23	65,47	378	19,9	
Полдник							
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	0001
Плюшка с сахаром	80	5,27	8,25	28,94	211	0,16	472
Всего в Полдник	260	5,38	8,28	42,58	266	0,18	
Итого		32,44	35,7	180,35	1172	120,7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,05	31,77	55,18			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

Рылякина А.А.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с маслом	115	4,19	3,99	21,78	140		205
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Всего в Завтрак	330	6,76	11,31	45,61	311	0,02	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Суп картофельный вегетарианский	250	3,05	4,38	18,59	126	7,33	78
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
Гуляш из мяса	100	20,68	16,57	4,38	249	0,01	277
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	89		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	780	33,95	27,75	83,33	717	32,33	
Полдник							
Ряженка	200/5	5,64	10,56	12	166	0,24	401
Кондитерское изделие	50	3,77	2,47	25,57	140		473
Всего в Полдник	255	9,41	13,03	37,57	306	0,24	
Итого		50,68	52,09	181,93	1398	33,79	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,5	33,52	52,04			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

Рылякина А.А.

Сезон: **Осенний**

Категория **Ясли (до 3-х лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с маслом	90/5	3,57	3,4	18,55	119		205
Бутерброды с маслом	25	1,89	5,62	7,86	89		1
Чай с сахаром	150/15/0,3	0,04	0,01	11,36	46	0,01	392
Всего в Завтрак	270	5,5	9,03	37,77	254	0,01	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Суп картофельный вегетарианский	200	1,83	2,63	11,16	76	4,4	78
Капуста тушеная	90	1,78	3,34	8,54	71	14,73	132
Гуляш из мяса	80	15,51	12,43	3,29	249	0,01	277
Компот из смеси сухофруктов	150			11,35	45		376
Хлеб пшеничный	35	2,79	0,5	11,79	62		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	595	24,39	19,32	58,54	566	19,14	
Полдник							
Ряженка	160/5	4,23	7,92	9	124	0,18	401
Кондитерское изделие	50	3,77	2,47	25,57	140		473
Всего в Полдник	215	8	10,39	34,57	264	0,18	
Итого		38,45	38,74	146,3	1148	20,53	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,39	30,35	50,94			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА



УТВЕРЖДАЮ:

[Signature]

Рылякина А.А.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая	200/5/5	6,95	8,39	25,13	204	0,78	168
Кофейный напиток с молоком	180	3,68	3,94	19,61	129	0,73	395
Бутерброды с сыром	30/10	4,88	6,19	10,15	116	0,11	3
Всего в Завтрак	420	15,51	18,52	54,89	449	1,62	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Салат из белокачанной капусты (с морковью)	60	0,96	3,58	5,7	59	8,42	20
Суп картофельный с горохом	250	4,14	2,48	13,72	94	3,44	81
Плов из птицы	210	27,55	28,57	33,21	500	1,35	304
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,49	11,79	63		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,42	63		0001
Всего в Обед	775	37,93	35,54	90,46	833	13,21	
Полдник							
Булочка "Веснушка"	50	3,77	2,47	25,57	140		473
Чай с молоком	180	2,37	2,53	17,47	102	0,47	394
Всего в Полдник	230	6,14	5	43,04	242	0,47	
Итого		60,14	59,06	203,81	1588	16,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
		15,51	35,52	48,97			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

УТВЕРЖДАЮ:

Рылякина А.А.

Сезон: Осенний

Категория Ясли (до 3-х лет)

Диета:

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша гречневая молочная вязкая	150	5,21	6,29	18,86	153	0,58	168
Кофейный напиток с молоком	150	3,07	3,28	16,33	107	0,61	395
Бутерброды с сыром	25/7	3,25	4,13	6,77	77	0,07	3
Всего в Завтрак	332	11,53	13,7	41,96	337	1,26	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56		15,42	64	1,2	
Обед							
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	45	0,72	2,69	4,27	44	6,32	20
Суп картофельный с горохом	200	3,32	1,99	10,97	75	2,75	81
Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	304
Компот из смеси сухофруктов	150			11,35	45		376
Хлеб пшеничный	35	2,79	0,5	11,79	62		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	630	25,31	20,38	77,55	593	9,48	
Полдник							
Булочка "Веснушка"	50	3,77	2,47	25,57	140	0,18	473
Чай с молоком	150	1,78	1,9	13,1	77	0,35	394
Всего в Полдник	200	5,55	4,37	38,67	217	0,53	
Итого		42,95	38,45	173,6	1211	12,47	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
		14,6	30,64	54,88			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

Рылякина А.А.

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (от 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Запеканка из творога с сгущ. молоком	190	14,03	9,65	13,73	198	0,19	237
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Всего в Завтрак	405	16,6	16,97	37,56	369	0,21	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	15,67	36,68	76,39	698	150,8	34
Суп картофельный с мучными клецками	250/25	5,59	5,76	24,16	171	4,19	85
Куры отварные	80	35,8	33,84	1,54	454	0,1	300
Соус томатный	30	0,55	2,09	2,98	33	0,88	348
Каша гречневая рассыпчатая	145/5	8,6	6,09	38,68	244		313
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,49	11,79	63		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,42	63		0001
Всего в Обед	825	71,49	85,37	181,58	1780	155,97	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,26	5,63	8,55	106	1,04	400
Плюшка с сахаром	80	5,27	8,25	28,94	211	0,16	472
Всего в Полдник	260	10,53	13,88	37,49	317	1,2	
Итого		99,18	116,75	270,01	2527	256,38	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,56	41,2	43,24			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

Рылякина А.А.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний**

Категория **Ясли (до 3-х лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Запеканка из творога с сгущ. молоком	160	14,03	9,65	13,73	198	0,19	237
Чай с сахаром	150/15/0,3	0,04	0,01	11,36	46	0,01	392
Бутерброды с маслом	25/5	2,27	6,74	9,43	107		1
Всего в Завтрак	340	16,34	16,4	34,52	351	0,2	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,53	0,49	12,49	61	92,4	368
Всего в Второй завтрак	150	0,53	0,49	12,49	61	92,4	
Обед							
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	10,45	24,45	50,91	465	100,53	34
Суп картофельный с мучными клецками	200	4,47	4,61	19,33	137	3,35	85
Куры отварные	68	30,42	28,77	1,31	386	0,08	300
Соус томатный	20	0,22	0,84	1,19	13	0,35	348
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,94	195		313
Компот из смеси сухофруктов	150			11,35	45		376
Хлеб пшеничный	35	2,79	0,5	11,79	62		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	673	57,71	64,46	139,23	1366	104,31	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Плюшка с сахаром	80	5,27	8,25	28,94	211	0,16	472
Всего в Полдник	230	9,85	12,33	36,52	296	2,21	
Итого		84,43	93,68	222,76	2074	199,12	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,19	40,39	43,28			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)

УТВЕРЖДАЮ:

Рылякина А.А.

Сезон: Осенний

Категория Ясли (до 3-х лет)

Диета:

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая	150	4,03	4,87	27,44	170	0,38	168
Кофейный напиток с молоком	150	3,07	3,28	16,33	107	0,61	395
Бутерброды с сыром	25/7	3,25	4,13	6,77	77	0,07	3
Всего в Завтрак	332	10,35	12,28	50,54	354	1,06	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,53	0,49	12,49	61	92,4	368
Всего в Второй завтрак	150	0,53	0,49	12,49	61	92,4	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	68	14,77	67
Рыба, запеченная в омлете	100	15,86	5,85	2,97	128	0,38	249
Пюре картофельное	170	4,77	7,37	31,42	211	16,28	321
Компот из смеси сухофруктов	150			11,35	45		376
Хлеб пшеничный	35	2,79	0,5	11,79	62		0002
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	695	27,29	18,05	76,73	577	31,43	
Полдник							
Сырники из творога	80/20	8,67	5,98	4,68	107	0,1	231
Чай с молоком	150	1,78	1,9	13,1	77	0,35	394
Всего в Полдник	150	10,45	7,88	17,78	184	0,45	
Итого		48,62	38,7	157,54	1176	125,34	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
		16,91	29,65	53,49			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА



УТВЕРЖДАЮ:

Рылякина А.А.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая	200	5,37	6,49	36,59	226	0,5	168
Кофейный напиток с молоком	180	3,68	3,94	19,61	129	0,73	395
Бутерброды с сыром	30/10	4,88	6,19	10,15	116	0,11	3
Всего в Завтрак	420	13,93	16,62	66,35	471	1,34	
Второй завтрак							
Яблоки	150	0,56	0,53	13,38	61	99	368
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0,53	13,38	61	99	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,49	85	18,46	67
Рыба, запеченная в омлете	120	19,03	7,02	3,57	154	0,46	249
Пюре картофельное	180	5,05	7,81	33,28	224	17,24	321
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,49	11,79	63		0002
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Всего в Обед	815	31,72	20,74	86,27	659	36,16	
Полдник							
Сырники из творога	100/20	8,67	5,98	4,68	107	0,1	231
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Всего в Полдник	300	8,78	6,01	18,32	162	0,12	
Итого		54,99	43,9	184,32	1353	136,62	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
		16,58	29,23	54,18			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА



УТВЕРЖДАЮ:

[Signature]

Рылякина А.А.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

Сезон: Осенний

Категория Ясли (до 3-х лет)

Диета:

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша манная молочная	150	4,91	6,54	18,45	152	0,68	168
Какао с молоком	150	2,57	2,6	15,49	96	0,43	397
Бутерброды с маслом	25/5	2,27	6,74	9,43	107		1
Всего в Завтрак	330	9,75	15,88	43,37	355	1,11	
Второй завтрак							
Сок яблочный	75	0,28		7,71	32	0,6	399
Всего в Второй завтрак	75	0,28	0	7,71	32	0,6	
Обед							
Суп картофельный с курицей	200	6,48	7,31	16,73	159	8,58	77
Голубцы ленивые	180	8,68	5,57	12,31	134	12,3	298
Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,4	123		205
Компот из смеси сухофруктов	150			11,35	45		376
Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	12,41	63		0001
Всего в Обед	680	21,69	16,61	72,2	524	20,88	
Полдник							
Бутерброды с повидлом	25/15	1,49	0,26	13,2	61	0,02	2
Чай с сахаром	150/15/0,3	0,04	0,01	11,36	46	0,01	392
Всего в Полдник	190	1,53	0,27	24,56	107	0,03	
Итого		33,25	32,76	147,84	1018	22,62	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,06	28,96	58,09			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД №2 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА



УТВЕРЖДАЮ:

Рылякина А.А.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Каша манная молочная	200	5,92	7,83	23,31	187	0,78	168
Какао с молоком	180	3,08	3,12	18,59	115	0,52	397
Бутерброды с маслом	30/5	2,46	7,29	10,19	116		1
Всего в Завтрак	415	11,46	18,24	52,09	418	1,3	
Второй завтрак							
Сок яблочный	150	0,56		15,42	64	1,2	399
Всего в Второй завтрак	150	0,56	0	15,42	64	1,2	
Обед							
Суп картофельный с курицей	250	2,95	4,28	20,72	133	10,73	77
Голубцы ленивые	220	10,61	6,81	15,04	164	15,03	298
Макаронные изделия отварные	150/5	5,45	4,15	28,38	173		205
Компот из смеси сухофруктов	180			13,62	54		376
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0001
Хлеб пшеничный	25	2	0,35	8,42	45		0002
Всего в Обед	880	24,11	16,12	101,7	648	25,76	
Полдник							
Бутерброды с повидлом	30/20	2,47	0,42	21,99	102	0,04	2
Чай с сахаром	180/15	0,11	0,03	13,64	55	0,02	392
Всего в Полдник	230	2,58	0,45	35,63	157	0,06	
Итого		38,71	34,81	204,84	1287	28,32	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
		12,03	24,35	63,68			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491658

Владелец Антонова Светлана Александровна

Действителен с 24.01.2023 по 24.01.2024