



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

Сезон: зимне-весеннее  
Категория: ясли

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Яйцо отварное	40	110	5,55	4,1	1,31	117	0,02	0,18	0	28,72	1,1
Икра кабачковая	45	199	0,04	0,02	0,22	32	0	0	0	0	0
Какао на молоке	150	395	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	10	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом	20	2	5,1	3,96	12,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
<b>Всего в завтрак 1</b>			<b>15,4</b>	<b>10,95</b>	<b>37,59</b>	<b>296</b>	<b>0,21</b>	<b>0,52</b>	<b>1,39</b>	<b>219,22</b>	<b>6,32</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	125	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>12,34</b>	<b>18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,6</b>	<b>11,6</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте( нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп картофельный с рыбой	150	25	15,9	0,75	1,52	230	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
Котлеты из говядины	60	53	7,85	6,5	9,76	246	0,04	0,06	0,2	8,87	1,27
Вермишель отварная	100	187	2,48	2,43	16,04	165	0,11	0,05	0	5,81	1,68
Компот из сухофруктов	150	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>30,435</b>	<b>20,36</b>	<b>75,8</b>	<b>775</b>	<b>0,43</b>	<b>0,355</b>	<b>14,135</b>	<b>86,49</b>	<b>8,18</b>
<b>Полдник</b>											
Оладьи со сгущённым молоком	90	191	7,06	8,94	34,71	248	0,12	0,18	0,49	110,2	2,98
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Яблоко	110	4	0,21	0	5,92	41	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
<b>Всего в полдник</b>			<b>10,87</b>	<b>16,74</b>	<b>47,01</b>	<b>357</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>117,79</b>	<b>243,6</b>	<b>4,31</b>
<b>Итого</b>			<b>57,225</b>	<b>48,05</b>	<b>172,74</b>	<b>1446</b>	<b>0,83</b>	<b>1,225</b>	<b>135,915</b>	<b>560,91</b>	<b>20,51</b>



« Утверждаю»  
Заведующая МБДОУ №3  
А.А. Головина

Примерное циклическое меню  
( 2-х недельное)

Сезон: : зимне-весеннее

приказ № 8 а от 11.01.2021г.

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Суп молочный с рисовой крупой	150	93	2,77	2,26	9,77	208	0,02	0,1	0,23	58,99	0,16
Чай с сахаром	150	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом, сыром	25	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
<b>Всего в завтрак</b>			<b>8,11</b>	<b>6,44</b>	<b>28,88</b>	<b>304</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,51</b>	<b>156,61</b>	<b>2,24</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	110	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>5,92</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>117,06</b>	<b>10,2</b>	<b>1,23</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте :( нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Борщ со сметаной	150	18	1,01	3,66	4,02	230	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Жаркое по-домашнему	150	153	6,25	11	15,11	246	0,1	0,11	5,67	18,4	1,12
Кисель фруктовый	150	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный йодированный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>9,56</b>	<b>15,18</b>	<b>45,47</b>	<b>673,34</b>	<b>0,49</b>	<b>0,26</b>	<b>15,09</b>	<b>32,43</b>	<b>3,8</b>
<b>Полдник</b>											
Вареники ленивые с маслом	80	109	5,74	6,62	16,95	253	0,06	0,1	0,15	71,16	0,22
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
<b>Всего в полдник</b>			<b>340</b>	<b>15,7</b>	<b>28,43</b>	<b>353</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>203,26</b>	<b>1,33</b>
<b>Итого</b>			<b>357,88</b>	<b>37,32</b>	<b>108,7</b>	<b>1375,34</b>	<b>0,75</b>	<b>0,66</b>	<b>133,05</b>	<b>402,5</b>	<b>8,6</b>





Примерное циклическое меню

(двух недельное)

11.01.2021г.

Сезон: : зимне-весеннее

Категория: ясли

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Омлет натуральный	45	70	3,05	4,24	1,4	257	0,01	0,08	0,03	20,16	0,48
Икра кабачковая	45	107	0,04	0,02	0,22	32	0	0	0	0	0
Кофейный напиток на молоке	150	199	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	10	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом	25	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
<b>Всего в завтрак</b>			<b>8,47</b>	<b>6,86</b>	<b>50,81</b>	<b>454</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,47</b>	<b>174,15</b>	<b>2,67</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	125	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>12,34</b>	<b>18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,6</b>	<b>11,6</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте :( нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с фрикадельками	150	83	5,9	53,1	15,7	246,2	29,17	1,52	0,139	0,0139	15,3
Рыба, тушеная с овощами	80	144	11,64	7,72	11,05	255	0,11	0,08	4,90	38,38	1,01
Картофельное пюре	80	82	1,44	2,62	4,18	56	0,06	0,08	5,38	18,76	0,42
Компот из сухофруктов	150	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>22,74</b>	<b>64,44</b>	<b>62,56</b>	<b>691,2</b>	<b>29,52</b>	<b>1,8</b>	<b>11,599</b>	<b>68,213</b>	<b>21,11</b>
<b>Полдник</b>											
Блины со сметаной	100	137	1,24	6,91	713,33	95	0,04	0,004	4,96	18,29	0,5
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Яблоко	110	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,02	1,23
<b>Всего в полдник</b>			<b>7,11</b>	<b>15,23</b>	<b>735,8</b>	<b>238</b>	<b>0,15</b>	<b>0,234</b>	<b>122,26</b>	<b>161,71</b>	<b>4,17</b>
<b>итого</b>			<b>38,85</b>	<b>86,53</b>	<b>861,51</b>	<b>1401,2</b>	<b>29,81</b>	<b>2,114</b>	<b>136,929</b>	<b>415,673</b>	<b>29,65</b>



Примерное циклическое меню  
(двух недельное)

Сезон: зимне-весеннее

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Суп молочный с рисом	150	28	2,18	3,2	16,7	208	0,06	0,04	0,24	55,6	0,56
Чай с сахаром	150	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом, сыром	25	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
<b>Всего в завтрак</b>			<b>13,1</b>	<b>11,31</b>	<b>37,68</b>	<b>304</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>1,47</b>	<b>230,66</b>	<b>4,61</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	110	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>5,92</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>117,06</b>	<b>10,2</b>	<b>1,23</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте :( нарезка)	45	6	0,21	0,26	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с вермишелью	150	18	1,01	3,66	4,02	230	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Плов из курицы	150	76	7,37	9,52	18,83	241	0,01	0,1	0,58	19,69	1,09
Кисель фруктовый	150	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>12,59</b>	<b>14,18</b>	<b>60,29</b>	<b>668,34</b>	<b>0,5</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>33,45</b>	<b>5,77</b>
<b>Полдник</b>											
Сырники запеченные со сметаной	80	105	2,16	6,08	22,95	243	0,03	0,1	0,15	81,26	0,22
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
<b>Всего в полдник</b>			<b>6,21</b>	<b>15,16</b>	<b>34,43</b>	<b>343</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>213,36</b>	<b>1,33</b>
<b>итого</b>			<b>32,11</b>	<b>40,66</b>	<b>138,32</b>	<b>1360,34</b>	<b>0,85</b>	<b>0,79</b>	<b>128,92</b>	<b>238,99</b>	<b>12,94</b>





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

Сезон: зимне-весеннее  
Категория: ясли

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Каша манная молочная	150	94	1,67	2,48	10,1	208	0,04	0,03	0,23	48,2	0,6
Кофейный напиток	150	395	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Бутерброд с маслом	20	2	5,1	3,96	12,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>9,57</b>	<b>8,83</b>	<b>35,06</b>	<b>326</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>1,62</b>	<b>238,16</b>	<b>0,20</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	125	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>12,34</b>	<b>18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,6</b>	<b>11,6</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте :( нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп картофельный с клецками	150	85	1,18	2,26	3,12	249	0,06	0,02	1,96	10,74	0,39
Биточки из печени	60	161	7,85	6,5	9,76	246	0,04	0,06	0,2	8,87	1,27
Каша пшеничная рассыпчатая	100	105	6,27	5,302	30,195	198,374	0,154	0,077	0	10,439	3,333
Компот из сухофруктов	150	185	2,48	2,43	16,04	165	0,11	0,05	0	5,81	1,68
Хлеб пшеничный	24	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб ржаной	25	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
		3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>15,69</b>	<b>12,19</b>	<b>60,98</b>	<b>794</b>	<b>0,39</b>	<b>0,20</b>	<b>8,72</b>	<b>36,48</b>	<b>7,72</b>
<b>Полдник</b>											
Плов с яблоками	100	101	2,28	2,61	32,56	161	0,03	0,02	3,4	8,17	1,08
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,10	36	0,06	0,01	117,06	10,02	1,23
<b>Всего в полдник</b>			<b>5,88</b>	<b>10,41</b>	<b>38,94</b>	<b>225</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>	<b>3,64</b>	<b>131,37</b>	<b>1,18</b>
<b>Всего</b>			<b>31,66</b>	<b>31,43</b>	<b>147,32</b>	<b>1363</b>	<b>0,59</b>	<b>0,54</b>	<b>16,58</b>	<b>417,61</b>	<b>10,8</b>



«Утверждаю»  
Заведующая МБДОУ №3  
А.А. Головина  
приказ № 8 а от 11.01.2021г.

Сезон : зимне-весеннее

( 2-х недельное)

Меню на 2 недели понедельник

Категория: ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Яйцо отварное	40	110	5,55	4,1	1,31	117	0,02	0,18	0	28,72	1,1
Икра кабачковая	45	199	0,04	0,02	0,22	32	0	0	0	0	0
Чай с сахаром на молоке	150	395	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	10	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом, сыром	25	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
<b>Всего в завтрак</b>			<b>8,55</b>	<b>6,61</b>	<b>29,01</b>	<b>314</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>184,2</b>	<b>3,19</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	125	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>12,34</b>	<b>18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,6</b>	<b>11,6</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте :( нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Борщ со сметаной	150	18	1,01	3,66	4,02	230	0,01	0,02	0,86	14,87	0,32
Гуляш из говядины	70	150	3,81	6,49	16,57	208	0,01	0,03	3,62	14,01	0,58
Картофельное пюре	80	82	6,27	5,302	30,195	198,374	0,154	0,077	0	10,439	3,333
Кисель фруктовый	150	233	0,03	0	11	81,43	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,53	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>12,13</b>	<b>10,63</b>	<b>47,83</b>	<b>635,43</b>	<b>0,44</b>	<b>0,12</b>	<b>13,04</b>	<b>29,58</b>	<b>0,92</b>
<b>Полдник</b>											
Лапшевник с творогом	80	105	4,99	4,54	18,35	282	0,04	0,11	0,1	51,08	0,51
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,11
			<b>9,35</b>	<b>13,62</b>	<b>35,75</b>	<b>427</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>117,4</b>	<b>193,38</b>	<b>2,85</b>
<b>Итого</b>			<b>30,55</b>	<b>30,86</b>	<b>124,93</b>	<b>1394,43</b>	<b>1,35</b>	<b>0,53</b>	<b>133,64</b>	<b>418,76</b>	<b>8,66</b>





Примерное циклическое мен

( 2-х недельное)

Меню на 2 неделю вторник

Сезон : зимне-весеннее

Категория: ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Суп молочный с гречневой крупой	150	98	3,21	2,43	9,9	208	0,06	0,08	0,32	86,58	1,11
Чай с сахаром	150	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом	20	2	5,1	3,96	12,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>15,4</b>	<b>10,95</b>	<b>37,59</b>	<b>286</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>1,39</b>	<b>219,22</b>	<b>5,22</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	110	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>5,92</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>117,06</b>	<b>10,2</b>	<b>1,23</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте :( нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,021	6,56	0,16	0,02
Суп с вермишелью	150	25	15,9	0,75	1,52	231	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
Жаркое по-домашнему	150	153	6,25	11	15,11	246	0,1	0,11	5,67	18,4	1,12
Компот из сухофруктов	150	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный йодированный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,53	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>8,37</b>	<b>11,48</b>	<b>36,97</b>	<b>611</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>12,23</b>	<b>19,26</b>	<b>3,16</b>
<b>Полдник</b>											
Оладьи со сгущённым молоком	100	191	7,06	8,94	34,71	248	0,12	0,18	0,49	110,2	2,98
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,0	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,10	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
<b>Всего в полдник</b>			<b>10,66</b>	<b>16,74</b>	<b>41,09</b>	<b>312</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>0,73</b>	<b>233,4</b>	<b>3,08</b>
<b>итого</b>			<b>34,66</b>	<b>39,77</b>	<b>121,57</b>	<b>1354</b>	<b>0,6</b>	<b>0,82</b>	<b>131,41</b>	<b>226,69</b>	<b>12,69</b>



( 2-х недельное )

Сезон: : зимне-весеннее  
Категория: ясли

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Суп молочный с пшеничной крупой	150	95	3,33	2,9	9,9	208	0,06	0,04	0,24	96,53	0,6
Кофейный напиток	150	199	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Бутерброд с маслом, сыром	25	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
<b>Всего в завтрак</b>			<b>3,37</b>	<b>2,9</b>	<b>16,81</b>	<b>252</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,25</b>	<b>97,35</b>	<b>0,13</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	125	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>12,34</b>	<b>18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,6</b>	<b>11,6</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте :( нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Борщ со сметаной	150	18	1,01	3,66	4,02	230	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Запеканка картофельная с печенью	150	45	3,86	5,52	11,63	246	0,01	0,02	4,57	10,74	1,1
Кисель фруктовый	150	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>12,6</b>	<b>17,08</b>	<b>71,58</b>	<b>863,34</b>	<b>0,54</b>	<b>0,25</b>	<b>24,07</b>	<b>177</b>	<b>8,43</b>
<b>Полдник</b>											
Блины со сметаной	100	137	1,24	6,91	713,33	95	0,04	0,004	4,96	18,29	0,5
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,02	117,06	10,2	1,23
<b>Всего в полдник</b>			<b>7,66</b>	<b>16,51</b>	<b>740,93</b>	<b>274</b>	<b>0,21</b>	<b>0,244</b>	<b>122,26</b>	<b>170,79</b>	<b>5,18</b>
<b>Итого</b>			<b>24,15</b>	<b>36,49</b>	<b>841,66</b>	<b>1407,34</b>	<b>0,83</b>	<b>0,554</b>	<b>149,18</b>	<b>112,66</b>	<b>15,44</b>





*Примерное циклическое меню*

( 2-х недельное)

Сезон: : зимне-весеннее

Категория: ясли

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Суп молочный с пшенной крупой	150	98	3,33	2,9	9,9	208	0,06	0,04	0,24	96,53	0,6
Чай с сахаром	150	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом	20	2	5,1	0							
<b>Всего в завтрак</b>			<b>2,22</b>	<b>3,2</b>	<b>23,61</b>	<b>252</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,25</b>	<b>56,42</b>	<b>0,63</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	110	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>5,92</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>117,06</b>	<b>10,2</b>	<b>1,23</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте :( нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с фрикадельками	150	83	5,9	53,1	15,27	246,2	29,17	1,52	0,139	0,0139	15,3
Котлеты рыбные	70	40	3,39	1,19	9	195	0,05	0,06	0,3	11,93	0,74
Картофельное пюре	80	82	1,44	2,62	4,18	156	0,06	0,08	5,38	18,76	0,42
Компот из сухофруктов	150	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	14,23
<b>Всего в обед</b>		<b>456</b>	<b>12,85</b>	<b>57,39</b>	<b>50,31</b>	<b>697,2</b>	<b>29,4</b>	<b>1,7</b>	<b>12,609</b>	<b>31,563</b>	<b>18,5</b>
<b>Полдник</b>											
Пудинг манно - творожный	80	128	18,44	71,46	55,93	313	0,24	0,30	0,89	180,1	0,92
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,10	36	0,06	0,01	117,06	10,02	1,23
<b>Всего в полдник</b>			<b>383</b>	<b>79,26</b>	<b>62,31</b>	<b>377</b>	<b>0,26</b>	<b>0,43</b>	<b>1,13</b>	<b>303,3</b>	<b>1,02</b>
<b>итого</b>			<b>398,2</b>	<b>139,8</b>	<b>142,15</b>	<b>1371,2</b>	<b>29,75</b>	<b>2,19</b>	<b>131,049</b>	<b>401,483</b>	<b>21,38</b>
			<b>8</b>	<b>5</b>							



Примерное циклическое меню  
Сезон: : зимне-весеннее

приказ № 8 а от 11.01.2021г.

Категория: : ясли

( 2-х недельное)

Меню на 2 неделя пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Омлет натуральный	45	107	3,05	4,24	1,4	257	0,01	0,08	0,03	20,16	0,48
Икра кабачковая	45	199	0,04	0,02	0,22	32	0	0	0	0	0
Какао на молоке	150	395	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	10	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом, сыром	25	5	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
<b>Всего в завтрак</b>			<b>13,1</b>	<b>11,31</b>	<b>37,68</b>	<b>454</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>1,47</b>	<b>230,66</b>	<b>4,61</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	125	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>12,34</b>	<b>18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,6</b>	<b>11,6</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте :( нарезка)	45	6	0,21	0	5,14	53	0,04	0,02	11	0,16	0,02
Борщ со сметаной	150	18	1,01	3,66	4,02	230	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Запеканка вермишелево - мясная	150	57	5,78	8,92	15,39	231	0,06	0,07	0,35	18,22	0,83
Кисель фруктовый	150	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	24	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	25	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>12,22</b>	<b>13,58</b>	<b>56,85</b>	<b>658,34</b>	<b>0,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,21</b>	<b>43,99</b>	<b>5,51</b>
<b>Полдник</b>											
Плов с изюмом	100	101	5,15	3,3	8,34	93	0,04	0,02	0,2	12,83	0,56
Ряженка	150	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	10	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
<b>Всего в полдник</b>			<b>9,3</b>	<b>12,38</b>	<b>19,82</b>	<b>193</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>144,93</b>	<b>1,67</b>
<b>Итого</b>			<b>35,14</b>	<b>37,27</b>	<b>910,16</b>	<b>1323,34</b>	<b>0,92</b>	<b>0,68</b>	<b>18,54</b>	<b>431,18</b>	<b>13,49</b>





«Утверждаю»  
 Заведующая МБДОУ №3  
 А.А. Головина  
 приказ № 8 а от 11.01.2021г.

Сезон: : зимне-весеннее

Примерное циклическое меню

Категория сад ( 2-х недельное) меню на 1неделя понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Яйцо отварное	40	110	5,55	4,1	1,31	147	0,02	0,18	0	28,72	1,0
Икра кабачковая	60	199	0,04	0,02	0,22	97	0	0	0	0	0
Кофейный напиток на молоке	180	395	2,8	2,39	12,76	134	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	15	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом	25	2	5,1	3,96	12,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
<b>Всего в завтрак 1</b>			<b>15,4</b>	<b>10,95</b>	<b>37,59</b>	<b>441</b>	<b>0,21</b>	<b>0,52</b>	<b>1,39</b>	<b>219,22</b>	<b>6,32</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	180	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>12,34</b>	<b>18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,6</b>	<b>11,6</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте: (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп картофельный с рыбой	200	25	15,9	0,75	1,52	381	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
Котлеты из говядины	70	53	7,85	6,5	9,76	278	0,04	0,06	0,2	8,87	1,27
Вермишель отварная	150	187	2,48	2,43	16,04	205	0,11	0,05	0	5,81	1,68
Компот из сухофруктов	180	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>30,435</b>	<b>20,36</b>	<b>75,8</b>	<b>998</b>	<b>0,43</b>	<b>0,355</b>	<b>14,135</b>	<b>86,49</b>	<b>8,18</b>
<b>Полдник</b>											
Оладьи со сгущённым молоком	100	191	7,06	8,94	34,71	348	0,12	0,18	0,49	110,2	2,98
Ряженка	170	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Яблоко	120	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
<b>Всего в полдник</b>			<b>10,87</b>	<b>16,74</b>	<b>47,01</b>	<b>457</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>117,79</b>	<b>243,6</b>	<b>4,31</b>
<b>Итого</b>			<b>57,225</b>	<b>48,05</b>	<b>172,74</b>	<b>1914</b>	<b>0,83</b>	<b>1,225</b>	<b>135,915</b>	<b>560,91</b>	<b>20,51</b>

Примерное циклическое меню

Сезон: : зимне-весеннее

Категория: сад

( 2-х недельное)

Меню на 1 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Суп молочный с рисовой крупой	180	93	2,77	2,26	9,77	252	0,02	0,1	0,23	58,99	0,16
Чай с сахаром	180	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом, сыром	30	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
<b>Всего в завтрак</b>			<b>8,11</b>	<b>6,44</b>	<b>28,88</b>	<b>348</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,51</b>	<b>156,61</b>	<b>2,24</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	120	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>5,92</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>117,06</b>	<b>10,2</b>	<b>1,23</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте: ( Нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Борщ со сметаной	200	18	1,01	3,66	4,02	310	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Жаркое по-домашнему	200	153	6,25	11	15,11	369	0,1	0,11	5,67	18,4	1,12
Кисель фруктовый	180	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный йодированный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>9,56</b>	<b>15,18</b>	<b>45,47</b>	<b>876,34</b>	<b>0,49</b>	<b>0,26</b>	<b>15,09</b>	<b>32,43</b>	<b>3,8</b>
<b>Полдник</b>											
Вареники ленивые с маслом	150	109	5,74	6,62	16,95	291	0,06	0,1	0,15	71,16	0,22
Ряженка	180	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	25	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
<b>Всего в полдник</b>			<b>340</b>	<b>15,7</b>	<b>28,43</b>	<b>391</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>203,26</b>	<b>1,33</b>
<b>Итого</b>			<b>357,88</b>	<b>37,32</b>	<b>108,7</b>	<b>1660,34</b>	<b>0,75</b>	<b>0,66</b>	<b>133,05</b>	<b>402,5</b>	<b>8,6</b>





«Утверждаю»  
 Заведующая МБОУ №3  
 А.А. Головина  
 приказ № 8 а от 11.01.2021г.

Сезон : : зимне-весеннее  
 категория сад

Примерное циклическое меню  
 ( 2-х недельное)

меню 1неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Омлет натуральный	80	70	3,05	4,24	1,4	257	0,01	0,08	0,03	20,16	0,48
Икра кабачковая	60	107	0,04	0,02	0,22	97	0	0	0	0	0
Кофейный напиток на молоке	180	199	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	15	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом	25	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
<b>Всего в завтрак</b>			<b>8,47</b>	<b>6,86</b>	<b>50,81</b>	<b>519</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,47</b>	<b>174,15</b>	<b>2,67</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Напиток фруктовый	180	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>12,34</b>	<b>18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,6</b>	<b>11,6</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте : (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с фрикадельками	200	83	5,9	53,1	15,27	246,2	29,17	1,52	0,139	0,0139	15,3
Рыба, тушенная с овощами	100	144	11,64	7,72	11,05	255	0,11	0,08	4,90	38,38	1,01
Картофельное пюре	120	82	1,44	2,62	4,18	194	0,06	0,08	5,38	18,76	0,42
Компот из сухофруктов	180	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>22,74</b>	<b>64,44</b>	<b>62,56</b>	<b>829,2</b>	<b>29,52</b>	<b>1,8</b>	<b>11,599</b>	<b>68,213</b>	<b>21,11</b>
<b>Полдник</b>											
Блины со сметаной	120	137	1,24	6,91	713,33	214	0,04	0,004	4,96	18,29	0,5
Ряженка	170	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Яблоко	120	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,02	1,23
<b>Всего в полдник</b>			<b>7,11</b>	<b>15,23</b>	<b>735,8</b>	<b>357</b>	<b>0,15</b>	<b>0,234</b>	<b>122,26</b>	<b>161,71</b>	<b>4,17</b>
<b>Итого</b>			<b>38,85</b>	<b>86,53</b>	<b>861,51</b>	<b>1723,2</b>	<b>29,81</b>	<b>2,114</b>	<b>136,929</b>	<b>415,673</b>	<b>29,65</b>



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

Сезон: : зимне-весеннее  
Категория: сад

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Суп молочный с рисовой крупой	180	28	2,18	3,2	16,7	252	0,06	0,04	0,24	55,6	0,56
Чай с сахаром	180	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом, сыром	30	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
<b>Всего в завтрак</b>			<b>13,1</b>	<b>11,31</b>	<b>37,68</b>	<b>348</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>1,47</b>	<b>230,66</b>	<b>4,61</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	120	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>5,92</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>117,06</b>	<b>10,2</b>	<b>1,23</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с вермишелью	200	18	1,01	3,66	4,02	310	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Плов из курицы	200	76	7,37	9,52	18,83	386	0,01	0,1	0,58	19,69	1,09
Кисель фруктовый	180	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>12,59</b>	<b>14,18</b>	<b>60,29</b>	<b>893,34</b>	<b>0,5</b>	<b>0,27</b>	<b>10</b>	<b>33,45</b>	<b>5,77</b>
<b>Полдник</b>											
Сырники запеченные	120	105	2,16	6,08	22,95	291	0,03	0,1	0,15	81,26	0,22
Ряженка	180	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	25	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
<b>Всего в полдник</b>			<b>6,21</b>	<b>15,16</b>	<b>34,43</b>	<b>391</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>213,36</b>	<b>1,33</b>
<b>Итого</b>			<b>32,11</b>	<b>40,66</b>	<b>138,32</b>	<b>1677,34</b>	<b>0,85</b>	<b>0,79</b>	<b>128,92</b>	<b>238,99</b>	<b>12,94</b>



«Утверждаю»

Заведующая МБДОУ №3

А.А. Головина

приказ № 8 а от 11.01.2021г.

## Примерное циклическое меню

( 2-х недельное)

Сезон: : зимне-весеннее

Категори: сад

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Каша манная молочная	180	94	1,67	2,48	10,1	252	0,04	0,03	0,23	48,2	0,6
Кофейный напиток	180	395	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Бутерброд с маслом	25	2	5,1	3,96	12,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>9,57</b>	<b>8,83</b>	<b>35,06</b>	<b>370</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>1,62</b>	<b>238,16</b>	<b>0,20</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	180	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>12,34</b>	<b>18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,6</b>	<b>11,6</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп картофельный с клецками	200	85	1,18	2,26	3,12	389	0,06	0,02	1,96	10,74	0,39
Биточки из печени	70	161	7,85	6,5	9,76	278	0,04	0,06	0,2	8,87	1,27
Каша пшеничная рассыпчатая	150	185	2,48	2,43	16,04	205	0,11	0,05	0	5,81	1,68
Компот из сухофруктов	180	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>15,69</b>	<b>12,19</b>	<b>60,98</b>	<b>1006</b>	<b>0,39</b>	<b>0,20</b>	<b>8,72</b>	<b>36,48</b>	<b>7,72</b>
<b>Полдник</b>											
Плов с яблоками	120	101	2,28	2,61	32,56	261	0,03	0,02	3,4	8,17	1,08
Ряженка	180	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	25	1	0,55	1,28	5,10	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
<b>Всего в полдник</b>			<b>5,88</b>	<b>10,41</b>	<b>38,94</b>	<b>325</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>	<b>3,64</b>	<b>131,37</b>	<b>1,18</b>
<b>Всего</b>			<b>31,66</b>	<b>31,43</b>	<b>147,32</b>	<b>1719</b>	<b>0,59</b>	<b>0,54</b>	<b>16,58</b>	<b>417,61</b>	<b>10,8</b>



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

приказ № 8 а от 11.01.2021г.

Сезон: : зимне-весеннее

Категория: : сад

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Яйцо отварное	40	110	5,55	4,1	1,31	147	0,02	0,18	0	28,72	1,1
Икра кабачковая	60	199	0,04	0,02	0,22	97	0	0	0	0	0
Чай с сахаром на молоке	180	395	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	15	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом, сыром	30	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
<b>Всего в завтрак</b>			<b>8,55</b>	<b>6,61</b>	<b>29,01</b>	<b>409</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>184,2</b>	<b>3,19</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Напиток фруктовый	180	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>12,34</b>	<b>18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,6</b>	<b>11,6</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Борщ со сметаной	200	18	1,01	3,66	4,02	310	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Гуляш из говядины	90	150	3,81	6,49	16,57	369	0,01	0,003	3,62	14,01	0,58
Картофельное пюре	120	85	6,84	5,784	32,94	216,408	0,168	0,084	0	11,388	3,636
Кисель фруктовый	180	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,53	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>12,13</b>	<b>10,63</b>	<b>47,83</b>	<b>876,34</b>	<b>0,44</b>	<b>0,12</b>	<b>13,04</b>	<b>29,58</b>	<b>0,92</b>
<b>Полдник</b>											
Лапшевник с творогом	150	105	4,99	4,54	18,35	291	0,04	0,11	0,1	51,08	0,51
Ряженка	170	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	25	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
			<b>9,35</b>	<b>13,62</b>	<b>35,75</b>	<b>436</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>117,4</b>	<b>193,38</b>	<b>2,85</b>
<b>Итого</b>			<b>30,55</b>	<b>30,86</b>	<b>124,93</b>	<b>1739,43</b>	<b>1,35</b>	<b>0,53</b>	<b>133,64</b>	<b>418,76</b>	<b>8,66</b>



«Утверждаю»  
Заведующая МБДОУ №3  
А.А. Головина

приказ № 8 а от 11.01.2021г.

Примерное циклическое меню  
( 2-х недельное)

Меню на 2 неделю вторник

Сезон: : зимне-весеннее

Категория: сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Суп молочный с гречневой крупой	180	98	3,21	2,43	9,9	272	0,06	0,08	0,32	86,58	1,11
Чай с сахаром	180	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом	25	2	5,1	3,96	12,2	34	0,06	0,02	0,22	76,8	2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>15,4</b>	<b>10,95</b>	<b>37,59</b>	<b>350</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>1,39</b>	<b>219,22</b>	<b>5,22</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	120	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>5,92</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>117,06</b>	<b>10,2</b>	<b>1,23</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с вермишелью	200	25	15,9	0,75	1,52	381	0,1	0,125	7,375	60,75	0,85
Жаркое по-домашнему	200	153	6,25	11	15,11	369	0,1	0,11	5,67	18,4	1,12
Компот из сухофруктов	180	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный йодированный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3				34					
<b>Всего в обед</b>			<b>8,37</b>	<b>11,48</b>	<b>36,97</b>	<b>884</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>12,23</b>	<b>19,26</b>	<b>3,16</b>
<b>Полдник</b>											
Оладьи со сгущённым молоком	120	191	7,06	8,94	34,71	348	0,12	0,18	0,49	110,2	2,98
Ряженка	170	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Яблоко	120	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
<b>Всего в полдник</b>			<b>10,66</b>	<b>16,74</b>	<b>41,09</b>	<b>412</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>0,73</b>	<b>233,4</b>	<b>3,08</b>
<b>Итого</b>			<b>34,66</b>	<b>39,77</b>	<b>121,57</b>	<b>1646</b>	<b>0,6</b>	<b>0,82</b>	<b>131,41</b>	<b>226,69</b>	<b>12,69</b>



«Утверждаю»  
Заведующая МБДОУ №3  
А.А. Головина

приказ № 8 а от 11.01.2021г.

Примерное циклическое меню  
( 2-х недельное)

Сезон: : зимне-весеннее

Категория: сад

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Суп молочный с пшеничной крупой	180	95	3,33	2,9	9,9	252	0,06	0,04	0,24	96,53	0,6
Кофейный напиток	180	199	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Бутерброд с маслом, сыром	30	2	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
<b>Всего в завтрак</b>			<b>3,37</b>	<b>2,9</b>	<b>16,81</b>	<b>388</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,25</b>	<b>97,35</b>	<b>0,13</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	180	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>12,34</b>	<b>18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,6</b>	<b>11,6</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Борщ со сметаной	200	18	1,01	3,66	4,02	310	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Запеканка картофельная с печенью	200	187	3,86	5,52	11,63	278	0,01	0,02	4,57	1074	1,1
Кисель фруктовый	80	45	3,52	6,9	18,49	190	0,04	0,06	10,08	57,36	2,65
Хлеб пшеничный	140	85	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб ржаной	180	233	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
	30	1	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
	30	3									
<b>Всего в обед</b>			<b>12,6</b>	<b>17,08</b>	<b>71,58</b>	<b>975,34</b>	<b>0,54</b>	<b>0,25</b>	<b>24,07</b>	<b>177</b>	<b>8,43</b>
<b>Полдник</b>											
Блины со сметаной	120	137	1,24	6,91	713,33	214	0,04	0,004	4,96	18,29	0,5
Ряженка	170	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	25	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
<b>Всего в полдник</b>			<b>7,66</b>	<b>16,51</b>	<b>740,93</b>	<b>393</b>	<b>0,21</b>	<b>0,244</b>	<b>122,26</b>	<b>170,79</b>	<b>5,18</b>
<b>итого</b>			<b>24,15</b>	<b>36,49</b>	<b>841,66</b>	<b>1775,34</b>	<b>0,83</b>	<b>0,554</b>	<b>149,18</b>	<b>112,66</b>	<b>15,44</b>





**Примерное циклическое меню  
(2 недельное)**

сезон : зимне-весеннее  
Категория: сад

**Меню на 2 неделю четверг**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Суп молочный с пшеничной крупой	180	98	3,33	2,9	9,9	252	0,06	0,04	0,24	96,53	0,6
Чай с сахаром	180	140	0,04	0	6,91	44	0	0	0,01	0,82	0,07
Бутерброд с маслом	25	2	5,1	3,96	12,2	36	0,06	0,02	0,22	76,8	2
<b>Всего в завтрак</b>			<b>2,22</b>	<b>3,2</b>	<b>23,61</b>	<b>332</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,25</b>	<b>56,42</b>	<b>0,63</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Яблоко	120	4	0,21	0	5,92	45	0,03	0,02	117,06	10,2	1,23
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>5,92</b>	<b>45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>117,06</b>	<b>10,2</b>	<b>1,23</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,02	0,02	6,56	0,16	0,02
Суп с фрикадельками	200	83	5,9	53,1	15,27	246,2	29,17	1,52	0,139	0,0139	15,3
Котлеты рыбные	80	40	3,39	1,19	9	295	0,05	0,06	0,53	11,93	0,74
Картофельное пюре	120	82	1,44	2,62	4,18	194	0,06	0,08	5,38	18,76	0,42
Компот из сухофруктов	180	241	0	0	5,62	18	0	0	0	0,16	0,02
Хлеб пшеничный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>		<b>456</b>	<b>12,85</b>	<b>57,39</b>	<b>50,31</b>	<b>869,2</b>	<b>29,4</b>	<b>1,7</b>	<b>12,609</b>	<b>31,563</b>	<b>18,5</b>
<b>Полдник</b>											
Пудинг манно- творожный	150	128	18,44	71,46	55,93	313	0,24	0,30	0,89	180,1	0,92
Ряженка	170	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	25	1	0,55	1,28	5,10	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
<b>Всего в полдник</b>			<b>383</b>	<b>79,26</b>	<b>62,31</b>	<b>377</b>	<b>0,26</b>	<b>0,43</b>	<b>1,13</b>	<b>303,3</b>	<b>1,02</b>
<b>итого</b>			<b>398,2</b>	<b>139,8</b>	<b>142,15</b>	<b>1623,2</b>	<b>29,75</b>	<b>2,19</b>	<b>131,049</b>	<b>401,483</b>	<b>21,38</b>
			<b>8</b>	<b>5</b>							



Сезон: : зимне-весеннее

Примерное циклическое меню

( 2-х недельное)

Меню на 2 неделю пятница

Категория: сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)	Витамины( мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак 1</b>											
Омлет натуральный	80	107	3,05	4,24	1,4	257	0,01	0,08	0,03	20,16	0,48
Икра кабачковая	60	199	0,04	0,02	0,22	97	0	0	0	0	0
Какао на молоке	180	395	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	15	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Бутерброд с маслом, сыром	30	5	5,3	4,18	12,2	52	0,07	0,04	0,27	96,8	2,01
<b>Всего в завтрак</b>			<b>13,1</b>	<b>11,31</b>	<b>37,68</b>	<b>567</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>1,47</b>	<b>230,66</b>	<b>4,61</b>
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый	180	147	0,52	0	12,34	18	0,02	0,02	2,6	11,6	1,7
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>12,34</b>	<b>18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>2,6</b>	<b>11,6</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>											
Овощи в ассортименте (нарезка)	60	6	0,21	0	5,14	53	0,04	0,02	11	0,16	0,02
Борщ со сметаной	200	18	1,01	3,66	4,02	310	0,01	0,02	2,86	14,87	0,32
Запеканка вермишелево- мясная	200	57	5,78	8,92	15,39	361	0,06	0,07	0,35	18,22	0,83
Кисель фруктовый	180	233	0,03	0	11	81,34	0,3	0,03	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1	1,91	0,48	11,1	29	0,1	0,02	0	0,54	2
Хлеб ржаной	30	3	2,06	0,52	10,2	34	0,06	0,08	0	10,2	2,34
<b>Всего в обед</b>			<b>12,22</b>	<b>13,58</b>	<b>56,85</b>	<b>868,34</b>	<b>0,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,21</b>	<b>43,99</b>	<b>5,51</b>
<b>Полдник</b>											
Плов с изюмом	120	101	5,15	3,3	8,34	261	0,04	0,02	0,2	12,83	0,56
Ряженка	170	255	3,6	7,8	6,38	64	0,02	0,13	0,24	123,2	0,1
Печенье	25	1	0,55	1,28	5,1	36	0,06	0,01	0	8,9	1,01
<b>Всего в полдник</b>			<b>9,3</b>	<b>12,38</b>	<b>19,82</b>	<b>361</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>144,93</b>	<b>1,67</b>
<b>итого</b>			<b>35,14</b>	<b>37,27</b>	<b>910,16</b>	<b>1814,34</b>	<b>0,92</b>	<b>0,68</b>	<b>18,54</b>	<b>431,18</b>	<b>13,49</b>