



## Примерное циклическое меню

Сезон: весенне-летний

Рацион: ясли

День 1

Неделя: 1

Приемники	Наименование блюда	Выход бл юд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак 1	Каши молочная жидкая (манная)	150	3,4	3,82	21,04	128	0	199	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	414	
	Яйца варёные	40	2,6	2,3	0,2	16,0	0	227	
	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,79</b>	<b>15,67</b>	<b>46,49</b>	<b>350</b>	<b>0,98</b>		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	<b>3,6</b>	<b>418</b>	
	Салат из свеклы со урцами солен	60	0,8	3,6	4,69	52,4	5,1	37	
Обед	Борщ на мясном бульоне и сметана	150	1,92	3,0	9,5	79,05	5,4	63	
	Пудинг из говядины	60	14,45	5,81	0,69	112,0	0,12	307	
	Макаронные изделия варные с мас	150	3,9	4,0	40,4	130	0	219	
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,5	44,0	0,02	373	
	Компот из фруктов + Vit C	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	394	
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,3	5,0	26,2	0	700	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	0	701	
	<b>Итого за обед</b>			<b>24,39</b>	<b>21,09</b>	<b>92,68</b>	<b>580,35</b>		
	Полдник	Пирожок с повидлом	60	9,8	3,4	28,3	246,3	0,06	437
		Чай с сахаром	150	0,05	0	21,33	28,0	0,02	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,88</b>	<b>3,4</b>	<b>49,63</b>	<b>377,6</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>45,6</b>	<b>40,16</b>	<b>198,9</b>	<b>1442</b>			

Примерное циклическое меню

Сезон: весенне-летний

Рацион: ясли

День 2 Приемники	Наименование блюда	Выход бл юд	Неделя: 1 Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нрцентуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Запеканка из творога	120/20	20,6	16,0	20,8	220	0,24	251
	Джем	20	0,4	0	0,8	11,8	0,56	
	Какао с молоком	150	3,0	2,6	21,4	120,6	1,1	416
	Бутерброды с сыром	40/5	4,74	7,1	19,95	165,5	0,14	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>28,74</b>	<b>25,7</b>	<b>62,95</b>	<b>517,9</b>		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат из зеленых овощей с лук	60	0,5	2,0	5,7	34,9	12,9	20
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном б-	150	4,3	0,7	14,3	97,5	3,4	87
	Жаркое по-домашнему	150	19,0	16,8	23,3	247,8	6,3	292
	Компот из фруктов + ВиС	150	0,06	0	24,8	84,7	0,35	394
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	701
	Рыба, запеченная под молочным соусом	75	12,81	6,41	3,29	122,0	0,26	265
	Чай с молоком	150	4,35	4,2	21,05	91	1,05	413
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,3	5,0	26,2	0	700
<b>Итого за полдник</b>			<b>17,96</b>	<b>10,91</b>	<b>29,34</b>	<b>176,2</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>73,1</b>	<b>56,5</b>	<b>117,8</b>	<b>1358,7</b>		

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: весенне-летний

День 3

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нормативы
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	258,9	0,84	100
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	2,6	21,4	120,6	1,1	414
	Бутерброды с маслом	30/5	3,1	5,1	19,95	140,5	0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,04</b>	<b>11,6</b>	<b>55,45</b>	<b>424,4</b>		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат из кукурузы	40	1,1	2,4	20,7	84,7	0,35	12
	Борщ с капустой и картофелем на курином	150	1,92	3,0	9,5	79,05	5,4	63
	Кнели куриные	60	17,03	14,14	5,3	217	0,03	329
	Гарнир из крупы (гречка)	150	12,2	7,5	43,1	307,2	0	199
	Соус сметанный с томатом	20	0,3	0,9	1,4	16,02	0,02	373
	Компот из фруктов «Vitis»	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	394
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	701
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,3	5,0	26,2	0	700
<b>Итого за обед</b>			<b>35,4</b>	<b>23,4</b>	<b>119,67</b>	<b>808,17</b>		
Полдник	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	245
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	21,33	28	0,02	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,35</b>	<b>6,31</b>	<b>24,77</b>	<b>207</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>49,21</b>	<b>41,31</b>	<b>209,99</b>	<b>1481,7</b>		

## Примерно-циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

День 4

Приемпищи	Наименование блюда	Выход бл юд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная из смеси круп (рис-пшено)	150	5,5	4,0	28,91	191,0	0	182
	Какао с молоком	150	3,0	2,6	21,4	120,6	1,1	416
	Бутерброд с сыром	30/7	3,15	6,7	20,0	154,4	0,14	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,65</b>	<b>13,3</b>	<b>70,31</b>	<b>466,0</b>		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат с зеленым горошком	40	0,04	0,25	0,28	3,5	3,8	10
	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	150	1,19	1,63	12,5	89,4	4,92	86
	Плов из птицы	150	19,3	17,5	33,8	387,2	0,6	321
	Компот из фруктов + Vit C	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	394
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,3	5,0	26,2	0	700
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	701
<b>Итого за обед</b>			<b>23,39</b>	<b>20,08</b>	<b>82,68</b>	<b>645,3</b>		
Полдник	Булочка домашняя	50	11,64	6,26	26,96	179,0	0	452
	Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28,0	0,02	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,69</b>	<b>6,26</b>	<b>33,95</b>	<b>207</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>47,27</b>	<b>39,64</b>	<b>201,0</b>	<b>1360,5</b>		

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

День: 5

Приемники	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная вязкая пшеничная	150	5,5	8,6	36,2	210,0	0	182
	Какао с молоком	150	3,0	2,6	16,4	120,6	1,1	416
	Бутерброд с маслом	30/7	3,1	5,1	19,95	140,3	0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,6</b>	<b>16,3</b>	<b>72,55</b>	<b>470,9</b>		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		
Обед	Салат из репчатого лука	40	1,1	2,0	2,5	33,4	4,4	11
	Суп картофельный с крупой (рисом) на мясном бульоне со сметаной	150	1,19	1,63	12,5	69,4	4,95	86
	Ленивые голубцы	150	14,12	9,04	20,26	219,0	20,03	315
	Компот из фруктов	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	394
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,3	5,0	26,2	0	700
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	701
	<b>Итого за обед</b>			<b>19,27</b>	<b>13,37</b>	<b>71,26</b>	<b>487</b>	
	Полдник	Кондитерские изделия	80	5,5	6,5	54,6	298,4	0,01
Кисель		150	5,8	5,0	8,0	100,0	1,0	396
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,3</b>	<b>9,6</b>	<b>46,4</b>	<b>398,4</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>42,71</b>	<b>39,27</b>	<b>200,31</b>	<b>1398,5</b>		



## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: весенне-летний

День 6

Неделя: 2

Приемники	Наименование блюда	Выход б/люд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная вязкая (рисовая)	150	4,25	3,96	28,08	165,0	0	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	414
	Бутерброд с маслом	30/5	3,1	5,1	19,95	140,3	0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,69</b>	<b>11,06</b>	<b>58,66</b>	<b>371</b>		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	0,77	2,4	5,4	46,1	3,0	33
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150	1,0	2,9	2,5	50,8	11,0	73
	Суфле куриное	60	14,45	5,71	0,69	112,0	0,12	327
	Гарнир из круп (речка)	150	9,8	5,6	44,2	233,0	0	179
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,5	44,0	0,02	373
	Компот из фруктов + Vit C	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	394
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,3	5,0	26,2	0	700
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	701
<b>Итого за обед</b>			<b>29,36</b>	<b>21,33</b>	<b>95,17</b>	<b>681,2</b>		
Полдник	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	245
	Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28,0	0,02	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,35</b>	<b>6,33</b>	<b>36,0</b>	<b>255</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>48,94</b>	<b>40,4</b>	<b>200,0</b>	<b>1284,4</b>		

Рацион: ясли

## Примерное циклическое меню

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г/порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная вязкая (ячневая)	150	4,25	3,96	28,08	165,0	0	182
	Какао с молоком	150	3,0	2,6	21,4	120,6	1,1	416
	Бутерброд с сыром	30/7	3,15	6,7	20,0	154,4	0,14	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,4</b>	<b>13,26</b>	<b>69,48</b>	<b>440,0</b>		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,4	3,6	418
Обед	Винегрет овощной	50	0,6	3,0	3,8	45,8	6,6	46
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150	1,65	2,01	7,65	55,2	4,0	80
	Котлета мясная	60	12,6	7,0	9,6	160,0	0,07	299
	Картофель тушёный	150	2,7	5,0	18,1	132,0	2,5	337
	Компот из фруктов + Vit C	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	394
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	701
	<b>Итого за обед</b>			<b>20,41</b>	<b>17,7</b>	<b>75,15</b>	<b>548,0</b>	
Полдник	Рыба запечённая в омлете	100	12,7	12,4	29,9	321,0	0,31	263
	Чай с молоком	150	4,35	4,2	7,5	91,0	1,05	413
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,3	5,0	26,2	0	700
<b>Итого за полдник</b>			<b>17,05</b>	<b>16,6</b>	<b>37,4</b>	<b>360,0</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>48,4</b>	<b>47,5</b>	<b>198,13</b>	<b>1390,4</b>		

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: весенне-летний

День 8

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход бл юд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каши молочная вязкая (геркулесовая)	150	3,4	3,82	21,04	128,0	0	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	414
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,19</b>	<b>13,37</b>	<b>46,29</b>	<b>334,0</b>		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,8	3,1	5,1	51,96	7,2	23
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) сметаной	150	4,3	0,7	14,3	97,5	3,4	87
	Кнели куриные с рисом	60	17,3	11,8	0	182,1	0	329
	Картофель, тушеный в соусе	150	12,4	7,5	43,1	307,2	0	144
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,5	44,0	0,02	373
	Компот из фруктов + VitC	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	394
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,3	5,0	26,2	0	700
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,0	0	701	
<b>Итого за обед</b>			<b>37,92</b>	<b>27,78</b>	<b>99,72</b>	<b>845,66</b>		
Полдник	Ватрушка с творогом	60	9,22	5,48	29,15	202	0,04	441
	Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28,0	0,02	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,27</b>	<b>5,48</b>	<b>36,14</b>	<b>230,0</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>55,92</b>	<b>46,63</b>	<b>195,0</b>	<b>1451,86</b>		



## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: весенне-летний

День 9

Неделя: 2

Приемники	Наименование блюда	Выход бл юд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная из смеси круп	150	5,5	8,6	36,2	210,0	0	182
	Какао с молоком	150	3,0	2,6	16,4	120,6	1,1	416
	Бутерброд с сыром	30/7	3,15	6,7	20,0	15,4	0,14	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,65</b>	<b>17,9</b>	<b>72,6</b>	<b>346,0</b>		
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат из овощей с зеленым горошком	40	0,56	2,0	3,6	34,9	12,9	35
	Суп картофельный с крупой (шеница)	150	2,0	10,2	23,1	184,6	6,8	86
	Суфле из рыбы	60	12,81	2,56	3,29	122	0,26	284
	Макаронные отварные	150	3,9	4,0	40,4	130	0	219
	Соус сметанный с томатом	20	0,48	4,02	1,5	44,0	0,02	373
	Компот из сухофруктов	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	394
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	701
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,3	5,0	26,2	0	700
<b>Итого за обед</b>			<b>22,61</b>	<b>19,46</b>	<b>107,8</b>	<b>680,7</b>		
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	3,8	6,26	26,96	179,0	0	456
	Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28,0	0,02	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>13,66</b>	<b>2,86</b>	<b>33,95</b>	<b>176,2</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>49,39</b>	<b>45,4</b>	<b>224,4</b>	<b>1245,1</b>		

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: весенне-летний

День 10

Неделя: 2

Приемники	Наименование блюда	Выход бл юд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Омлет натуральный	123	13,3	26,8	17,0	350	0,1	229
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	414
	Бутерброд с маслом	30/7	3,15	6,7	20,0	154,4	0,14	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,79</b>	<b>35,5</b>	<b>47,6</b>	<b>574,4</b>		
Завтрак 2	Сок пастеризованный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	418
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,08	0	27,7	113	0,5	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне со сметаной	150	1,68	1,8	12,8	94,5	4,9	88
	Биточки мясные	60	7,61	2,45	5,33	74,0	0,18	271
	Капуста тушеная	150	3,0	4,8	14,0	113,0	24,0	354
	Компот из с/х с Vit C	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	394
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	701
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,3	5,0	26,2	0	700
	<b>Итого за обед</b>			<b>15,19</b>	<b>13,4</b>	<b>95,83</b>	<b>559,7</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	70	5,5	4,6	38,4	242,9	0,01	493
	Кисель	150	5,8	5,0	8,0	100,0	1,0	396
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,40</b>	<b>8,35</b>	<b>44,4</b>	<b>317,9</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>43,9</b>	<b>57,2</b>	<b>197,9</b>	<b>1494,2</b>		

Средне-суточная калорийность за 10 дней равна – 1415 ккал

Белки: 42,0

Жиры: 47,0

Углеводы: 201,0

Проводится дополнительно С- витаминизация 3- х блюд.

Используемые документы: Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / под ред. М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640 с.