


Десятидневное циклическое меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg				
1-й День																	
завтрак																	
757	Каша молочная дружба	250	3,16	5,09	13,17	111,58	0,07	0,40	72,00	0,14	108,41	119,05	22,40				
1008	Кофейный напиток	200	2,20	2,50	10,70	72,67	0,01	8,00	0,00	0,04	8,67	4,40	2,40				
1033	Хлеб (максимум)	50	5,80	12,30	13,40	31,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00				
всего за завтрак														31,80			
обед																	
1203	Суп гороховый	250	6,87	1,13	24,28	138,28	0,07	11,67	0,00	0,06	5,83	33,83	13,42				
591	Уляш	90	20,33	20,16	2,31	271,91	0,08	2,00	0,00	1,86	18,59	219,06	33,78				
7799	Картофельное пюре	180	3,98	6,11	25,24	172,76	0,18	28,98	32,85	0,23	59,67	119,97	38,48				
864	Компот из апельсинов (мандаринов)	200	0,85	0,20	27,76	120,30	0,05	49,00	0,00	0,20	35,10	20,00	12,00				
4033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60				
всего за обед														103,27			
ПОЛДНИК																	
943	<i>лимонокс</i>	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00				
1050	Булочка домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	15,27				
всего за полдник														15,27			
всего за 1-й День:														150,34			
2-й День																	
завтрак																	
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,78	11,04	30,15	244,45	0,08	0,40	72,00	0,59	107,05	107,00	16,70				
945	Чай с молоком	200	2,94	2,50	19,85	115,83	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00				
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60				
всего за завтрак														36,30			
обед																	
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20				
601	Плов с мясом	200	14,69	14,89	36,49	338,66	0,08	0,96	0,00	2,58	12,95	192,13	40,53				
869	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00				
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60				
всего за обед														95,33			

Утверждаю:

 Директор МБУ «Тюменская общинная организация «Ветеран»
 В.И. Морозов



Приним пищи,
наименование блюда

Масса порции 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

ПОЛДНИК

эрброд с сыром
на молоко

40 6,61 12,87 11,87 191,24 0,03 0,14 89,20 0,46 201,76 133,12 13,36 0,42
 200 3,39 3,00 24,30 139,66 0,03 0,40 13,00 0,05 105,72 105,20 28,90 0,99
 Всего за полдник 10,35 16,14 45,28 372,48 0,08 4,96 102,20 0,87 324,29 252,47 52,88 3,44
 Всего за 2-й день: 66,50 64,82 229,19 1782,76 0,38 15,91 1161,20 3,29 585,30 595,11 121,48 6,19

3 день

завтрак

из пшеничной молочной
орид на молоко
6 пшеничный формовой

250 8,13 14,76 42,84 338,41 0,22 0,50 90,00 0,31 138,58 203,06 51,19 1,30
 200 2,13 1,81 21,69 112,00 0,03 0,91 14,00 0,00 86,00 65,00 9,90 0,10
 30 2,28 0,24 14,76 70,50 0,03 0,00 0,00 0,33 6,00 19,50 4,20 0,33
 Всего за завтрак 12,54 16,81 79,29 520,91 0,28 1,41 104,00 0,64 230,58 287,56 65,29 1,73

обед

сольник
счки мясные
из гречневой рассыпчатая
пшот из икрама
6 пшеничный формовой

250 3,65 5,31 19,79 142,71 0,00 4,17 729,17 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00
 80 13,92 15,42 5,62 216,78 0,06 0,80 29,50 0,46 11,38 143,69 17,92 2,07
 180 7,59 7,11 34,31 229,68 0,26 0,00 35,40 0,54 12,72 179,94 120,00 4,03
 200 0,17 0,12 45,13 177,01 0,00 1,20 0,00 0,12 9,10 10,99 3,60 0,23
 60 4,56 0,48 29,52 141,00 0,07 0,00 0,00 0,66 12,00 39,00 8,40 0,66
 Всего за обед 29,89 28,44 134,37 907,18 0,39 6,17 794,07 1,78 45,20 373,62 149,92 7,00

полдник

ликовский сок
анна

200 0,04 0,00 15,05 61,83 0,00 0,00 0,00 0,00 0,45 0,00 0,00 0,05
 100 9,80 34,70 50,40 554,00 0,08 0,00 20,00 0,80 352,00 309,00 68,00 1,50
 Всего за полдник 9,84 34,70 65,45 615,83 0,08 0,00 20,00 0,80 352,45 309,00 68,00 1,55
 Всего за 3-й день: 52,26 79,95 279,11 2043,92 0,74 7,58 918,07 3,21 628,23 970,18 283,21 10,27

4 день

завтрак

в манная молочная
10 на молоке
3 пшеничный формовой

250 5,57 10,95 35,17 262,90 0,07 0,40 72,00 0,59 107,50 106,40 17,30 0,40
 200 3,39 3,00 24,30 139,66 0,03 0,40 13,00 0,05 105,72 105,20 28,90 0,99
 30 2,28 0,24 14,76 70,50 0,03 0,00 0,00 0,33 6,00 19,50 4,20 0,33
 Всего за завтрак 11,24 14,19 74,23 473,06 0,13 0,80 85,00 0,97 219,22 231,10 50,40 1,72

№ рач.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
обед														
200	Гул Харчо	200	2,90	3,02	22,44	129,06	0,17	28,60	17,70	0,27	23,77	88,76	37,44	
7531	Гураш	50	4,43	2,64	1,93	49,28	0,04	1,33	0,00	0,64	8,30	51,86	10,54	
708	Капустя тушенная	180	3,68	2,90	10,23	84,16	0,07	87,17	0,00	1,43	94,46	66,64	33,97	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	
5033	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	
всего за обед			15,92	9,10	86,92	497,34	0,35	117,45	17,70	3,21	152,46	260,15	98,39	
ПОЛДНИК														
2	Бутерброд с абрикосовым джемом	40	2,10	7,55	16,37	141,42	0,03	0,11	52,44	0,42	6,93	19,82	4,13	
945	Чай с молоком	200	2,94	2,50	19,85	115,83	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	
всего за полдник			5,64	10,18	41,62	285,92	0,10	41,41	72,44	0,55	150,05	125,16	26,80	
Всего за 4-й день:			32,80	33,47	202,77	1256,32	0,58	159,66	175,14	4,73	521,73	616,40	175,59	
5-й День														
завтрак														
458	Лазанчик с творогом	105	7,29	8,37	4,26	121,84	0,07	3,05	127,70	0,32	87,16	137,25	16,84	
1088	Напиток из лимонада	200	0,18	0,02	22,78	95,47	0,01	8,06	0,00	0,04	8,67	4,40	2,40	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	
всего за завтрак			10,51	8,71	46,72	311,31	0,13	11,05	127,70	0,80	103,83	167,65	24,84	
обед														
170	Борщ вегетарианский со сметаной	250	1,91	5,83	9,33	98,38	0,06	22,28	26,30	1,09	35,87	48,87	20,68	
601	Плов с мясом	180	13,86	15,12	4,62	209,86	0,06	0,97	23,13	1,28	27,96	153,38	19,00	
363	Кремль-пудинг-желе-вадный на концентрата	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5033	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	
всего за обед			27,95	28,53	105,38	789,32	0,44	23,25	85,33	3,57	88,55	421,19	168,08	
ПОЛДНИК														
5014	Вяленко	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0,00	0,18	14,15	9,73	7,96	
943	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	0,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	
5036	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	
всего за полдник			4,30	2,70	71,57	334,58	0,11	8,85	0,00	2,98	59,65	70,73	32,46	
Всего за 5-й день:			42,77	39,95	223,67	1435,21	0,63	43,15	213,03	7,34	252,03	659,57	225,38	1

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	7	8			9	10	11	12	13	14	15	
6-й день																
завтрак																
Каша кукурузная молочная	250	5,38	11,07	35,85	265,83	0,07	0,40	72,00	0,14	108,41	119,05	22,40	1,04			
Чай со сливочным молоком	200	2,94	2,50	19,85	115,83	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,15			
Хлеб пшеничный формовой	30	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66			
всего за завтрак		12,88	14,05	85,22	522,66	0,18	1,70	92,00	0,80	240,86	248,05	44,80	1,84			
обед																
Суп Крестьянский	250	7,68	10,27	17,12	192,12	0,11	11,54	47,75	0,46	27,56	109,39	25,13	1,50			
Картофель тушеный по-домашнему	200	10,61	11,79	24,89	248,54	0,21	30,84	0,00	2,48	28,08	168,88	46,80	2,57			
Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0,00	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45			
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66			
всего за обед		23,50	22,58	92,88	670,51	0,39	42,88	47,75	4,29	88,09	335,52	93,46	5,17			
ПОЛДНИК																
Яйцо варенное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00			
Чай с лимонном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11			
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
всего за полдник		7,54	4,86	35,53	220,18	0,07	6,00	100,00	0,60	34,60	99,60	10,80	1,44			
Всего за 6-й день:		43,92	43,93	213,63	1413,35	0,64	50,58	239,75	5,69	363,55	683,17	149,06	8,45			
7-й день																
завтрак																
Каша рисовая молочная	250	8,13	14,76	42,84	338,41	0,22	0,50	90,00	0,31	138,58	203,06	51,19	1,30			
Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11			
Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,48	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
всего за завтрак		13,59	17,48	86,41	560,51	0,29	0,90	103,00	0,79	247,18	308,06	68,69	1,85			
обед																
Суп московский	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04			
Котлета говяжья	70	2,12	4,05	13,86	100,55	0,09	14,56	18,01	0,97	9,55	50,40	17,53	0,76			
Людое гороховое	180	14,83	11,34	35,74	304,32	0,58	0,00	70,80	0,62	84,24	239,16	77,04	4,92			
Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,03	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84			
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66			
всего за обед		24,64	18,97	119,24	748,08	0,88	35,66	106,51	2,65	128,06	399,49	131,41	8,22			
ПОЛДНИК																
Персиковый сок	200	0,60	0,10	33,00	136,00	0,04	12,00	0,09	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40			
Печенье сахарное	70	5,25	6,86	52,08	291,90	0,06	0,00	7,00	2,45	20,30	63,00	14,00	1,47			
всего за полдник		5,85	6,86	85,08	427,90	0,10	12,00	7,00	4,05	30,30	93,00	38,00	1,87			
Всего за 7-й день:		44,08	43,31	290,72	1736,49	1,26	48,56	216,51	7,48	405,53	800,55	238,10	11,93			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мл)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
8-й день														
завтрак														
Каша рисовая молочная	250	6,12	8,59	46,07	287,73	0,07	0,50	53,13	0,29	129,51	165,56	36,75	0,54	
Цикорий на молоке	200	2,13	1,81	21,69	112,00	0,03	0,91	14,00	0,00	86,00	65,00	9,90	0,10	
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
всего за завтрак	10,53	10,64	82,52	470,23	0,13	1,41	67,13	0,62	221,51	250,06	50,85	0,97		
обед														
Суп картофельный с овощами	250	6,87	1,13	24,28	138,28	0,07	11,67	0,00	0,06	5,83	33,83	13,42	0,53	
Бефстроганов из печени	60	14,19	14,88	2,31	199,97	0,06	2,00	0,00	1,73	15,62	157,02	26,52	2,23	
Картофельное пюре	180	3,99	5,37	25,28	166,28	0,18	28,98	32,40	0,21	59,94	119,93	38,48	1,33	
Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
всего за обед	29,64	21,86	108,98	755,93	0,38	42,65	32,40	2,65	93,39	349,78	86,81	4,74		
ПОЛДНИК														
Чай с молоком	200	2,94	2,50	19,85	115,83	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,15	
Булочка Домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74	
всего за полдник	8,91	8,69	54,47	334,22	0,13	1,95	57,70	1,27	192,93	182,54	29,27	0,89		
Всего за 8-й день:	49,09	41,19	245,98	1560,37	0,65	46,01	157,23	4,54	507,84	782,38	166,93	6,60		
9-й день														
завтрак														
Каша дружба	250	8,75	11,65	36,33	286,16	0,09	0,09	77,57	0,93	136,80	120,94	14,66	0,93	
Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
всего за завтрак	11,07	11,89	66,14	418,49	0,12	0,09	77,57	1,26	143,25	140,44	18,86	1,31		
обед														
Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67	
Зиточки мясные	70	12,18	13,49	4,91	189,68	0,05	0,70	25,81	0,40	9,96	125,73	15,68	1,81	
Макароны отварные	200	14,83	11,34	35,74	304,32	0,58	0,00	70,80	0,62	84,24	239,16	77,04	4,92	
Комлот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0,00	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45	
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
всего за обед	36,35	31,48	114,00	887,58	0,87	55,61	137,49	2,94	192,52	526,59	160,45	9,51		
ПОЛДНИК														
Молоко кипяченое	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	0,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40	
BA PAH KA	90	11,76	10,04	34,60	277,19	0,22	0,80	67,70	1,50	121,57	168,61	21,43	0,91	
всего за полдник	12,36	10,04	67,60	413,19	0,26	12,80	67,70	3,10	131,57	198,61	45,43	1,31		
Всего за 9-й день:	59,78	53,42	247,73	1719,25	1,25	68,50	282,76	7,31	467,34	865,65	224,73	12,13		

Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
		Б	Ж	У		В1 (мг) 8	С (мг) 9	А (мкг) 10	Е (мг) 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15						
10-й день																			
завтрак																			
Каша кукурузная молочная	250	5,38	11,07	35,85	265,83	0,07	0,40	72,00	0,14	108,41	119,05	22,40	1,04						
Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99						
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33						
всего за завтрак		11,05	14,31	74,90	475,99	0,14	0,80	85,00	0,52	220,13	243,75	55,50	2,36						
обед																			
Суп с вермишелью	250	2,03	4,87	12,45	101,98	0,10	15,25	14,75	1,28	15,60	57,48	22,68	0,82						
Сосиска	90	16,91	16,20	11,82	260,41	0,07	0,80	30,70	0,46	14,19	189,97	27,06	2,54						
Капуста тушеная	180	4,44	5,97	28,09	184,75	0,21	32,20	36,00	0,23	66,60	133,25	42,75	1,48						
Компот из чернослива	200	0,17	0,12	45,13	177,01	0,00	1,20	0,00	0,12	9,10	10,99	3,60	0,23						
Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66						
всего за обед		28,10	27,63	127,00	865,15	0,45	49,45	81,45	2,75	117,49	430,69	104,49	5,72						
ПОЛДНИК																			
Банан	100	0,35	0,35	8,67	41,58	0,03	8,85	0,00	0,18	14,15	9,73	7,96	1,95						
Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11						
Бублик	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77						
всего за полдник		5,85	0,93	63,60	292,96	0,11	14,85	0,00	0,98	34,75	58,53	19,56	2,82						
Всего за 10-й день:		45,00	42,87	265,51	1634,10	0,69	65,10	166,45	4,25	372,37	732,97	179,55	10,90						
Итого:		475,19	479,31	2434,47	16042,98	7,51	575,15	3665,34	53,94	4443,14	7297,73	1904,24	93,63						