

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

Сезон: зимне-весенний
Категория: сад

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1										
Котлеты рыбные	80/70	3,51	4,22	24,1	145	0,05	0,06	0,53	11,93	0,74
Свекла тушеная	60	1,52	2,56	7,18	106	0,03	0,06	5,38	28,76	0,82
Чай с сахаром	180/15	0,04	0	6,91	44	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/5	5,2	2,01	14,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
Всего в завтрак 1		12,43	9,31	64,59	358	0,24	0,16	6,13	118,03	5,56
Завтрак 2										
Ряженка	180	3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,10
Всего за 2 завтрак		3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,10
Обед										
Закуска: свежая капуста (нарезка)	60	0,26	0,52	8,18	67	0	0	0	0,16	0,2
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/8	2,01	8,86	16,02	210	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Биточки говяжьи	70/63	7,01	9,5	16,76	196	0,04	0,06	0,2	8,87	1,27
Картофельное пюре	120/80	1,44	2,62	14,18	94	0,06	0,08	5,38	18,76	0,42
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	7,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Всего в обед		15,94	22,66	85,16	657	0,27	0,26	8,44	53,56	6,57
Полдник										
Каша гречневая молочная	200/180	3,3	3,11	8,4	172	0,07	0,08	0,32	86,58	1,11
Сок фруктовый натуральный	180	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Печенье сахарное	20	0,55	1,28	7,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Яблоки свежие	85	0,21	0,21	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего в полдник		9,25	4,48	51,06	298	0,28	0,22	119,98	119,12	6,38
итого		40,42	44,46	200,11	1391	0,81	0,77	134,79	413,91	20,61

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

Сезон: зимне-весенний
Категория: сад

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1										
Сырники запеченные	120/8	26,13	20,42	24,42	386	0,07	0,34	0,3	223,04	0,87
Кофейный напиток с сахаром	180/6	0,04	0	6,91	104	0	0	0,01	0,82	0,07
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	35/10/5	5,1	0,96	22,2	72	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак		8,3	9,54	52,06	401	0,1	0,14	0,43	178,88	2,3
Завтрак 2										
Яблоко	85	0,21	0,21	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего за 2 завтрак		0,21	0,21	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Обед										
Закуска: свекла тушеная	60	2,25	3,95	13,1	97	0,03	0,06	6,2	53,38	1,84
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	3,16	5,06	12,24	179	0,08	0,02	1,68	16,12	0,87
Запеканка вермишелево-мясная (куриная) со сметаной	220/70	8,8	10,9	16,4	269	0,06	0,07	0,35	18,32	0,83
Кисель из плодового концентрата	180/18	0	0	12,08	36	0	0	0	0,09	0,01
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед		17,4	17,64	71,3	614	0,3	0,19	2,03	45,43	6,25
Полдник										
Плов с изюмом	120/10	5,87	5,41	22,34	165	0,04	0,02	0,2	12,83	0,56
Ряженка	180	3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,10
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Печенье сахарное	20	0,55	1,28	7,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Всего в полдник		13,28	15,34	50,94	268	0,28	0,26	0,44	155,13	4,01
итого		39,14	42,73	182,22	1373	0,71	0,61	119,96	389,64	13,76

« Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 9 _____ А.Г. Ткаленко

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

Сезон: зимне-весенний

Категория: сад

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1										
Омлет натуральный	80	7,05	6,61	5,71	193	0,01	0,08	0,03	20,16	0,48
Икра кабачковая промышленного пр-ва	60	0,04	0,02	0,22	57	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	180/15	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25	2,2	2,01	14,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
Всего в завтрак		11,49	9,16	39,24	357	0,17	0,12	0,26	98,32	4,55
Завтрак 2										
Ряженка	180	3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Всего за 2 завтрак		3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Обед										
Закуска: капуста тушеная	60	1,46	0,56	6,18	76	0,03	0,06	5,38	28,76	0,82
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/8	2,01	8,86	16,02	210	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Тефтели мясные из говядины	80/63	7,1	9,12	8,63	196	0,01	0,02	4,57	10,74	1,1
Картофельное пюре	120	1,44	2,62	14,18	94	0,06	0,08	5,38	18,76	0,42
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	7,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед		16,03	22,28	79,03	648	0,24	0,22	12,81	55,43	622
Полдник										
Суп молочный с макаронными изделиями	200/180	2,87	3,78	16,9	152	0,06	0,04	0,24	55,6	0,56
Напиток из шиповника пром. производства	180	0,72	0	20,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Печенье сахарное	20	0,55	1,28	7,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Яблоки свежие	85	0,21	0,21	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего в полдник		9,02	5,15	67,56	278	0,27	0,18	119,36	88,14	5,83
итого		40,34	44,6	198,13	1361	0,7	0,65	132,67	365,09	18,7

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

Сезон: зимне-весенний
Категория: сад

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1										
Лапшевник с творогом	150/75	8,15	7,01	18,35	224	0,04	0,11	0,1	51,08	0,51
Кофейный напиток с сахаром	180/6	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	35/10/5	5,6	5,02	16	72	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак		10,79	12,03	41,26	340	0,11	0,15	0,29	148,7	2,59
Завтрак 2										
Ряженка	180	3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Всего за 2 завтрак		3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Обед										
Закуска: Свежая капуста (нарезка)	60	0,26	0,52	8,18	67	0	0	0	0,16	0,02
Суп картофельный с рыбой	250/40	2,51	4,16	16,19	179	0,06	0,03	3,57	15,13	0,86
Котлеты из говядины	70/63	7,01	9,5	16,76	196	0,04	0,06	0,2	8,87	1,27
Каша гречневая рассыпчатая	130/25	3,16	3,09	16,04	145	0,11	0,05	0	5,81	1,68
Кисель из плодового концентрата	180/18	0	0	12,08	36	0	0	0	0,09	0,01
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед		18,16	18,43	93,65	686	0,37	0,24	3,77	40,8	8,18
Полдник										
Каша манная молочная	200/180	1,74	3,67	10,91	152	0,04	0,03	0,23	48,2	0,6
Компот из смеси сухофруктов	180/8,25	0	0	7,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Печенье сахарное	20	0,55	1,28	7,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Яблоки свежие	85	0,21	0,21	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего в полдник		5,56	5,8	43,75	285	0,19	0,14	117,29	77,66	7,2
итого		41,31	44,27	195,52	1389	0,69	0,66	121,59	389,64	13,98

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

Категория: сад Сезон: зимне-весенний

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1										
Сосиски говяжьи отварные	70	3,71	4,81	16,4	148	0,08	0,1	0	12,13	0,96
Каша рисовая рассыпчатая	130/25/4	6,18	8,63	18,01	125	0,09	0,03	0	8,13	1,06
Чай с сахаром	180/15	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25	2,2	2,01	14,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
Всего в завтрак		14,29	15,97	67,72	380	0,33	0,17	0,23	98,42	6,09
Завтрак 2										
Ряженка	180	3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Всего за 2 завтрак		3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Обед										
Закуска: свежая капуста (нарезка)	60	0,26	0,52	8,18	67	0	0	0	0,16	0,02
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/8	2,01	8,86	16,02	210	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Рулет мясной из птицы с луком, яйцом, со сметаной	80/70/8	4,9	5,7	9,23	217	0,03	0,11	0,31	15,41	1,19
Свекла тушеная	120	2,25	3,95	13,1	97	0,03	0,06	6,2	53,38	1,84
Компот из смеси сухофруктов	180/8,25	0	0	7,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Всего в обед		13,93	18,82	72,73	691	0,23	0,29	16,93	70,1	6,71
Полдник										
Каша пшеничная молочная	200/180/3	3,41	3,18	10,4	152	0,06	0,04	0,24	96,53	0,6
Сок фруктовый натуральный	180	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Яблоки свежие	85	0,21	0,21	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего в полдник		7,2	4,03	40,86	249	0,17	0,16	119,9	128,53	5,87
Всего		39,23	46,83	190,61	1398	0,75	0,75	137,3	420,25	18,77

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

Сезон: зимне-весенний
Категория: сад

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1										
Суп молочный с макаронными изделиями	200/190/3	2,87	3,78	16,9	152	0,06	0,04	0,24	55,6	0,56
Кофейны напиток с сахаром	180/6	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	35/10/5	5,6	5,02	16	72	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак		10,67	9,32	52,01	297	0,23	0,1	0,52	153,76	4,64
Завтрак 2										
Яблоко	85	0,21	0,21	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего за 2 завтрак		0,21	0,21	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Обед										
Закуска: свежая капуста (нарезка)	60	0,26	0,52	8,18	67	0	0	0	0,16	0,02
Суп-харчо на мясном бульоне	250/10	3,39	4,96	13,54	199	0,06	0,03	3,28	8,34	0,47
Котлеты из говядины	70/63	7,01	9,5	16,76	196	0,04	0,06	0,2	8,87	1,27
Картофельное пюре	120/3	1,44	2,62	14,18	94	0,06	0,08	5,38	18,76	0,42
Кисель из плодового концентрата	180/18	0	0	12,08	36	0	0	0	0,09	0,01
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Всего в обед		17,32	18,76	89,14	655	0,32	0,27	8,86	46,96	6,53
Полдник										
Вареники ленивые с маслом	150/75/3/8,25	8,19	7,01	20,95	234	0,06	0,1	0,58	19,69	1,09
Ряженка	180	3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье сахарное	20	0,55	1,28	7,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Всего в полдник		12,54	16,3	37,35	348	0,14	0,24	0,82	151,79	2,2
итого		40,74	44,59	184,43	1345	0,72	0,63	127,26	362,71	14,6

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

Сезон: зимне-весенний
Категория: сад

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1										
Рыба, запеченная с яйцом	80/70	8,36	8,81	19,9	235	0,05	0,11	0,37	26,19	1,06
Чай с сахаром	180/15	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб пшеничный (иодированный) со сливочным маслом	25/5	2,2	2,01	14,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
Всего в завтрак		12,76	11,34	53,21	342	0,12	0,15	0,60	104,35	5,13
Завтрак 2										
Ряженка	180	3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Всего за 2 завтрак		3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Обед										
Закуска: Свекла тушеная	60	2,25	3,95	13,1	97	0,03	0,06	6,2	53,38	1,84
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/8	2,01	8,86	16,02	210	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Плов из курицы	220/70	8,11	9,52	18,83	289	0	0,1	0,58	19,69	1,09
Компот из смеси сухофруктов	180/8,25	0	0	7,62	18	0,1	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный (иодированный)	20	2,16	0,52	12,2	29	0,06	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34		0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед		15,6	20,06	75,05	647	0,18	0,22	3,44	45,62	5,79
Полдник										
Каша манная молочная жидкая	200/190	1,74	3,67	10,91	152	0,04	0,03	0,23	48,2	0,6
Сок фруктовый натуральный	180	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Печенье сахарное	20	0,55	1,28	7,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Яблоки свежие	85	0,21	0,21	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего в полдник		7,69	5,04	53,57	278	0,25	0,17	119,89	80,74	7,87
итого		39,85	44,45	191,13	1345	0,57	0,67	124,17	353,91	18,89

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

Сезон: зимне-весенний
Категория: сад

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1										
Каша гречневая молочная	200/190	3,3	3,11	8,4	172	0,07	0,08	0,32	86,58	1,11
Кофейный напиток с сахаром	180/6	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Хлеб пшеничный	35/10/5	5,6	5,02	16	72	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
со сливочным маслом, сыром										
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Всего в завтрак		11,1	8,65	43,51	317	0,24	0,16	0,60	184,74	5,19
Завтрак 2										
Яблоко	85	0,21	0,21	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего за 2 завтрак		0,21	0,21	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Обед										
Закуска: капуста тушеная	60	1,46	0,56	6,18	76	0,03	0,06	5,38	28,76	0,82
Суп с клецками на мясном бульоне	250/10	4,18	4,56	16,12	189	0,06	0,02	1,96	10,74	0,39
Биточки говяжьи	70/63	7,01	9,5	16,76	196	0,04	0,06	0,2	8,87	1,27
Картофельное пюре	120	1,44	2,62	14,18	94	0,06	0,08	5,38	18,76	0,42
Кисель из плодового концентрата	180/18	0	0	12,08	36	0	0	0	0,09	0,01
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед		18,11	18,36	91,72	645	0,34	0,28	14,1	49,36	6,45
Полдник										
Сырники запеченные	120/60/8	26,13	20,42	24,42	386	0,07	0,34	0,3	223,04	0,87
Ряженка	180	3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье сахарное	20	0,55	1,28	7,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Всего в полдник		30,48	29,71	40,82	500	0,15	0,48	0,54	355,14	1,98
итого		36,93	43,09	180,5	1346	0,73	0,83	191,67	666,36	16,53

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

Сезон: зимне-весенний
Категория: сад

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1										
Тефтели рыбные	80/70	4,9	5,4	15,09	265	0,03	0,04	0,39	11,91	0,38
Чай с сахаром	180/15	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/5	2,2	2,01	14,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Всего в завтрак		9,3	7,93	48,4	372	0,19	0,08	0,62	90,07	4,45
Завтрак 2										
Ряженка	180	3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Всего за 2 завтрак		3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Обед										
Закуска: свежая капуста (нарезка)	60	0,26	0,52	8,18	67	0,04	0,02	11	0,16	0,02
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/8	2,01	8,86	16,02	210	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Жаркое по-домашнему из говядины	220/63	9,81	13	22,11	269	0,1	0,11	5,67	18,4	1,12
Компот из смеси сухофруктов	180/8,25	0	0	7,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Всего в обед		17,3	23,54	78,33	627	0,3	0,25	19,53	44,15	5,82
Полдник										
Каша пшеничная молочная	200/190	3,41	3,18	10,04	152	0,06	0,04	0,24	96,53	0,6
Сок фруктовый натуральный	180	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Печенье сахарное	20	0,55	1,28	7,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
Яблоки свежие	85	0,21	0,21	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего в полдник		9,36	4,55	52,7	278	0,27	0,18	119,9	129,07	7,87
итого		39,76	44,03	188,73	1355	0,78	0,64	140,29	386,49	18,24

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

Сезон: зимне-весенний
Категория: сад

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак 1										
Яйцо отварное	40	5,55	6,1	6,31	117	0,02	0,18	0	28,72	1,1
Икра кабачковая промышленного про-ва	60	0,04	0,02	0,22	57	0	0	0	0	0
Кофейный напиток с сахаром	180/6	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	35/10/5	5,6	5,02	16	72	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
Всего в завтрак		13,39	11,66	41,64	319	0,19	0,24	0,28	126,88	5,18
Завтрак 2										
Ряженка	180	3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Всего за 2 завтрак		3,8	8,01	9,3	78	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Обед										
Закуска: свекла тушеная	60	2,25	3,95	13,13	97	0,03	0,06	6,2	53,38	6,2
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250/10	3,16	3,06	12,24	179	0,08	0,02	1,68	16,12	0,87
Голубцы ленивые из говядины со сметаной	80/63	4,81	9,9	21,57	269	0,01	0,03	3,62	14,01	0,58
Картофельное пюре	120	1,44	2,62	14,18	94	0,06	0,08	5,38	18,76	0,42
Кисель из плодового концентрата	180/18	0	0	12,08	36	0	0	0	0,09	0,01
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Хлеб пшеничный	20	2,16	0,52	12,2	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Всего в обед		14,89	17,26	92,65	708	0,32	0,24	13,88	59,88	6,24
Полдник										
Каша манная молочная	200/190	2,97	2,56	11,6	152	0,07	0,08	0,32	86,58	1,11
Напиток из шиповника пром. производства	180	1,97	2,11	12,29	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
Хлеб ржаной	20	3,06	0,64	12,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
Печенье сахарное	20	0,55	1,28	7,1	36	0,06	0,01	0,1	8,9	1,01
Яблоки свежие	85	0,21	0,21	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
Всего в полдник		8,76	6,8	49,11	285	0,24	0,21	120,08	183,9	5,57
итого		40,84	43,73	192,7	1390	0,77	0,82	134,48	493,86	17,09

