



Утверждаю  
 Директор ООО "ГРАНД"  
 Ю.С.Васянина

**Примерное цикличное меню для ДОУ**  
 возрастная категория 1,5 - 3 лет  
 сезон зимне-весенний

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>День 1</b>									
<b>завтрак:</b>									
214	каша манная молочная	150/4	4,90	5,27	29,09	183,69	0,00	0,00	0,00
414	кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,95	10,63	70,00	0,03	0,11	0,97
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00
<b>второй завтрак:</b>									
418	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	85,34	0,00	0,00	4,00
<b>обед:</b>									
34	салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17	0,01	0,01	2,85
73	щи с капустой и картофелем на м/к бульоне	150	1,50	2,90	5,10	50,85	0,03	0,03	11,10
304	тефтели мясные	60	4,07	4,52	5,10	77,50	0,03	0,04	0,22
339	пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,60	91,50	0,08	0,07	12,10
394	компот из с/ф	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
<b>полдник:</b>									
251	запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,05	0,26	0,24
ПР	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с сахаром	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,00	0,00	0,03
<b>итого за первый день:</b>			<b>39,30</b>	<b>39,29</b>	<b>170,06</b>	<b>1186,98</b>	<b>0,27</b>	<b>0,56</b>	<b>31,81</b>

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>День 2</b>									
<b>завтрак:</b>									
212	Каша из "Геркулеса"	150/4	4,63	6,51	18,65	151,74	0,00	0,00	0,00
416	Какао с молоком	150	3,15	2,70	12,96	88,95	0,04	0,13	1,20
3	Бутерброд с сыром	45	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
<b>второй завтрак:</b>									
386	фрукты свежие	150	0,60	0,00	14,78	70,70	0,04	0,06	15,00
<b>обед:</b>									
42	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,00	2,52	3,32	40,00	0,03	0,01	3,52
63	Борщ со свежей капустой на м/к бульоне	150	1,08	2,92	7,65	61,50	0,03	0,02	6,17
318	Птица тушеная в соусе	40/20	7,35	2,03	1,77	54,75	0,02	0,03	0,01
202	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,90	4,41	26,14	167,90	0,14	0,08	0,00
411	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
<b>полдник:</b>									
158	котлеты из овощей с соусом	60/15	2,25	3,09	8,80	72,00	0,05	0,05	6,53
ПР	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
<b>итого за второй день:</b>			<b>38,89</b>	<b>35,93</b>	<b>154,25</b>	<b>1101,04</b>	<b>0,48</b>	<b>0,73</b>	<b>34,87</b>

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>День 3</b>									
<b>завтрак:</b>									
227	каша ячневая молочная вязкая	150/4	5,42	5,00	29,66	185,15	0,00	0,00	0,00
411	чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
ПР	хлеб пшеничный	30	1,90	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
<b>второй завтрак:</b>									
419	молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,06	56,65	0,04	0,16	1,35
ПР	печенье	20	1,47	2,00	14,93	83,47	0,00	0,00	0,00
<b>обед:</b>									
55	икра морковная	30	0,65	1,38	3,25	28,10	0,02	0,02	1,55
86	суп картофельный с крупой(пшено)	150	1,31	1,70	8,57	54,90	0,06	0,04	4,95
299	котлеты рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10	0,09
354	капуста тушеная	100	1,85	3,20	7,20	65,20	0,02	0,02	10,26
394	компот из с/ф	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
<b>полдник:</b>									
301	рыба ,запеченная с яйцом	150	1,05	4,35	12,75	153,00	0,11	0,31	1,35
ПР	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с сахаром	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,00	0,00	0,03

	<b>итого за третий день:</b>	<b>29,11</b>	<b>27,47</b>	<b>167,55</b>	<b>1085,41</b>	<b>0,31</b>	<b>0,65</b>	<b>19,91</b>
--	------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 4</b>								
	<b>завтрак:</b>								
223	каша молочная пшеничная	150/4	5,58	6,05	26,46	182,94	0,00	0,00	0,00
414	кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,95	10,63	70,00	0,03	0,11	0,97
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00
	<b>второй завтрак:</b>								
418	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	85,34	0,00	0,00	4,00
	<b>обед:</b>								
36	салат из свеклы с яблоками	30	0,33	1,55	3,43	29,01	0,01	0,01	2,79
87	суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150	3,07	3,22	9,67	80,00	0,09	0,04	3,48
271	биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81,00	0,05	0,06	0,26
339	пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,60	91,50	0,08	0,07	12,10
484	кисель	150	1,02	0,00	21,76	87,14	0,00	0,00	0,00
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	<b>полдник:</b>								
315	голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,00	0,06	0,12	15,03
ПР	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
	<b>итого за четвертый день:</b>		<b>41,87</b>	<b>35,48</b>	<b>175,51</b>	<b>1182,43</b>	<b>0,41</b>	<b>0,58</b>	<b>39,82</b>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 5</b>								
	<b>завтрак:</b>								
233	каша молочная кукурузная	150/4	5,58	6,05	26,46	182,94	0,00	0,00	0,00
416	Какао с молоком	150	3,15	2,70	12,96	88,95	0,04	0,13	1,20
3	Бутерброд с сыром	45	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
	<b>второй завтрак:</b>								
386	фрукты свежие	150	0,60	0,00	14,78	70,70	0,04	0,06	15,00
	<b>обед:</b>								
10	салат из зеленого горошка	30	0,90	1,60	1,90	25,00	0,03	0,01	3,00
118	суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	150	1,38	4,64	9,25	84,35			
304	тефтели мясные	60	4,07	4,52	5,10	77,50	0,03	0,04	0,22
218	макаронные изделия отварные	105	3,80	2,90	18,20	114,00	0,04	0,02	0,00
394	компот из с/ф	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	<b>полдник:</b>								
441	ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,12	0,04
420	ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,20	0,45
	<b>итого за пятый день:</b>		<b>39,64</b>	<b>38,75</b>	<b>173,04</b>	<b>1203,69</b>	<b>0,34</b>	<b>0,65</b>	<b>20,27</b>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 6</b>								
	<b>завтрак:</b>								
212	Каша из "Геркулеса"	150/4	4,63	6,51	18,65	151,74	0,00	0,00	0,00
414	кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,95	10,63	70,00	0,03	0,11	0,97
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00
	<b>второй завтрак:</b>								
418	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	0,00	0,00	4,00
	<b>обед:</b>								
34	салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17	0,01	0,01	2,85
91	Суп картофельный с макарон изделиями на м/к бульоне	150	1,61	2,27	10,27	62,85	0,06	0,03	4,95
327	суфле куриное	55	9,41	4,88	1,68	88,00	0,03	0,06	0,02
148	рагу из овощей	100	1,86	7,40	11,30	119,50	0,00	0,00	20,00
484	кисель	150	1,02	0,00	21,76	87,14	0,00	0,00	0,00
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	<b>полдник:</b>								
263	рыба запечен. в омлете	60	10,30	3,56	2,57	84,00	0,06	0,13	0,24
ПР	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
	<b>итого за шестой день:</b>		<b>40,46</b>	<b>38,27</b>	<b>148,50</b>	<b>1088,24</b>	<b>0,28</b>	<b>0,51</b>	<b>34,22</b>

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 7</b>								
	<b>завтрак:</b>								
213	каша гречневая молочная	150/4	5,96	6,16	26,35	184,63	0,00	0,00	0,00
416	Какао с молоком	150	3,15	2,70	12,96	88,95	0,04	0,13	1,20

3	Бутерброд с сыром	45	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
	<b>второй завтрак:</b>								
386	фрукты свежие	150	0,60	0,00	14,78	70,70	0,04	0,06	15,00
	<b>обед:</b>								
10	салат из зеленого горошка	30	0,90	1,60	1,90	25,00	0,03	0,01	3,00
86	суп картофельный с крупой(перловка) на м/к бульоне	150	1,60	1,68	10,27	62,70	0,08	0,04	4,95
299	биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10	0,09
339	шпоре картофельное	100	2,04	3,20	13,60	91,50	0,08	0,07	12,10
394	компот из с/ф	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	<b>полдник:</b>								
100	суп молочный с макаронными изд	150	4,31	3,90	14,10	108,90	0,06	0,15	0,68
ПР	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с сахаром	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,00	0,00	0,03
	<b>итого за седьмой день:</b>		<b>35,78</b>	<b>33,43</b>	<b>170,42</b>	<b>1129,31</b>	<b>0,44</b>	<b>0,63</b>	<b>37,41</b>

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 8</b>								
	<b>завтрак:</b>								
230	омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,05	0,32	0,17
411	чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	0,03
ПР	хлеб пшеничный	30	1,90	0,00	14,25	63,00	0,00	0,00	0,00
	<b>второй завтрак:</b>								
419	молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,06	56,65	0,04	0,16	1,35
ПР	пирожок	40	2,53	2,16	22,69	140,00	0,00	0,00	0,00
	<b>обед:</b>								
55	икра свекольная	30	0,70	1,38	3,70	30,05	0,01	0,01	2,00
91	суп картофельный с клецками на м/к бульоне	150	1,27	2,02	7,27	52,50	0,04	0,03	3,45
293	гуляш из отварного мяса	40/40	10,28	8,27	2,64	126,00	0,03	0,07	3,75
165	запеканка капустная	105	4,05	9,87	14,85	164,00	0,05	0,08	21,06
484	кисель	150	1,02	0,00	21,76	87,14	0,00	0,00	0,00
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	<b>полдник:</b>								
144	картофель тушеный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190,00	0,13	0,09	10,91
ПР	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с сахаром	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,00	0,00	0,03
	<b>итого за восьмой день:</b>		<b>39,99</b>	<b>51,61</b>	<b>158,31</b>	<b>1265,52</b>	<b>0,35</b>	<b>0,76</b>	<b>42,74</b>

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 9</b>								
	<b>завтрак:</b>								
225	каша пшеничная молочная	150/4	4,53	5,45	25,72	170,37	0,00	0,00	0,00
414	кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,95	10,63	70,00	0,03	0,11	0,97
ПР	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00
	<b>второй завтрак:</b>								
418	сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,34	0,00	0,00	4,00
	<b>обед:</b>								
56	икра овощная	30	0,39	1,25	2,15	21,30	0,01	0,01	1,31
68	Борщ с мясом на м/к бульоне	150	5,90	4,35	8,23	96,00	0,07	0,08	9,37
272	котлеты рыбные любительские	60	8,25	2,69	6,68	84,00	0,06	0,08	2,12
208	каша ячневая рассыпчатая	100	3,20	3,30	20,80	125,70	0,06	0,01	0,00
394	компот из с/ф	150	0,22	0,02	20,85	84,75	0,00	0,00	0,30
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	<b>полдник:</b>								
254	пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209,00	0,05	0,23	1,33
ПР	хлеб пшеничный	20	1,26	0,00	9,50	42,00	0,00	0,00	0,00
411	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14	1,19
	<b>итого за девятый день:</b>		<b>47,30</b>	<b>39,56</b>	<b>178,82</b>	<b>1257,96</b>	<b>0,38</b>	<b>0,70</b>	<b>20,59</b>

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
	<b>День 10</b>								
	<b>завтрак:</b>								
214	каша манная молочная	150/4	4,90	5,27	29,09	183,69	0,00	0,00	0,00
416	Какао с молоком	150	3,15	2,70	12,96	88,95	0,04	0,13	1,20
3	Бутерброд с сыром	45	4,87	7,09	14,56	141,00	0,05	0,07	0,06
	<b>второй завтрак:</b>								
386	фрукты свежие	150	0,60	0,00	14,78	70,70	0,04	0,06	15,00
	<b>обед:</b>								
36	салат из свеклы с яблоками	30	0,33	1,55	3,43	29,01	0,01	0,01	2,79

73	щи с капустой и картофелем на м/к бульоне	150	1,50	2,90	5,10	50,85	0,03	0,03	11,10
299	котлеты рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10	0,09
218	макаронные изделия отварные	105	3,80	2,90	18,20	114,00	0,04	0,02	0,00
484	кисель	150	1,02	0,00	21,76	87,14	0,00	0,00	0,00
ПР	хлеб ржаной	30	1,50	0,00	13,50	56,50	0,00	0,00	0,00
	<b>полдник:</b>								
327	суфле куриное	55	9,41	4,88	1,68	88,00	0,03	0,06	0,02
449	сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	0,07	0,04	0,00
420	кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05
	<b>итого за десятый день:</b>		<b>48,63</b>	<b>40,47</b>	<b>176,85</b>	<b>1264,84</b>	<b>0,43</b>	<b>0,78</b>	<b>31,31</b>
	<b>среднее значение за период</b>		<b>40,10</b>	<b>38,03</b>	<b>167,33</b>	<b>1176,54</b>	<b>0,37</b>	<b>0,66</b>	<b>31,29</b>

