

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



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
Возрастная категория: от 2 до 3 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.	140/5/5	3,4	3,96	27,83	161		168
Какао напиток на воде	150	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	335	6,33	11,86	50,99	334,92	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	150	1,8	2	2	62	5	80
Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,35	28	2,9	11
Капуста тушеная с яйцом	150	5,2	5,56	14,38	142	16,37	132
Напиток из вишни	150	0,2	0,05	18,1	74,1	5,4	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		0.002
Всего в обед	525	12,09	10,22	60,78	428,1	31,26	
Уплотненный полдник							
Омлет на воде	65	6,42	4,65	2,66	76	0,65	215
Винегрет	60	0,81	3,69	4,61	56,88	0,02	45
Сдоба Обыкновенная	60	4,7	3,12	31,38	169,2		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	1390	14,35	11,76	60,14	400,08	2,83	
Итого:	2400	33,52	33,84	176,46	1182,1	37,52	

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



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
Возрастная категория: от 2 до 3 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.	150/4/4	5,39	6,38	32,02	174	0	168
Кофейный напиток на воде	150	0,3	0,07	9,98	39,75		395
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	343	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	30	0,65	1,38	3,26	28,11	1,54	54
Суп овощной с зеленым горошком и пыпльями	150	2,34	1,58	7,03	50,08	0,02	99
Котлета мясная	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	282
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,05	3,34	13,68	97		313
Соус томатный	20	0,26	0,75	1,63	14,28	0,45	348
Компот из с/фруктов	150	0,3		20,8	84,75	20,06	376
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35		0.002
Всего в обед	555	20,41	14,87	79,99	535,22	22,16	
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:	1433	68,05	47,89	197,91	1513,58	58,86	

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

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 Возрастная категория: от 2 до 3 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.	150/4/4	2,32	3,96	28,6	161	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	373	4,81	11,51	50,21	325	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	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	33
Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,07	10	72,45	4,52	76
Котлета куриная	70	9,2	8,68	9,98	149	0	305
Картофельное пюре на отваре	150	2	3	15,35	100	0	321
Напиток из клюквы	150	0,09	0,04	1908	67,04	1,33	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в обед	615	17,76	18,64	1969,26	549,44	5,86	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Рыба по-Польски Д	125	13,72	6,39	7	134,37	2,04	253
Сухарики сладкие	27	1,56	2,05	15,68	79,17		тгк
Чай с лимоном	150/4	0,07	0,01	7,1	29	2,83	393
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в уплотненный полдник	326	16,55	8,66	34,83	269,54	4,87	
Итого:	1414	40,62	39,31	2075,3	1238,98	20,73	



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

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 2 до 3 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.	150/5/5	3,3	4,06	26,2	154		168
Какао напиток на воде	150	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	345	6,23	11,96	49,36	327,92	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	30	0,89	1,61	1,95	25,8	3,3	10
Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	7,72	70,95	3,77	63
Гуляш из говядины	70	4,08	3,93	1,12	55,8		277
Рис отварной	100	2,4	3,6	13,88	139,8		315
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	12,92	0,21	5,05	27		0.002
Всего в обед	695	25,84	13,13	64,33	479,55	8,36	
<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	50	3,54	6,57	27,87	185		460
Чай сладкий	150	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Всего в уплотненный полдник	360	24,01	12,42	60,52	450	90,3	
Итого:	1550	56,83	37,51	178,76	1276,47	102,09	



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

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 2 до 3 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.	150/4/4	5,27	5,58	24,87	171		168
Чай	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	Д00254
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	343	10,57	15,54	53,85	398	3,71	
Второй завтрак							
Мандарины	70	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 мар	45	0,38	0,07	1,61	8,05	10	тгк
Суп гороховый с курицей	150	5,54	0,05	19,64	121,12	8,49	81
Каша ячневая	100	3,9	2,9	20,58	121,7		313
Гуляш из кур	55	13,18	2,77	2,27	86,73	0,001	302
Напиток апельсиновый	150	0,06	0,01	18,18	65,76	3,45	646
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в обед	545	27,56	6,61	84,03	517,36	21,941	
Уплотненный полдник							
Рыба тушеная с овощами	95	8,7	4,3	3,5	88,1	0,01	247
Хлебцы	40	2,96	4	30,4	162,4		
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		0.002
Всего в уплотненный полдник	335	14,2	8,33	79,2	421,27	2,83	
Итого:	1293	52,89	30,69	223,52	1364,63	55,081	



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

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 2 до 3 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.	150/4/4	4,6	5,7	20,78	150,75		168
Кофейный напиток на воде	150	0,3	0,07	9,98	39,75		395
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	353	7,35	13,32	45,38	326,5	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	30	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	тгк
Суп из рыбных консервов	150	5,15	5,04	8,6	100,3	5,46	87
Соус томатный	20	0,26	0,75	1,63	14,28	0,45	348
Макаронные изделия отварные с тушенкой	150	7,34	5,84	52,52	282,17		209
Напиток из вишни	150	0,2	0,05	18,1	74,1	5,4	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в обед	550	19,19	16,98	113,49	676,35	14,81	
Уплотненный полдник							
Рагу из овощей	120	1,52	2,72	6,8	57,76	9,52	137
Сухарики сладкие	27	1,56	2,05	15,68	79,17		тгк
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47		0.002
Всего в уплотненный полдник	347	3,69	5,02	41,15	215,93	99,52	
Итого:	1400	30,98	35,32	204,57	1237,78	116,33	



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

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
Возрастная категория: от 2 до 3 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	150	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	345	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	50	0,75	0,05	3,5	17,5	0,01	тгк
Суп клецками на к/б	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,3	85
Котлета куриная	70	9,2	8,68	9,98	149	0	305
Каша гороховая	120	6,95	0,74	19,63	110,4		тгк
Компот из с/фруктов	150	0,3		20,8	84,75	20,06	376
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в обед	585	23,75	12,34	89,98	560	20,37	
Уплотненный полдник							
Рыбная котлета	60	80,09	2,54	6,41	81	2,08	256
Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03	2,01	54
Бутерброд с повидлом	40	2,45	3,93	21,06	129		2
Чай сладкий	150	0,2	0,02	10,2	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в уплотненный полдник	300	85,43	8,12	53,46	340,03	6,92	
Итого:	1350	118,27	33,08	205,61	1297,75	40,72	



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

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 Возрастная категория: от 2 до 3 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.	155,00	4,67	4,86	20,94	146		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	340	9,97	14,82	49,92	373	1,17	
Второй завтрак							
Напиток из черной смородины	150	0,22	0,09	16,6	68,3	54	398
Всего во второй завтрак	150	0,22	0,09	16,6	68,3	54	
Обед							
Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	40,95	3,13	40
Свекольник	150	1,44	2,79	7,31	58,25	8,47	36
Домашнее жаркое	150	17,33	4,7	16,32	180,88	6,4	276
Напиток из черной смородины	150	0,22	0,09	16,6	68,3	54	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в обед	545	25,15	11,22	106,15	630,98	180	
Уплотненный полдник							
Отварной картофель с маслом слив.	105	2,05	3,96	16,02	108	14,7	125
Мясо отварное	60	16,81	2,26	0,3	89	0,3	273
Булочка домашняя	60	4,71	4,61	29,48	177,43		469
Напиток шиповника	150	0,2	0,02	10,2	41	2,83	393
Всего в уплотненный полдник	375	23,77	10,85	56	415,43	17,83	
Итого:	1260	58,89	36,89	212,07	1419,41	199	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 395" г. о. Самара

/М. П. Кононенко/

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
Возрастная категория: от 2 до 3 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.	150,00	4,7	5,53	24,24	160,34		168
Какао напиток на воде	150	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	335	7,63	13,43	47,4	334,26	1,43	
Второй завтрак							
Груша	120	0,48	0,36	12,35	55,2	6	368
Всего во второй завтрак	120	0,48	0,36	12,35	55,2	6	
Обед							
Салат из картофеля с сол. огур.	50	0,42	2,52	1,89	30,61	5,24	19
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,53	50,85	11,07	67
Макаронник с мясом и соусом	150	17,93	11,73	33,34	311		292
Компот из с/фруктов	150	0,3		20,8	84,75	20,06	376
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,99	0,25	12,09	59		0.002
Всего в обед	545	24,98	18,03	90,35	623,21	36,37	
Уплотненный полдник							
Рыба запеченая в яйце	100	16,35	5,25	3,53	125	0,21	249
Сухарики сладкие	27	1,56	2,05	15,68	79,17		тгк
Кисель из черной смородины	150	0,08	0,04	23,53	95	1,65	378
Хлеб пшеничный	20	2,38	0,03	14,5	70		0.002
Всего в уплотненный полдник	297	20,37	7,37	57,24	369,17	1,86	
Итого:	1297	53,46	39,19	207,34	1381,84	45,66	

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



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 2 до 3 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.	159,00	4,08	4,08	26,94	171,18		168
Кофейный напиток на воде	150	0,3	0,07	9,98	39,75		395
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	344	6,83	11,7	51,54	346,93	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 свежей капусты и моркови	50	0,7	2,53	4,5	42,95		
Солянка мясная	150	6,58	11,18	10,57	165,79	0,02	тгк
Плов из кур	180	17,4	14,57	14,57	323,14	0,86	304
Напиток лимонный	150	0,06	0,01	18,88	65,76	3,45	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в обед	575	29,24	29,1	70,27	711,64	4,33	
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 сладкий	150	0,2	0,02	10,2	41	2,83	393
Всего в уплотненный полдник	410	22,73	18,15	77,38	383,44	3,5	
Итого:	1479	64,9	64,39	209,3	1555,01	10,56	