

Примерное циклическое меню

Рацион: Ясли

День: понедельник

Сезон: лето -осень

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
92	суп молочный с крупой(манная)	150	3	3	13	99			1	23		119	103	17	
1	Бутерброд м .сливочным	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
397	Какао с молоком	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
Итого за Завтрак			8	11	35	273	0	0	2	66	0	240	217	40	0
Завтрак2															
399	Сок фруктовый	150			19	79			1	30		180	135	21	
Итого за Завтрак2					19	79			1	30		180	135	21	
Обед															
13	Овощи свежие	30		1	2	21			2			5	7	4	
57	Борщ с капустой и картофелем	180	1	2	10	82			8			36	43	21	1
258	Котлета из говядины	60	6	5	8	116			1	24		110	69	12	
165	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	4	3	20	201				14		11		9	3
372	Компот из свежих плодов	150			18	73			1			11	3	3	1
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			15	11	89	604	0	0	12	38	0	173	122	61	5
Полдник															
215	Омлет натуральный	50	4	9	1	80				115		36	81	6	1
514	Хлеб пшеничный	20	1		8	43								2,8	
22	Свежие овощи	40	1	3	5	52			1			7	23	8	
393	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5			8	34			2			13	4	2	
Итого за Полдник			6	12	22	209	0	0	3	115	0	56	108	19	1
Итого за день			29	34	165	1165	0	0	18	249	0	649	582	141	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: лето -осень

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
93	Суп молочный с макаронными	150	4	4	14	111			1	23		128	104	16	
3	Бутерброд с маслом слив.	20/5	3	5	10	93				25		6	18	6	
394	Чай с сахаром с лимоном	150	3	2	11	77			1	18		112	83	14	
Итого за Завтрак			10	11	35	281	0	0	2	66	0	246	205	36	0
Завтрак2															
368	Фрукты	100	1		21	88			56			32	21	12	
Итого за Завтрак2			1		21	88			56			32	21	12	
Обед															
10	Салат из капусты	40	1	2	3	33			4			9	24	8	
65	Борщ зеленый со сметаной (т/о)	180	1	3	8	97			5			40	78	28	1
258	Биточек из птицы	60	6	2	6	83			2	20		339	118	29	1
125	Картофельное пюре	110	3	4	17	60			1	10		23	44	31	1
380	Кисель из сухофруктов	150	1		11	89			1			11	3	3	1
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57								10,5	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								4,2	
Итого за Обед			16	11	69	473	0	0	13	30	0	422	267	114	4
Полдник															
314	Запеканка творожная с морковью	80	4	10	33	138				55		95	133	36,000	1
401	Чай с молоком	150	4	4	6	76				30		180	135	21,000	
Итого за Полдник			8	14	39	214	0	0	0	85	0	275	268	57	1
Итого за день			35	36	164	1056	0	0	71	181	0	975	761	219	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
94	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	4	4	16	128			1	23		119	103	17	
1	Бутерброд с маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
395	Кофейный напиток со сгущ. молоком	150	2	2	11	70			1	15		94	68	11	
Итого за Завтрак			8	11	36	283	0	0	2	63	0	219	189	34	0
Завтрак2															
399	Сок фруктовый	150			19	79			15			16	11	9	2
Итого за Завтрак2					19	79			15			16	11	9	2
Обед															
52	Томаты свежие (порционно)	40	1	2	5	40			3			18	10	5	
77	Суп картофельный с бобовыми	180	1	2	14	84			7			21	58	21	1
137	Мясо, туш. с овощами в соусе	140	8	10	10	104				5		10	34	6	
373	Компот из свежих фруктов	150	1		25	75						24	19	13	
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			15	14	78	414	0	0	10	5	0	73	121	57	1
Полдник															
458	Булочка домашняя	50	10	11	22	221				56		111	161	18	1
401	Чай с сахаром	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
Итого за Полдник			14	15	28	297	0	0	1	86	0	291	296	39	1
Итого за день			37	40	161	1073	0	0	28	154	0	599	617	139	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
94	Суп молочный с рисом	150	3	3	12	99			1	29		124	108	18	
1	Бутерброд с слив.маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
397	Какао с молоком	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
Итого за Завтрак			8	11	34	273	0	0	2	72	0	245	222	41	0
Завтрак2															
368	Фрукты	150	2		14	64	1		15			11	48	18	1
Итого за Завтрак2			2		14	64	1		15			11	48	18	1
Обед															
15	Овощи свежие	30	1	2	5	46			3			17	19	10	1
58	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1	4	8	88			7			29	52	24	1
255	Шницель рыбный натуральный	60	6	5	6	81				5		10	34	6	
321	Картофельное пюре	110	2	4	12	143						23	44	31	
372	Компот из свежих фруктов	150			26	107			1			8	5	2	
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			14	15	81	576	0	0	11	5	0	87	154	85	2
Полдник															
206	Макароны отварные с сыром	110	5	8	12	74				138		43	97	7	1
401	Чай с сахаром	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
Итого за Полдник			9	12	18	150	0	0	1	168	0	223	232	28	1
Итого за день			33	38	147	1063	1	0	29	245	0	566	656	172	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
90	Суп молочный с пшеном	150	3	3	11	93			1	24		127	105	17	
3	Бутерброд с маслом	20/5	2	5	9	85				31		64	52	9	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70			1	15		94	68	11	
Итого за Завтрак			7	10	31	248	0	0	2	70	0	285	225	37	0
Завтрак2															
368	Фрукты	100	2		14	64	1		15			16	11	9	2
Итого за Завтрак2			2	0	14	64	1	0	15	0	0	16	11	9	2
Обед															
52	Икра кабачковая	40		2	3	31			4			9	24	8	
78	Суп вегетарианский	180	1	3	15	95			14	6		52	57	27	1
259	Плов из птицы	60	6	6	12	130				20		78	56	9	1
398	Напиток из шиповника	150			21	85						24	12	5	1
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			11	11	75	452	0	0	18	26	0	163	149	61	3
Полдник															
240	Пудинг из творога с яблоком	100	9	10	15	109			1	78		108	157	17	1
354	Соус сметанный	20		1	1	15									
401	Кефир	150	4	3	6	76			1	30		180	135	21	
Итого за Полдник			13	16	22	300	0	0	1	30	0	180	135	21	0
Итого за день			33	37	142	1068	1	0	36	126	0	644	520	128	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли

День: понедельник

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
94	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	3	3	13	99			1	23		119	103	17	
1	Бутерброды с маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70			1	15		94	68	11	
Итого за Завтрак			7	10	33	254	0	0	2	63	0	219	189	34	0
Завтрак2															
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150			19	79	1		15			11	48	18	1
Итого за Завтрак2					19	79	1		15			11	48	18	1
Обед															
19	Салат из свежей капусты	40	1	2	7	34			14			18	10	5	
82	Борщ с картофелем	180	1	2	14	84			6			21	58	21	1
298	Жаркое по -домашнему	120	8	10	18	191			15	3		10	40	7	38
372	Компот из сезих плодов	150													
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57				11		40	42	5	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			14	14	63	420	0	0	35	14	0	89	150	42	39
Полдник															
233	Булочка ванильная	фев.00	9	8	36	245			1	38		97	133	20	1
401	Кефир	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
Итого за Полдник			13	12	42	321	0	0	2	68	0	277	268	41	1
Итого за день			34	36	157	1074	1	0	54	145	0	596	655	135	41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли 1 -3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
94	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	3	3	13	99			1	23		119	103	17	
3	Бутерброд с маслом слив. с сыром	20/5/5	3	5	10	93				25		6	18	6	
392	Чай с сахаром и лимоном	150			7	28						8	2	1	
Итого за Завтрак			6	8	30	220	0	0	1	48	0	133	123	24	0
Завтрак2															
371	Фрукты	100	2		14	64			56			32	21	12	
Итого за Завтрак2			2		14	64			56			32	21	12	
Обед															
29	Икра свекольная	40		3	1	26			2			9	11	5	
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2	4	10	95			5			40	78	28	1
258	Кнели куриные	60	9	6	9	120			3	19		411	141	34	1
321	Пюре картофельное	110	1	4	14	80			13	20		461	68	26	1
381	Кисель из свежих плодов	150			16	79			1			11	3	3	1
513	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			16	17	74	511	0	0	24	39	0	932	301	108	4
Полдник															
211	Запеканка из макарон с творогом со	100	1	5	17	150								10	
401	Чай с молоком	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
Итого за Полдник			5	9	23	226	0	0	1	30	0	180	135	31	0
Итого за день			29	34	141	1021	0	0	82	117	0	1277	580	175	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
94	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	3	4	13	99			1	46		34	118	49	2
1	Бутерброды с маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
395	Кофей.напит.с молоком сгущ.	150	2	2	11	70			1	18		112	83	14	
Итого за Завтрак			7	11	33	254	0	0	2	89	0	152	219	69	2
Завтрак2															
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150			19	79	1		15			11	48	18	1
Итого за Завтрак2					19	79	1		15			11	48	18	1
Обед															
20	Овощи свежие	40	1	2	3	34			4			9	24	8	
81	Суп картофельный с макаронными	180	2	4	10	85			5			40	110	31	1
276	Фрикадельки из говядины	60	12	4	12	169									
	Каша гречневая	110													
398	Компот из свежих фруктов	150			21	85						24	12	5	1
513	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			19	10	70	484	0	0	9	0	0	73	146	56	2
Полдник															
221	Пирожок печеный (заводской)	80	3	10	14	200								16	1
401	Чай с сахаром	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
Итого за Полдник			6	15	40	357	0	0	5	138	0	61	108	16	1
Итого за день			32	36	162	1174	1	0	31	232	0	310	544	164	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: лето-осень

2

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
94	Суп молочный с крупой(геркулес)	150	4	4	15	128			1	23		119	103	17	
3	Бутерброды с маслом сливочным, сыр	20/5	3	5	10	93				31		64	52	9	
397	Какао с молоком	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
Итого за Завтрак			10	12	38	310	0	0	2	72	0	298	251	43	0
Завтрак2															
368	Фрукты	100	2		14	64			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак2			2		14	64			10			16	11	9	2
Обед															
17	Овощи свежие	40	1	2	3	40			4			7	23	8	
80	Суп картофельный скрупой	180	1	2	7	68			15			35	38	18	1
259	Биточки рыбные туш. в соусе	60	8	3	10	148	1					132	15	25	88
125	Картофельное пюре	110	1	2	12	110			15	20		461	68	26	1
373	Компот из свежих фруктов	150	1		11	89			1			11	3	3	
513	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			16	9	67	466	1	0	35	20	0	646	147	92	90
Полдник															
221	Омлет натуральный	60	3	10	38	168				53		77	81	18,00	1
53	Овощи свежие	30	4	4	6	75			1	30		180	135	21	
10	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5			8	34			2			13	4	2	
514	Хлеб пшеничный	20	2		11	54								3,5	
Итого за Полдник			9	14	63	331	0	0	1	83	0	257	216	39	1
Итого за день			37	35	182	1171	1	0	48	175	0	1217	625	183	93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон: лето - осень

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
92	Суп молочный с рисом	150	3	3	12	99			1	29		124	108	18	
1	Бутерброд с маслом слив.	20/5	2	5	9	85				31		64	52	9	
394	Кофейный напиток с молоком	150	3	2	11	77			1	15		94	68	11	
Итого за Завтрак			8	10	32	261	0	0	2	75	0	282	228	38	0
Завтрак2															
399	Сок фруктовый	150			19	79	1		15			11	48	18	1
Итого за Завтрак2					19	79	1		15			11	48	18	1
Обед															
33	Томаты свежие	40	1	2	3	44			4			8	10	5	
59	Борщ вегетарианский	180	1	2	10	69			5	4		18	38	15	1
304	Птица, туш. с овощами	120	12	14	27	304		4	15	1578		169	1	156	48
372	Компот из свежих плодов	150			18	73			1			11	3	3	1
513	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			18	18	82	504	0	4	25	1582	0	206	52	191	50
Полдник															
233	Сырники с морковью, с соусом	100/20	4	6	13	201			1	38		97	133	20	1
401	Кефир	150	4	4	6	75			1	30		180	135	21	
Итого за Полдник			8	10	19	276	0	0	2	68	0	277	268	41	1
Итого за день			34	38	169	1120	1	5	53	1695			488	257	52