

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 395" г. о. Самара
Менделеев /М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет



Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная на воде с маслом слив.	200/5/5	4,52	0,04	30,57	177		168
Какао напиток на воде	180	0,48	0,35	8,54	37,92	1,43	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	425	7,45	7,94	53,73	350,92	1,43	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,75	0	4,55	19	2	399
Всего во второй завтрак	150	0,75	0	4,55	19	2	
Обед							
Суп картофельный с геркулесом	200	2,35	2,6	13,1	208,03	6,6	80
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,35	28	2,9	11
Капуста тушенная с яйцом	180	5,2	5,56	14,38	142	16,37	132
Напиток из вишни	180	0,29	0,18	22,03	86,94	5,4	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,19	0,15	7,25	35		0.002
Всего в обед	665	12,73	10,95	75,81	586,97	31,26	
Уплотненный полдник							
Омлет на воде	85	6,42	4,65	2,66	105,02	0,65	215
Винегрет	60	0,81	3,69	4,61	56,88	0,02	45
Сдоба Обыкновенная	70	5,43	3,33	36,61	197,4		466
Чай с сахаром	180	0,04	0	6,99	28	0	392
Хлеб пшеничный	25	2,38	0,3	14,5	70	2,16	0.002
Всего в уплотненный полдник	420	15,08	11,97	65,37	457,3	2,83	
Итого:	1660	36,01	30,86	199,46	1414,19	37,52	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад № 395" г. о. Самара
 /М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

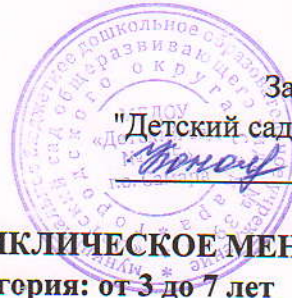


Сезон: осенне-зимний

День: вторник

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша геркулесовая на воде с маслом слив.	200/10/10	5,39	6,38	32,02	174	0	168
Кофейный напиток на воде	180	0,45	0,11	9,98	40,67		395
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	435	17,57	21,94	56,62	497	3,8	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,75	0	4,55	19	2	399
Всего во второй завтрак	150	5,8	0	4,55	19	2	
Обед							
Икра морковная	50	1,09	2,3	5,44	46,85	2,56	54
Суп овощной с зеленым горошком и цыпльями	200	3,13	2,1	8,84	66,78	8,17	99
Котлета мясная	70	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,05	3,34	13,68	97		313
Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	348
Компот из с/фруктов	200	0,44		27,7	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,19	0,15	7,25	35		0.002
Всего в обед	725	24,98	18,99	94,57	650,98	11,96	
Уплотненный полдник							
Рис отварной	120	2,92	4,29	16,65	167,76		315
Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,3	89	0,3	273
Гренка в яйце	55	4,38	4,5	17,74	124		58
Кисель из черной смородины	150	0,16	0,03	22,06	81,6	30,6	378
Всего в уплотненный полдник	385	24,27	11,08	56,75	462,36	30,9	
Итого:	1695	72,62	52,01	212,49	1629,34	48,66	



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад № 395" г. о. Самара
 /М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осенне-зимний

День: среда

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>							
Каша рисовая на воде с маслом слив.	200/5/5	3,09	4,07	36,28	197	0	168
Чай с сахаром	180	0,04	0	6,99	28	0	392
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	425	5,58	11,62	57,89	361	0	
<u>Второй завтрак</u>							
Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	368
Всего во второй завтрак	100	1,5	0,5	21	95	10	
<u>Обед</u>							
Салат из свеклы	60	0,8	3,6	5,01	56,4	0,01	33
Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	76
Котлета куриная	95	12,35	11,34	12,6	202	0	305
Картофельное пюре на отваре	150	2	3	15,35	100	0	321
Напиток из клюквы	180	0,11	0,05	22,89	80,45	1,6	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в обед	760	21,44	22,89	90,87	649,45	7,64	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Рыба по-Польски Д	150	18,43	8	6,46	172,5	2,04	253
Сухарики сладкие	30	2,33	3,08	23,02	116,86		ттк
Чай с лимоном	200	0,12	0,03	8,2	41	0	393
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в уплотненный полдник	405	22,08	11,32	42,73	357,36	2,04	
Итого:	1690	50,6	46,33	212,49	1462,81	19,68	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 395" г. о. Самара
М. П. Кононенко /М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осенне-зимний

День: четверг

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>							
Каша ячневая на воде с маслом слив.	200/5/5	4,39	4,2	33,6	188		168
Какао напиток на воде	180	0,48	0,35	8,54	37,92	1,43	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	425	7,32	12,1	56,76	361,92	1,43	
<u>Второй завтрак</u>							
Сок фруктовый	150	0,75	0	4,55	19	2	399
Всего во второй завтрак	150	0,75	0	4,55	19	2	
<u>Обед</u>							
Салат из зеленого горошка конс.	60	1,78	3,22	3,9	50,16	6,6	10
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,8	4,08	11,62	94,6	3,77	63
Гуляш из говядины	90	5,25	5,06	1,44	71,85		277
Рис отварной	120	2,92	4,29	16,65	167,76		315
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,48	87,84	1,54	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в обед	725	17,39	17,6	76,84	586,21	11,91	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,05	3,34	13,68	97		313
Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,3	89	0,3	273
крендель сахарный	60	3,54	6,57	27,87	222		460
Чай с сахаром	180	0,04	0	6,99	28	0	392
Всего в уплотненный полдник	400	23,44	12,17	48,84	436	0,3	
Итого:	1700	48,9	41,87	186,99	1403,13	15,64	



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад № 395" г. о. Самара
 /М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осенне-зимний
 День: пятница
 Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная на воде с маслом слив.	200/5/5	5,67	5,28	37,44	220		168
Чай с сахаром	180	0,04	0	6,99	28	0	392
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	343	8,16	12,83	59,05	384	3,71	
Второй завтрак							
Мандарины	100	0,56	0,21	6,44	28	26,6	371
Всего во второй завтрак	70	0,56	0,21	6,44	28	26,6	
Обед							
Огурец парционный маринованный	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15	ТТК
Суп гороховый с цыпльями	200	9,74	6,29	24,94	161,33	104	81
Каша ячневая	120/4	3,83	3,54	24,7	146		313
Гуляш из птицы	75	13,18	2,77	2,27	86,73	0,01	302
Напиток из апельсина	180	0,08	0,01	21,82	87,65	4,6	646
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в обед	714	31,9	13,53	97,9	607,79	123,61	
Уплотненный полдник							
Рыба тушеная с овощами <i>Рыб. медот</i>	124	1,05	6,97	9,84	101,1	6,13	247
Хлебцы	50	2,96	4	30,4	162,4		
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Хлеб пшеничный	25	1,59	0,2	9,67	47		0.002
Всего в уплотненный полдник	379	14,2	8,33	79,2	421,27	2,83	
Итого:	1506	54,82	34,9	242,59	1441,06	156,75	

+ мари. суп

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 395" г. о. Самара
Ирина /М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша "Дружба" вязкая на воде с маслом слив.	200/5/5	6,19	7,64	35,21	229,1		168
Кофейный напиток на воде	180	0,45	0,11	9,98	40,67		395
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	353	9,09	15,3	59,81	405,77	0	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,75	0	4,55	19	2	399
Всего во второй завтрак	150	0,75	0	4,55	19	2	
Обед							
Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8		тгк
Суп из рыбных консервов	200	3,68	6,7	11,47	133,8	7,26	87
Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	0,71	348
Макаронны отварные с тушенкой	150	7,34	5,84	52,52	282,17		209
Напиток из вишни	180	0,29	0,18	22,03	86,94	5,4	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в обед	685	17,39	17,18	120,17	706,06	13,37	
Уплотненный полдник							
Рагу из овощей	150	1,9	3,4	8,5	72,2	11,9	137
Сухарики сладкие	30	2,33	3,08	23,02	116,86		тгк
Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	26,53	97,2	36,8	378
Хлеб пшеничный	25	1,59	0,2	9,67	47		0.002
Всего в уплотненный полдник	385	4,39	6,55	58,05	286,26	48,7	
Итого:	1573	31,62	39,03	242,58	1417,09	64,07	



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад № 395" г. о. Самара
 /М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осенне-зимний
 День: вторник
 Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Макароны отварные с сахаром и маслом слив.	150/5/5	5,68	4,36	27,25	171		205
Какао напиток на воде	180	0,48	0,35	8,54	37,92	1,43	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	375	8,61	12,26	50,41	344,92	1,43	
Второй завтрак							
Яблоко	120	0,48	0,36	11,76	52,8	12	368
Всего во второй завтрак	120	0,48	0,36	11,76	52,8	12	
Обед							
Салат из моркови с чесноком	60	0,08	0,06	4,26	21	0,01	тгк
Суп картофельный с клецками на к/б	209	1,68	2,7	9,71	69,8	0,4	85
Котлета куриная	95	12,35	11,34	12,6	202	0	305
Каша гороховая	150	8,6	0,93	24,54	132		тгк
Компот из с/фруктов	200	0,44		27,7	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в обед	789	28,44	15,88	107,6	683,8	0,81	
Уплотненный полдник							
Рыбная котлета	70	9,4	2,9	7	94,5	2,08	256
Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,17	50,05	3,36	54
Бутерброд с повидлом	55	3,26	4,03	29,14	166		2
Чай с сахаром	180	0,04	0	6,99	28	0	392
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в уплотненный полдник	380	15,86	9,48	61,39	397,55	5,44	
Итого:	1664	53,39	37,98	231,16	1479,07	19,68	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 395» г. о. Самара
/М. П. Кононенко/

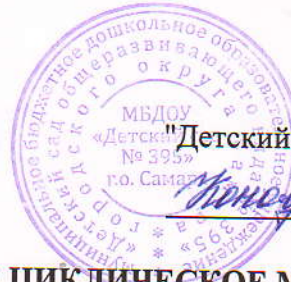
ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осенне-зимний

День: среда

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша кукурузная вязкая на воде с маслом слив.	200/5/5	6,28	5,28	27,9	184		168
Чай сладкий	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	395	11,58	15,24	56,88	411	1,17	
Второй завтрак							
Напиток из черной	180	0,27	0,1	19,93	78,55	23,22	398
Всего во второй завтрак	180	0,27	0,1	19,93	78,55	23,22	
Обед							
Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,01	4,26	49,14	4,17	40
Свекольник	200	1,81	4,3	8,79	78,94	10,17	36
Домашнее жаркое	55/129	22,51	5,77	20,02	221,8	0,03	276
Напиток из черной смородины	180	0,27	0,1	19,93	78,55	23,22	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в обед	699	30,93	14,23	121,65	731,53	84,03	
Уплотненный полдник							
Отварной картофель с маслом слив.	155	3,05	4,17	24,08	146	21,98	125
Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,3	89	0,3	273
Булочка домашняя	70	5,08	5,79	32,13	199,79	0,26	469
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Всего в уплотненный полдник	465	25,55	12,47	75,18	513,79	112,54	
Итого:	1559	68,06	41,94	253,71	1656,32	197,74	



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 395» г. о. Самара
 /М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осенне-зимний
 День: четверг
 Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша "Арте" на воде с маслом слив.	200/4	5,77	6,74	31,54	203,14		168
Какао напиток на воде	180	0,48	0,35	8,54	37,92	1,43	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	419	8,7	14,64	54,7	377,06	1,43	
Второй завтрак							
Груша	150	0,06	0,45	16,35	63	7,5	368
Всего во второй завтрак	150	0,06	0,45	16,35	63	7,5	
Обед							
Салат из картофеля с сол. огур.	60	0,42	2,52	1,89	30,61	5,24	19
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,79	67,8	11,07	67
Макаронник с мясом	155	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Компот из с/фруктов	200	0,44		27,7	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в обед	690	25,47	19	98,51	668,41	17,1	
Уплотненный полдник							
Рыба запеченая в яйце	160	26,16	8,4	1,51	200	0,21	249
Сухарики сладкие	30	2,33	3,08	23,02	116,86		тгк
Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	26,53	97,2	36,8	378
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,03	14,5	70		0.002
Всего в уплотненный полдник	400	31,03	11,58	65,56	484,06	37,01	
Итого:	1659	65,26	45,67	235,12	1592,53	63,04	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 395» г. о. Самара



/М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: осенне-зимний
День: пятница
Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная на воде с маслом слив.	200/9	5,43	4,23	38,27	213		168
Кофейный напиток на воде	180	0,45	0,11	9,98	40,67		395
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	424	8,33	11,89	62,87	389,67	0	
Второй завтрак							
Сок	150	6,1	5,44	10,11	113	2,73	400
Всего во второй завтрак	150	6,1	5,44	10,11	113	2,73	
Обед							
Салат из соленого огурца с луком	60	0,42	2,52	1,89	30,61	5,24	19
Солянка мясная	200	8,8	14,81	14,07	220,26	0,02	тгк
Макаронник с мясом	155	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Компот из с/фруктов	200	0,44		27,7	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в обед	688	32,88	29,91	105,79	820,87	6,05	
Уплотненный полдник							
Макароны отварные	125	4,58	3,5	21,9	137,9		205
Мысо цыпленка отварное	75	14,13	12,08	1,16	14,25	0,6	300
Рогалик с повидлом	60	3,82	2,55	44,12	190,29	0,07	458
Чай с сахаром	180	0,04	0	6,99	28	0	392
Всего в уплотненный полдник	440	22,57	18,13	74,17	370,44	0,67	
Итого:	1702	69,88	65,37	252,94	1693,98	9,45	