

Примерное цикличное меню на 10 дней
СП "Детский сад Улыбка" ГБОУ СОШ с.Камышла

1 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша манная №79	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	манка	33	33						
	сахар	4	4						
				150/4	3,4	3,96	22,94	141	
Чай сладкий №392	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Бутерброд с маслом №1	масло слив.	6	6						
	хлеб	20	20						
				20	3,06	9,43	18,27	120,5	
	Всего за завтрак				6,51	13,41	49,53	295,5	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	30	30						
				30	1,5	2,2	14,8	166	
	Всего за второй завтрак				1,5	2,2	14,8	166	
Обед									
Салат из свежей капусты №68	масло раст.	2	2						
	морковь	20	15						
	сахар	2	2						
	капуста	25	21						
				40	0,37	1,24	2,15	37	
Суп рисовый №77	рис	6	6						
	масло раст.	2	2						
	морковь	5	4						
	лук репч.	7,5	6						
	картофель	40	28						
				150	1,38	4,64	9,25	84,35	

Жаркое по-домаш-му из вареного мяса №276	говядина	132	60						
	масло слив.	132	60						
	картофель	146	95						
	лук репч.	10	8						
				150	18,35	4,7	16,32	192	6,4
Компот из сухофрукто в № 376	сухофр-ты	10	10						
	сахар	10	10						
	лим.к-та	0,15	0,15						
				150	0,33	0,015	20,82	84,8	
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20		10,2	1,45	8,02	43	
	хлеб ржаной	20	20		1,37	0,2	18,15	48,2	
				40					
	Всего за обед				31,85	11,72	72	471	
Полдник									
Булочка домашняя №469	масло слив.	3	3						
	масло раст.	2	2						
	мука	34	34						
	дрожжи	1	1						
	яйцо	3	3						
	сахар	5	5						
				50	3,64	6,26	26,96	189	
Кисель №384	конц.киселя	18	18						
	сахар	7	7						
				150	1,02		21,76	87,14	
	Всего за полдник				4,46	6,26	48,72	276,14	
Итого за день					46,07	33,59	185,05	1210	
Соль йодированная		4	4						

2 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С
		брутто	нетто						
<u>Завтрак</u>									
Каша пшеничн. №168	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	крупа пшенич.	37	37						
	сахар	4	4						
				150/4	4,08	4,08	25,05	153	
Чай сладкий №392	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Бутерброд с маслом №1	масло слив.	6	6						
	хлеб	20	20						
				20	1,71	5,28	10,23	109,52	
	Всего за завтрак				5,84	9,38	43,6	296,52	
<u>Второй завтрак</u>									
Печенье №57	печенье	20	20						
				20	1,5	2,2	14,8	166	
	Всего за второй завтрак				1,5	2,2	14,8	166	
<u>Обед</u>									
Салат "Агенчик" №75	масло раст.	2	2						
	морковь	25	24						
	зел.горошек	10	10						
	лук репч.	5	4						
				40	0,56	0,042	5,73	47	8
Щи из свежей капусты со сметаной "67	сметана	3	3						
	масло раст.	3	3						
	морковь	9	8						
	лук репч.	7	6						
	капуста	37,5	30						
	картофель	40	30						
	томат	1,5	1,5						
				150/3	1,04	2,93	5,09	93	11,07
Котлета куриная №282	курица	112	55						
	рис	4,5	4,5						
	масло слив.	3	3						
	масло растит.	2	2						
	яйцо	1/3	3						
	томат	3	3						
	хлеб	10	10						

				150	0,72	0,06	0,8	120	6,4
Гороховое пюре	горох	42	42						
	масло слив.	4	4						
				100	1,56	0,34	1,07	143	
Напиток из сухоф-ов №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				150	0,33	0,015	20,82	84,8	
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20						
	хлеб ржан.	20	20						
				40	11,57	1,65	26,52	85,5	
Всего за обед					15,78	5,037	60,03	573,3	
Полдник									
Вермишель в молоке	Вермишель	15	15						
	молоко	80	80						
	сахар	3	3						
				150	4,31	3,5	14,12	108	
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20	20	3,08	1,2	19,6	55	
Чай сладкий №392	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Всего за полдник					7,44	4,72	42,04	197	
ИТОГО за день:					30,56	21,3	160,47	1232,8	
Соль йодированная		4	4						

3 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша пшеничная №168	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	пшено	37	37						
	сахар	4	4						
				150/4	4,27	4,86	24,48	159	
Чай сладкий №392	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Бутерброд с маслом	масло слив.	6	6						
	хлеб	20	20						
				20	1,71	5,28	10,23	109,5	
Всего за завтрак					7,38	14,31	51,07	313,5	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	20	20						
				20	1,5	2,2	14,8	166	
Всего за второй завтрак					1,5	2,2	14,8	166	
Обед									
Салат свекольно-картофельный №47	лук репч.	5	4						
	картофель	30	30						
	масло раст.	2	2						
	свекла	30	30						
				40	2,56	1,34	2,07	47	
Суп клецки со сметаной №82	яйцо	1,00	4						
	мука	12	12						
	сметана	3	3						
	масло раст.	3	3						
	морковь	10	7						
	лук репч.	10	8						
	картофель	60	40						
				150	1,56	0,34	1,78	106	
Плов из говядины №304	говядина	130	96						
	масло слив.	6	6						
	масло растит.	2	2						
	лук репч.	7	6						
	морковь	14	10						

	рис	31	31						
				160	14,17	11,96	25,08	264	
Компот из сухофрук тов № 376	сухофр-ты	10	10						
	сахар	10	10						
	лим.к-та	0,15	0,15						
				150	0,33	0,015	20,82	84,8	
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20		10,2	1,45	8,02	43	
	хлеб ржаной	20	20		1,37	0,2	18,15	48,2	
				40	11,57	1,65	26,17	91,2	
Всего за обед					30,19	15,305	75,92	593	
Полдник									
Блинчики с маслом	масло слив.	3	3						
	масло раст.	2	2						
	мука	34	34						
	дрожжи	1	1						
	яйцо	3	3						
	сахар	5	5						
				50	11,3	17,65	41,9	285	
Чай сладкий №392	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Всего за полдник					11,35	17,67	50,22	319	
Итого за день					50,42	49,5	192	1392	
Соль йодирова нная		4	4						

4день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С
		брутто	нетто						
<u>Завтрак</u>									
Каша геркулес ов. №168	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	геркулес	33	33						
	сахар	4	4						
				150/4	4,05	5,69	20,36	149	
Чай сладкий №392	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Бутерброд с маслом	масло слив.	6	6						
	хлеб	20	20						
				20	1,71	5,28	10,23	109,52	
Всего за завтрак					5,81	10,99	38,91	292,52	
<u>Второй завтрак</u>									
Печенье №57	печенье	20	20						
				20	1,5	2,2	14,8	166	
	Всего за второй завтрак				1,5	2,2	14,8	166	
<u>Обед</u>									
Салат морковный №75	масло раст.	2	2						
	морковь	40	37						
	сахар	1	1						
				40	0,34	1,74	2,62	40,3	
Суп лапша домаш. №118	мясо	20	15						
	масло раст.	3	3						
	морковь	4	3,2						
	лук репч.	4	3,2						
	яйцо	3							
	картофель	80	60						
	мука	14	14						
				150	1,56	0,34	1,07	62	
Рыбные биточки №255	рыба	79	60						
	рис	6	6						
	масло растит.	2	2						
	хлеб	10	10						
	яйцо	1/3	3						

				60	7,61	2,45	5,33	74	
Гречка припуц.	гречка	35	35						
	масло слив.	3	3						
				100	5,73	4,06	25,76	162	
Напиток из сухофруктов №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				150	0,33	0,015	20,82	84,8	
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20						
	хлеб ржан.	20	20						
				40	11,57	1,65	26,52	85,5	
Всего за обед					27,14	10,25	82,12	508,6	
Полдник									
Омлет натуральный	яйцо	46	46						
	молоко	16	16						
	масло слив.	5	5						
				60/5	7,52	13,46	1,57	120	
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20						
				20	1,71	5,28	10,23	55	
Чай сладкий №392	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Всего за полдник					9,23	18,76	20,12	209	
ИТОГО за день:					43,68	42,2	155,95	1176,12	
Соль йодированная		4	4						

5 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамины С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша Дужба №31	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	рис	17	17						
	пшено	16	16						
	сахар	4	4						
				150/4	4,09	6,85	23,39	169	
Чай сладкий №392	сахар	4	4						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Бутерброд с маслом №1	масло слив.	6	6						
	хлеб	20	20						
				20	1,71	5,28	10,23	109,5	
Всего за завтрак					5,85	12,15	41,94	312,5	
Второй завтрак									
Напиток шиповника №398	шиповник	15	15						
	сахар	7	7						
				150	0,51	0,21	14,23	65,16	75
	Всего за завтрак				0,51	0,21	14,23	65,16	75
Обед									
Салат свекольный	свекла	45	40						
	масло растит.	2	2						
	сахар	1	1						
				40	0,77	3,65	3,34	37,56	
Суп гороховый на к/б №81	масло раст.	2	2						
	масло раст.	3	3						
	горох	12	12						
	картофель	50	30						
	морковь	10	10						
				150	3,29	3,07	9,79	81	
Гуляш из говядины №277	говядина	113	49						
	лук репч.	12	10						
	томат.	3	3						
	морковь	12	10						
	мука	3	3						
	масло раст.	3	3						
				90/30	15,42	12,41	3,96	142	
Макаронны	макаронны	34	34						

Макаронны отвар.	масло слив.	3,5	3,5						
				100	3,67	3,01	17,63	122	
Напиток из сухоф-ов №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				150	0,33	0,015	20,82	84,8	
Хлеб №95	хлеб ржан.	20	20						
	хлеб пшен.	20	20						
				20	1,96	0,4	18,4	85	
Всего за обед					25,44	22,5	73,94	552,4	
Полдник									
Открытый пирог с посыпкой	яйцо	1/3							
	мука	35	35						
	масло раст.	2	2						
	масло слив.	2	2						
	дрожжи	1	1						
	сахар	5	5						
				60	0,03	0,16	2,76	172	
Кофейный напиток №295	кофейн.нап-к	2	2						
	сахар	7	7						
	молоко	70	70						
				150	2,34	2	10,63	70	
Всего за полдник					2,37	2,16	13,39	242	
Итого за день:					34,17	37,02	143,5	1172	
Соль йодирован ная		4	4						

6 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамины С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша манная №79	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	манка	33	33						
	сахар	4	4						
				150/4	3,4	3,96	22,94	141	
Чай сладкий №392	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Бутерброд с маслом	масло слив.	6	6						
	хлеб	20	20						
				20	1,71	5,28	10,23	109,52	
Всего за завтрак					5,16	9,26	41,49	284,52	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	20	20						
				20	1,5	2,2	14,8	166	
	Всего за второй завтрак				1,5	2,2	14,8	166	
Обед									
Салат "Свеженький"	масло раст.	2	2						
	капуста	35	28						
	зел.горошек	10	10						
					40	0,56	3,64	5,41	34,96
Рассольник со сметаной №76	сметана	3	3						
	масло раст.	3	3						
	морковь	5	4						
	лук репч.	5	4						
	огурцы сол.	10	9						
	картофель	80	45						
	перловка	5	4						
	томат	1,5	1,5						
				150/3	0,97	3,04	6,56	62	
Бефстроганов из говядины	говядина	130	96						
	огурцы сол.	16	10						
	томат	2	2						
	масло растит.	5	5						
	лук репч.	12	10						
	морковь	10	7						

7 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамины С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша ячневая №168	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	ячка	33	33						
	сахар	4	4						
				150/4	3,3	4,06	21,24	136	
Чай сладкий №392	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Бутерброд с маслом	масло слив.	6	6						
	хлеб	20	20						
				20	1,71	5,28	10,23	109,5	
Всего за завтрак					5,06	9,36	39,79	279,5	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	20	20						
				20	1,5	2,2	14,8	166	
Всего за второй завтрак					1,5	2,2	14,8	166	
Обед									
Салат из сол.огур. и картофеля №71	масло раст.	2	2						
	лук репч.	4	4						
	огур.солен.	10	10						
	картофель	30	26						
				40	0,57	2,16	4,15	43	
Борщ со сметаной №236	мясо	25	20						
	масло раст.	3	3						
	морковь	13	10						
	лук репч.	8	6						
	свекла/томат	30/2	5						
	картофель	60	40						
	капуста	25	20						
сметана	3	3							
				150/3	1,04	2,94	7,32	60	
Ёжики из говядины	говядина	80	70						
	рис	5	5						
	масло растит	2	2						
	хлеб	10	10						
	яйцо	1/3	3						

				60	4,72	4,78	4,21	79	
Макарон ы отвар.	макарон	34	34						
	масло слив.	3,5	3,5						
				100	3,67	3,01	17,63	122	
Напиток из сухоф- ов №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				150	0,33	0,015	20,82	84,8	
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20						
	хлеб ржан.	20	20						
				40	11,57	1,65	26,52	85,5	
Всего за обед					21,9	14,56	80	474,3	
Полдник									
Рагу овощное	картофель	80	48						
	капуста	21	17						
	морковь	30	24						
	лук	24	20						
	масло раст.	6	6						
					150	2,4	11,33	13,59	166
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20						
				20	1,71	5,28	10,23	55	
Чай сладкий №392	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Всего за полдник					4,16	16,63	32,14	255	
ИТОГО за день:					32,62	42,75	166,73	1175	
Соль йодиров анная		4	4						

8 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамины С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша рисовая	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	рис	33	33						
	сахар	4	4						
				150/4	2,32	3,96	24,08	142	
Чай сладкий №392	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Бутерброд с повидло	повидло	20	20						
	хлеб	20	20						
				20	1,71	5,28	10,23	109,52	
Всего за завтрак					4,08	9,26	42,63	285,52	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	20	2						
				20	1,5	2,2	14,8	166	
	Всего за второй завтрак				1,5	2,2	14,8	166	
Обед									
Салат розовый №73	масло раст.	2	2						
	свекла	30	26						
	лук репч.	5	3						
	картофель	20	18						
				40	2,56	1,34	2,07	47	
Суп лапша домаш. №118	мясо	20	15						
	масло раст.	3	3						
	морковь	4	3,2						
	лук репч.	4	3,2						
	яйцо	3							
	картофель	80	60						
	мука	14	14						
				150	1,64	0,34	1,53	72	
Суфле куриное	курица	112	100						
	масло слив.	2,6	2,6						
	рис	6	6						
	масло растит	1	1						
	яйцо	1/3	1/3						

				60/5	9,88	10,4	1,84	140	
Гречка припуц.	гречка	142	86						
	масло слив.	3,5	3,5						
				100	5,73	4,06	25,76	142	
Напиток из сухоф- ов №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				150	0,33	0,015	20,82	84,8	
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20						
	хлеб ржан.	20	20						
				40	11,57	1,65	26,52	85,5	
Всего за обед					31,71	17,805	78,54	571,3	
Полдник									
Перемяч с картошк ой №401	мука	38	38						
	молоко	20	20						
	масло раст.	4	4						
	масло слив.	4	4						
	дрожжи	1	1						
	сахар	3	3						
	яйцо	1	3						
	картофель	100	80						
				60	2,56	1,34	2,07	211	
Кисель №384	конц.киселя	18	18						
	сахар	7	7						
				150	1,02		21,76	87,14	
Всего за полдник					3,58	1,34	23,83	298,14	
ИТОГО за день:					40,87	30,6	159,8	1320,9	
Соль йодиров анная		4	4						

9 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша овсяная	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	геркулес	33	33						
	сахар	4	4						
				150/4	2,32	3,96	24,1	158	
Чай сладкий №392	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Бутерброд с маслом	масло слив.	6	6						
	хлеб	20	20						
				20	1,71	5,28	10,2	120	
Всего за завтрак					4,08	9,26	42,6	278,3	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	20	20						
				20	1,5	2,2	14,8	166	
Всего за второй завтрак					1,5	2,2	14,8	166	
Обед									
Винегрет овощной №45	масло раст.	2	2						
	свекла	15	12						
	лук репч.	11	9						
	огурцы сол.	10	8						
	картофель	14	10						
	морковь	7	6						
				40	0,81	3,7	5,06	54,96	
Суп крестьянский со сметаной №65	пшено	6	6						
	масло раст.	3	3						
	морковь	7,5	6						
	лук репч.	2,6	2,2						
	сметана	3	3						
	картофель	80	60						
				150/3	1,38	4,64	9,25	84,35	
Рыбные биточки №255	рыба	79	60						
	хлеб	10	10						
	рис	6	6						
	масло растит	2	1						

	яйцо	3	3						
				60	8,64	2,79	5,82	93	
Сложный гарнир	картофель	100	90						
	масло слив.	3	3						
	морковь	15	12						
				100	5,73	4,06	25,8	162	
Напиток из сухофруктов №376	сахар	8	8						
	сухофрукты	10	10						
				150	0,33	0,015	20,8	84,8	
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20						
	хлеб ржан.	20	20						
				40	11,57	1,65	26,5	85,5	
Всего за обед					28,46	16,8	93,2	564,6	
Полдник									
Вермишель с морковью и маслом №206	масло слив.	5	5						
	макароны	44	44						
	морковь	22	20						
					150/5	3,29	10,01	22,7	218
Хлеб №95	хлеб пшен.	20	20						
				20	1,71	5,28	10,2	55	
Чай сладкий №392	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Всего за полдник					5,05	15,31	41,3	307	
ИТОГО за день:					39,1	43,57	192	1316	
Соль йодированная		4	4						

10 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Количество продуктов		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамины С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша Дружба №29	масло слив.	4	4						
	молоко	100	100						
	пшено	37	37						
	сахар	4	4						
				150/4	4,27	4,86	24,48	159	
Чай сладкий №392	сахар	7	7						
	чай	0,5	0,5						
				150	0,05	0,02	8,32	34	
Бутерброд с маслом №1	масло слив.	6	6						
	хлеб	20	20						
				20	1,71	5,28	10,23	109,52	
Всего за завтрак					7,38	14,31	51,07	313,5	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	20	20						
				20	1,5	2,2	14,8	166	
Всего за второй завтрак					1,5	2,2	14,8	166	
Обед									
Салат Витаминный №86	масло раст.	2	2						
	морковь	10	5						
	лук	8	5						
	капуста	30	28						
					40	0,57	2,24	5,06	53,58
Суп вермишевый №233	картофель	60	45						
	вермишель	12	12						
	лук	10	8						
	морковь	10	7						
	масло раст.	3	3						
					150	1,61	1,7	10,2	72,8
	мясо	90	80						

Ленивые голубцы с том.соусом №298	рис	6	6						
	масло слив.	3	3						
	томат	4	4						
	яйцо	1	4						
	мука	2	2						
	лук	12	10						
	капуста	90	72						
				150	10,61	6,81	15,09	174	15,03
Компот из сухофруктов №	сухофрукты	10	10						
	сахар	10	10						
				150	0,33	0,015	20,82	84,8	
Хлеб №95	хлеб пш.	20	20						
	хлеб ржан.	20	20						
				40	11,57	11,65	26,52	85,5	
Всего за обед					24,69	22,4	77,69	470,68	
Полдник									
Молочный коржик №404	масло слив.	3	3						
	молоко	25	25						
	мука	38	38						
	яйцо	4	1						
					47	2,52	4,5	24,8	176
Чай сладкий №392	чай	0,5	0,5						
	сахар	7	7						
				150	0,07	0,01	7,1	34	
Всего за полдник					2,59	4,51	31,9	210	
Итого за день					36,16	43,42	175,46	1160,18	
Соль йодированная		4	4						