

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 15 п. Разумное»

Ю.Н. Наседкина



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Диетического питания

НА осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 1								
Завтрак								
	Гурьевская каша с изюмом	100	5,5	2,8	31,1	118,5	0,7	72
	Чай	200	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	133
	Бутерброд с маслом и сыром Тофу	60	3,4	7,3	7,9	190,8	0,1	276
Итого за завтрак		360	9,1	14,2	52,3	361,9	4,9	
2 Завтрак								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
Итого за 2 завтрак		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
Обед								
	Суп гороховый на и/б	200	3	3,7	23	107	12	44
	Суфле из индейки	180	2,3	3,7	17	130,7	0	75
	Соленый помидор	80	9,2	6,9	6,5	155,6	0,2	105
	Хлеб	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из с/ф	200	7,8	7,8	17,9	69,4	3,2	124
Итого за обед		710	26,6	25,7	91,4	627,6	22,3	
Полдник								
	Молочная пшеничная каша	180	14,2	4,5	6,6	150,1	6,5	88
	Чай	200	6,9	8,6	51,6	348,9	3,8	56
	Кондитерские изделия без крема	80	2,2	4,6	31,2	190,8	0,6	51
Итого за полдник		460	12,2	14	96,5	672,6	40,5	
Итого за первый день		1630	48,9	54,1	260,4	1752,3	71,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 2								
Завтрак								
	Молочная манная каша	180	7	10	25	222	1	61
	Какао	200	3,6	6,4	8,2	112	1,2	127
	Бутерброд с маслом и сыром Тофу	60	5,7	12,1	13,1	186,2	0,3	226
Итого за завтрак		440	13,3	20,5	46,3	420,2	2,5	
2 Завтрак								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
Итого за 2 завтрак		200	3,7	3,2	33,2	180,2	20,7	
Обед								
	Суп овощной на и/б	200	2,1	5,7	18,2	99,2	24,7	30
	Плов из индейки	120	3,3	3,7	7	105,7	0	77
	Соленый огурец	60	1	3,1	5	54,9	6,6	45
	Хлеб	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из с/ф	200	2	0	17	107,4	0,8	122
Итого за обед		730	25,1	25,6	72,6	657,9	32,8	
Полдник								
	Гречневая каша	150	6,2	4,6	37,7	290,3	0,8	265
	Кабачковая икра							
	Чай	200	0,2	4,1	13,3	118	52,6	69
	Кондитерские изделия без крема	60	2,7	3	13	90	16,7	140
Итого за полдник		410	17,1	9,4	79,7	616,3	20,3	
Итого за второй день		1780	58,2	58,5	211,6	1784,4	72,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 3								
Завтрак								
	Молочная геркулесовая каша	200	3	2	29	123	1	66
	Кофейный напиток	200	5,2	3,4	22,4	129,3	1,1	117
	Бутерброд с маслом и сыром Тофу	60	5,7	12,1	13,1	186,2	0,3	54
Итого за завтрак		460	13,9	17,5	64,5	438,5	2,4	
2 Завтрак								
	Сок	100	2,7	3	13	90,2	16,7	130
Итого за завтрак		200	5,4	6	26	180,2	33,4	
Обед								
	Суп пшеничный на и/б	200	3	5	20	107	5	35
	Макаронная запеканка с индейкой	180	10,2	16,2	12,9	319	3,9	118
	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,7	1,3	4,7	60,5	11,4	41
	Хлеб	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из с/ф	200	1	0	27	107,4	0,8	122
Итого за обед		690	18,2	9,9	81,9	703,9	10	
Полдник								
	Запеканка из Окары	180	7,9	2,5	4,8	109,3	0,5	89
	Чай	80	1,4	4,5	12,3	150,8	1,9	59
	Кондитерские изделия без крема	200	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	133
Итого за полдник		460	14,9	15	62,1	496,3	23,4	
Итого за третий день		1810	49	45,4	221,5	1728,9	52,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 4								
Завтрак								
	Молочная вермишелевая каша	180	6,5	4,1	34,9	180,1	0,5	80
	Какао	200	2,6	4	21,5	95,3	7,4	126
	Бутерброд с маслом и сыром Тофу	60	3,4	7,3	7,9	190,8	0,1	276
Итого за завтрак		440	10,5	15,4	64,3	466,2	7,9	
2 Завтрак								
	Сок	100	2,7	3	13	90,2	16,7	130
Итого за 2 завтрак		200	5,4	6	26	180,2	33,4	
Обед								
	Суп гречневый на и/б	200	2,67	2,8	17,13	104,5	8,25	80
	Индейка порционная	90	4,8	5,5	2,4	102,8	0,3	98
	Картофельное пюре	150	0,4	0,9	2,9	21,4	0,7	116
	Свежий огурец	60	1,3	3,7	17	125,7	0	65
	Хлеб	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	107,4	0,8	122
Итого за обед		750	16,9	17,6	104,2	635	42,5	
Полдник								
	Рисовая каша	130	0,84	3,02	6,93	57,62	9,53	29
	Зеленый горошек							
	Чай	80	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
	Кондитерские изделия без крема	200	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	
Итого за полдник		410	25,2	21,1	95,9	646,4	11,8	
Итого за четвертый день		1800	52,6	54,1	264,4	1837,8	96,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 5								
Завтрак								
	Сырники с Окара	150	4	5	46	123	1	69
	Кофейный напиток	200	0,4	4,3	14,5	55,3	4	
	Кондитерские изделия без крема	60	3,4	7,3	7,9	190,8	0,1	276
Итого за завтрак		480	13	15,7	62,1	425,8	2,3	
2 Завтрак								
	Сок	100	2,7	3	13	90	16,7	130
Итого за завтрак		200	5,4	6	26	180	33,4	
Обед								
	Суп манный с гречками на и/б	200	4	9	26	134	1	39
	Картофель домашнему	180	3,6	14,9	39,7	233,4	0,3	115
	Свежий помидор	70	0,1	0	1	2,5	3,4	32
	Хлеб	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	107,4	0,8	122
Итого за обед		700	12	24,4	115,7	587,3	5,8	
Полдник								
	Молочная пшеничная каша	180	2,9	3,6	13,6	95,6	3,8	36
	Чай	200	0,84	3,02	6,93	57,62	9,53	35
	Бутерброд с маслом и сыром Тофу	80	2,7	0,9	18,7	93,6	0,2	68
Итого за полдник		460	12,04	8,42	60,03	364,82	14,93	
Итого за пятый день:		1840	39,74	51,52	304,4	1467,92	42,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 6								
Завтрак								
	Гречневая каша	130	5,8	4,6	25	202	1	61
	Чай	200	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	
	Бутерброд с маслом и сыром Тофу	50	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	133
Итого за завтрак		380	13,4	15,6	67,5	427	8,6	
2 Завтрак								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
Итого за завтрак		100	1	0,2	20,2	90,2	4	
Обед								
	Суп рисовый на и/б	200	4	3	7	175	12	28
	Гуляш из индейки	170	5,5	13,3	19,5	150,2	2,7	109
	Макароны	130	1	4,3	2,9	54,5	15,5	10
	Соленый огурец	60	4	3,6	3,1	49,2	14,3	
	Компот из с/ф	200	7,8	7,8	17,9	69,4	3,2	124
	Хлеб	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
Итого за полдник		810	23,6	29,3	109,7	571,5	41,7	
Полдник								
	Молочная манная каша	180	7,9	2,5	4,8	209,3	0,5	90
	Чай	200	0	0	19,6	80	30	118
	Кондитерские изделия без крема	80	2,6	0,9	17,7	88,4	0,2	69
Итого за полдник		460	20,94	15,92	119,3	677,92	20	
Итого за шестой день		1750	58,94	61,02	316,7	1766,6	74,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 7								
Завтрак								
	Молочная геркулесовая каша	180	5,2	5,6	47,7	190,3	0,8	80
	Какао	200	2,6	3	21,5	145,3	7,4	126
	Бутерброд с маслом и сыром Тофу	80	3,4	3,4	5,9	100,8	0,1	277
Итого за завтрак		460	13,5	15,7	82,3	521,8	8,5	
Завтрак								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
Итого за 2 завтрак		200	3,7	3,2	33,2	180,2	20,7	
Обед								
	Суп картофельный на и/б	200	3	4	19	107	15	13
	Котлета из индейки	170	2,3	3,7	17,0	125,7	0,1	65
	Рисовая каша							
	Соленый помидор	80	4,8	5,5	2,4	102,8	0,3	93
	Хлеб	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из с/ф	200	1	0	27	107,4	0,8	122
Итого за обед		700	14,8	13,7	115,5	668,1	35,8	
Полдник								
	Макароны	150	3,8	5,7	9,1	92,7	2,4	57
	Кабачковая икра							
	Чай	25	4	4	1	55	0	23
	Кондитерские изделия без крема	200	0,2	4,1	13,3	52,6	4,1	
Итого за полдник		375	21,2	29,033	74,63	643,54667	4,1	
Итого за седьмой день		1735	50,5	58,633	292,6	1923,6467	52,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 8								
Завтрак								
	Молочная рисовая каша	180	7	10	25	222	1	61
	Кофейный напиток	200	5,6	3,4	8,2	112	1,2	127
	Бутерброд с маслом и сыром Тофу	80	5,7	7,1	13,1	186,2	0,3	54
Итого за завтрак		460	18,3	20,5	46,3	520,2	2,5	
2 Завтрак								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
Итого за завтрак		200	3,7	3,2	33,2	180,2	20,7	
Обед								
	Суп гороховый на и/б	200	4	5	38	107	3	34
	Овощное рагу с индейкой	190	13,2	13,2	16,8	239,8	2,8	92
	Салат из свежих огурцов и помидор	70	0,7	7,7	4,5	89,2	22,4	112
	Хлеб	50	3,3	0,5	22	110	0,3	57
	Компот из с/ф	200	1	0	27	107,4	0,8	122
Итого за обед		710	21,5	18,7	103,8	564,2	6,9	
Полдник								
	Сырники из Окары	130	4,9	15,5	35,8	109	0,5	30
	Чай	80	0,84	3,02	6,93	57,62	9,53	35
	Кондитерские изделия без крема	200	3	1	20,8	104	0,2	68
Итого за полдник		410	14,24	27,52	98,03	531,22	32,43	
Итого за восьмой день		1780	55,04	66,92	268,3	1794,82	45,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 9								
Завтрак								
	Молочная гречневая каша	180	4,9	6,7	35,3	206,7	0	79
	Какао	200	5,2	3,4	22,4	129,3	1,1	117
	Бутерброд с маслом и сыром Тофу	80	3,4	5,3	7,9	90,8	0,1	276
Итого за завтрак		460	13,5	15,4	65,6	426,8	1,2	
2 Завтрак								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
Итого за 2 завтрак		200	3,7	3,2	33,2	180,2	20,7	
Обед								
	Суп вермишелевый на и/б	200	2	2	15	15	9	32
	Картофель домашнему	180	2,9	4,6	9,6	148,7	3,8	56
	Свежий огурец	80	4,3	8,7	21,7	200,7	9,9	108
	Хлеб	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из сухофруктов	200	2,7	3	13	90	16,7	122
Итого за обед		710	16	21	92	646	52	
Полдник								
	Пшенная каша	150	5,9	10	17,7	290,3	0,8	86
	Кукуруза консервированная	25	5,6	0,9	20,8	118	1,4	119
	Чай	200	2,7	3	13	90	16,7	140
	Кондитерские изделия без крема							
Итого за полдник		375	14,2	13,9	51,5	498,3	18,9	
Итого за девятый день		1745	45	51	229	1662	73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, г.	Номер рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал		
День 10								
Завтрак								
	Запеканка из Окары	180	6	8	36	210	0	72
	Кофейный напиток	200	2,6	3	21,5	145,3	7,4	126
	Кондитерские изделия без крема	50	5,7	12,1	13,1	186,2	0,3	226
Итого за завтрак		430	12	16,3	65,4	446,1	7,5	
2 Завтрак								
	Сок	100	1	0,2	20,2	90,2	4	130
Итого за завтрак		200	3,7	3,2	33,2	180,2	20,7	
Обед								
	Суп пшеничный на и/б	200	5	8	17	107	8	41
	Индейка порционная	180	6,3	8,5	14,1	110,2	14,1	110
	Картофельное пюре							
	Свежий помидор	70	0,73	10,1	2,28	102,64	0,73	218
	Хлеб	50	3,3	0,5	22	110	0,3	67
	Компот из с/ф	200	1	0	27	107,4	0,8	122
Итого за обед		700	17,6	17,4	120,5	615	31,2	
Полдник								
	Молочная манная каша	130	0,7	4,3	4,7	60,5	11,4	5
	Чай	200	7	8	2	110	0	78
	Бутерброд с маслом и сыром Тофу	80	3	1	15,8	104	0,2	68
Итого за полдник		410	16,2	29,4	67,7	690,9	16,5	
Итого за десятый день		1740	30,6	33,9	206,1	1151,3	42,7	
Итого за весь период		17610	538,7	595,3	2593	17020,8	795,2	
Среднее значение		1761	53,87	59,53	259,3	1753,5	79,52	
Содержание белков , жиров и углеводов в меню в % от калорийности			100	99	99	97	98	