

Примерное циклическое десяти дневное меню

Десяти дневное циклическое меню

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1-3; с 3 до 7.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
завтрак										
112	Каша гречневая молочная	150-200	2,8-3,4	2,7-3,3	19,5-22,3	118,5-140,7	0,1-0,24	0,53-0,06	0-0	6,7-7
637	Кофейный напиток	150-200	4,2-2,7	4,8-3,8	19,9-20,5	132,4-126,4	0,06-0,04	0,1-0,2	1,2-1,9	144,3-180,2
16	Хлеб пшеничный	50	3,5	25,7	1,4	131				
	Масло сливочное	5	0,14	7,26	0,14	66,2				
Второй завтрак										
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45				
Обед										
138	Суп картофельный с бобовыми	150-250	7,4-10,6	4,8-5,8	14-19,4	103,1-167,5	0,24-0,37	0,09-0,16	8,3-10,7	23,4-29,1
423	Ёжики из филе птицы	140-180	21,39	3,08	0,00	298,3-375,6	0,1	0,1	2,3	0
550	Соус красный	53	1,8	3,6	5,6	56,4	0,27	0,08	0,7	61,5
	Чай	200	0	0	14,9	56,8	0	0	0	0,3
18	Хлеб	30-60	1,4-2,6	0,3-0,5	14,7-27,6	66,132	0,02-0,09	0,09-0,13	0-0	54,10
Полдник										
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158				
	Пирог с яблоками	100	5,7	6,3	41,3	266				

Десяти дневное цикличное меню

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1-3; с 3 до 7.

№ ре це пт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые веществ (г)			Энерг. Цен- ность (Ккал)	Витамины (мг)			Мине ральн ые вещес тв (мг)
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
завтрак										
112	Каша молочная ячневая жидкая	150-200	4,2- 5,6	2,55- 3,4	16,9- 22,6	108-144	0,07 5-0,1	0,15- 0,20	1,2-1,6	130,5- 174
637	Какао на молоке	200	3,8	3,2	28,8	154	0,06- 0,04	0,1- 0,2	1,2-1,9	180,3- 144,3
16	Хлеб пшеничный	50	3,5	25,7	1,4	131				
	Масло сливочное	5	0,14	7,26	0,14	66,2				
Второй завтрак										
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	13	16
Обед										
	Щи из свежей капусты с картофелем	150-250	5,2- 6,7	5,8- 7,7	6,5- 8,5	97,4-123	0,04- 0,09	0,05- 0,08	15,7- 19,8	29,9-40,0
	Шницель рыбный	65-90	11,7 - 16,1	8,0- 11,3	5,8- 8,54	145,6- 203,4	0,00 8- 0,01	0,09- 0,12	2,2-3,5	40,3-52,5
	Картофельное пюре	120-150	3,23 - 4,04	4,0- 4,4	23,1 5- 28,3 6	137,9- 147,2	0,17- 2,1	0,11- 0,14	27,2- 34,5	37,4-46,9
	чай	200	0	0	14,9	56,8	0	0	0	0,3
	Хлеб	30-60	1,4- 2,6	0,3- 0,5	14,7- 27,6	66-132	0,02- 0,09	0,09- 0,13	0-0	54,10
Полдник										
	Рисовая запеканка	120-150	3,12 -3,9	3,36- 4,2	26,1 6- 32,7	151,2-189				
	Повидло	50	0,8	2	5	50				
	Чай	200	0	0	14,9	56,8	0	0	0	0,3

Десяти дневное цикличное меню

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1-3; с 3 до 7.

№ ре- це- пт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые веществ (г)			Энерг. Цен- ность (Ккал)	Витамины (мг)			Мине- раль- ные вещес- тв (мг)
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
завтрак										
112	Каша молочная пшениная жидкая	150-200	4,2- 5	4,6- 5,8	17- 22,3	128,5- 163,1	0,9- 0,13	0,09- 0,13	1,1-1,4	109- 134,4
637	Кофейный напиток	200	2,7	3,8	20,5	126,4	0,04	0,1	1,2	144,3
16	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	25,7	131		0	0	
	Масло сливочное	5	0,14	7,26	0,14	66,2				
Второй завтрак										
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	13	16
Обед										
	Суп кудряш	150-250	1,2	0	0,4	116,2-144	0,14- 0,25	0,07- 0,1	16,4- 24,4	26-31
	Тефтели мясные	60-85	10,9 - 14,0 5	13,42- 17,25	8,63- 11,7 4	201,8- 260,3	0,12- 0,18	0,07- 0,1	2,4-3,2	15-1
	Каша гречневая рассыпчатая	120-150	6,84 - 8,55	4,8- 6,0	30,2 4- 27,8	194,4-243				
	Соус красный	53	1,8	3,6	5,6	56,4	0,27	0,08	0,7	61,5
	Отвар шиповника	200	0,4	0,2	28,8	130				
	Хлеб	30-60	1,4- 2,6	0,3- 0,5	14,7- 27,6	66-132	0,02- 0,06	0,09- 0,13	0-0	54,10
Полдник										
	макаронник	150	8,1	5,5	40	250,5	0,09	0,14	0	91
	Чай	150-200	0	0	14,9	56,8	0	0	0	0,3

Десяти дневное цикличное меню

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1-3; с 3 до 7.

№ ре це пт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые веществ (г)			Энерг. Цен- ность (Ккал)	Витамины (мг)			Мине ральн ые вещес тв (мг)
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
завтрак										
112	Каша молочная пшеничная жидкая	150-200	4,05 -5,4	2,25-3	16,9 5- 22,8	103,5-138	0,07 5-0,1	0,13- 0,18	1,05- 1,4	108-144
637	Какао на молоке	200	3,3	7,1	21,1	126,4	0,04	0,01	0,1	144,3
16	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	25,7	131				
	Масло сливочное	5	0,14	7,26	0,10	66,2				
Второй завтрак										
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	13	16
Обед										
	Суп с макаронными изделиями	150-250	2,4- 4	1,8- 3,0	10,0 5- 16,7 5	61,5-102,5				
	Жаркое по домашнему	150-200	10,6 5- 14,2	14,4- 19,2	14,1- 18,8	238,5-318				
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	0,02	0,02	0,6	2,2
	Хлеб	30-60	1,4- 2,6	0,3- 0,5	14,7- 27,6	66-132	0,02- 0,06	0,09- 0,13	0-0	54,10
Полдник										
	Творожная запеканка	150-160	26,1 - 27,8	16,2- 17,3	23,7- 25,3	360-384	0,07- 0,08	0,04- 0,05	0,6-0,7	236-251
	Чай	200	0	0	14,9	56,8	0	0	0	0,3

Десяти дневное цикличное меню

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1-3; с 3 до 7.

№ ре це пт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые веществ (г)			Энерг. Цен- ность (Ккал)	Витамины (мг)			Мине ральн ые вещес тв (мг)
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
завтрак										
112	Каша молочная рисовая жидкая	150-200	2,8- 3,4	2,7- 3,3	19,5- 22,3	118,5- 140,7	0,1- 0,24	0,53- 0,06	0-0	6,7-7
637	Кофейный напиток	150-200	4,2- 2,7	4,8- 3,8	19,9- 20,5	132,4- 126,4	0,06- 0,04	0,1- 0,2	1,2- 1,9	144,3- 180,2
16	Хлеб пшеничный	50	3,5	25,7	1,4	131				
	Масло сливочное	5	0,14	7,26	0,14	66,2				
Второй завтрак										
Обед										
138	Суп картофельный с мясом	150-250	7,4- 10,6	4,8- 5,8	14- 19,4	103,1- 167,5	0,24- 0,37	0,09- 0,16	8,3- 10,7	23,4-29,1
	Макароны отварные	120-150	3,16 -3,9	2,4- 3,1	23,0- 28,5	130-160,3	0,055 - 0,064	0,013 - 0,024	0-0	5,9-8
423	Котлета из филе птицы	60-85	21,3 9	3,08	0,00	298,3- 375,6	0,1	0,1	2,3	0
617	Чай	200	0	0	14,9	56,8	0	0	0	0,3
18	Хлеб	30-60	1,4- 2,6	0,3- 0,5	14,7- 27,6	66,132	0,02- 0,09	0,09- 0,13	0-0	54,10
Полдник										
	Сок	200	1	0,2	20,2	123	0,02	0,02	4	1,4
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	130,8	0,02	0,03	0	8,7

Десяти дневное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1-3; с 3 до 7.

№ ре це пт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые веществ (г)			Энерг. Цен- ность (Ккал)	Витамины (мг)			Мине ральн ые вещес тв (мг)
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
завтрак										
112	Каша молочная манная жидкая	150-200	3,0- 5,2	2,25-3	17,4- 23,2	105-140	0,04 5- 0,06	0,012 - 0,016	1,05- 1,4	108-144
637	Кофейный напиток	200	2,7	3,8	20,5	126,4	0,04	0,1	1,2	144,3
164	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	25,7	131				
	Масло сливочное	5	0,14	7,26	0,10	66,2				
Второй завтрак										
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	13	16
Обед										
	Суп картофельный с рыбой	150-250	3,9- 6,5	1,5- 2,5	1,65- 12,7 5	67,5-112,5	0,08- 0,09	0,07- 0,08	11,0- 16	67
	Биточки мясные	85	16,8	18,2	12,0 4	280,2	0,09 9	1,12	0	12
	Макароны отварные	120-150	3,16 -3,9	2,4- 3,1	23,0- 28,5	130,8- 160,3	0,05 5- 0,06 4	0,013 - 0,024	0-0	5,5
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	0,02	0,02	0,6	2,2
	Хлеб	30-60	1,4- 2,6	0,3- 0,5	14,7- 27,6	66-132	0,02- 0,06	0,09- 0,13	0-0	54,10
Полдник										
	Кипячёное молоко	200	16	17	67	130				
	Булка сдобная	100	8,1	4,8	48,8	294	0,1	0,09	18	20

Десяти дневное цикличное меню

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1-3; с 3 до 7.

№ ре це пт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые веществ (г)			Энерг. Цен- ность (Ккал)	Витамины (мг)			Мине ральн ые вещес тв (мг)
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
завтрак										
112	Каша молочная кукурузная жидкая	150-200	4,05 -5,4	2,25-3	21- 28	120-160	0,08- 0,11	0,14- 0,17	1,2-1,6	
637	Какао на молоке	200	3,8	3,2	28,8	154	0,06- 0,04	0,02- 0,01	1,9-1,5	
16	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	25,7	131	0,07	0	0	
	Масло сливочное	5	0,14	7,26	0,10	66,2				
Второй завтрак										
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	13	16
Обед										
	Суп из овощей	150-250	1,8- 3	13,35- 2,25	1,35- 12,2 50	45-75	0,12- 0,23	0,053 -0,12	6,9-9,5	
	Тефтели мясные	85	14,0 5	17,25	11,7 4	260,3	0,18	0,1	3,2	
	Рис отварной	120-150	2,55 - 3,47	23,3- 25,2	25,1- 28,2	137-147	0,24- 0,46	0,14- 0,36	0	
	Чай	200	0	0	14,9	56,8	0	0	0	0,3
	Хлеб	30-60	1,4- 2,6	0,3- 0,5	14,7- 27,6	66-132	0,02- 0,06	0,09- 0,13	0-0	54,10
Полдник										
	Омлет с зелёным горошком	130-150	8,4- 9,2	10,6- 14,2	14,0 2- 5,03	200,4- 240,7	0,04 4- 0,06 7	0,22- 0,34	6,6-8,4	
	Хлеб	50	3,5	1,4	25,7	131	0,07	0	0	
	чай	200	0	0	14,9	56,8	0	0	0	0,3

Десяти дневное цикличное меню

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1-3; с 3 до 7.

№ ре це пт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые веществ (г)			Энерг. Цен- ность (Ккал)	Витамины (мг)			Мине ральн ые вещес тв (мг)
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	завтрак									
112	Каша молочная геркулесовая жидкая	150-200	3,8-4,3	4,9-6,1	13,1-17,0	108,5-144	0,08-0,11	0,14-0,17	1,2-1,6	
637	Какао на молоке	200	3,8	3,2	28,8	154	0,06-0,04	0,02-0,01	1,9-1,5	
16	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	25,7	131	0,07	0	0	
	Масло сливочное	5	0,14	7,26	0,10	66,2				
	Второй завтрак									
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	13	16
	Обед									
	Свекольник со сметаной	150-250	4,7-6,0	5,7-7,5	8,6-11,3	115,1-146,3	0,12-0,23	0,53-0,12	6,9-9,5	
	Гуляш мясной	60-80	17,5-23,4	19,7-26,4	3,1-4,2	216,6-348,8	0,06-0,08	0,140-0,180	0,84-1,12	
	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	2,8-3,4	2,7-3,3	19,5-22,3	118,5-140,7	0,1-0,24	0,053-0,064		
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	0,02	0,02	0,6	2,2
	Хлеб	30-60	1,4-2,6	0,3-0,5	14,7-27,6	66-132	0,02-0,06	0,09-0,13	0-0	54,10
	Полдник									
	Манник	120-150	4,92-6,15	6,72-8,4	33,2-41,4	222-277,5				
	Повидло	40	1	1	1	5				
	чай	200	0	0	14,9	56,8	0	0	0	

Десяти дневное цикличное меню

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1-3; с 3 до 7.

№ ре це пт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые веществ (г)			Энерг. Цен- ность (Ккал)	Витамины (мг)			Мине ральн ые вещес тв (мг)
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
	завтрак									
112	Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	4,65 -6,2	5,05- 5,4	15- 20	118,5-158	0,06- 0,01	0,18- 0,2	0,4-2,4	
637	Кофейный напиток	200	4,2	4,8	20,5	132,4	0,06- 0,04	0,02- 0,01	1,9-1,5	
16	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	25,7	131	0,07	0	0	
	Масло сливочное	5	0,14	7,26	0,10	66,2				
	Второй завтрак									
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	13	16
	Обед									
	Рассольник ленинградский со сметаной	150-250	5,3- 6,8	5,2- 6,3	11,0 4- 13,9 3	123,9- 153,3	0,09- 0,12	0,07- 0,12	12,5- 14,7	
	Рыба в омлете	100	29,8	12,2	7	252				
	Картофельное пюре	120-150	3,23 - 4,04	4,0- 4,4	23,1 5- 28,3 6	137,9- 147,2	0,17- 0,21	0,11- 0,14	37,2- 34,5	
	Чай	200	0	0	14,9	56,8				
	Хлеб	30-60	1,4- 2,6	0,3- 0,5	14,7- 27,6	66-132	0,02- 0,06	0,09- 0,13	0-0	54,10
	Полдник									
	Оладьи	150	12,1 5	10,2	60,3	366				
	Повидло	40	1	1	1	5				
	чай	200	0	0	14,9	56,8	0	0	0	

Десяти дневное цикличное меню

День: пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 1-3; с 3 до 7.

№ ре це пт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые веществ (г)			Энерг. Цен- ность (Ккал)	Витамины (мг)			Мине ральн ые вещес тв (мг)
			Б	Ж	У		В1	В2	С	
завтрак										
112	Каша молочная «Дружба» жидкая	150-200	4,95- 6,6	2,55- 3,44	25,2- 33,6	144-192	0,06- 0,1	0,13- 0,17	1,1- 1,5	111,1- 136,2
637	Кофейный напиток	150-200	4,2- 2,7	4,8- 3,8	19,9- 20,5	132,4- 126,4	0,06- 0,04	0,1- 0,2	1,2- 1,9	144,3- 180,2
16	Хлеб пшеничный	50	3,5	25,7	1,4	131				
	Масло сливочное	5	0,14	7,26	0,14	66,2				
Второй завтрак										
	Компот из св.фруктов	200	0,6	0	31,6	130	0,02	0,02	0,06	2,2
Обед										
138	Суп с куриными фрикаделькам и	150-250	21,3 9	3,08	0,0	298,3- 375,6	0,1	0,1	2,3	0
	Макароны отварные	120-150	3,16- 3,9	2,4- 3,1	23,0- 28,5	130-160,3	0,055 - 0,064	0,013 - 0,024	0-0	5,9-8
423	Печень тушёная в соусе	70-90	18,8 3- 24,2 21	12,6- 16,29	11,6 2- 14,9	243,6- 313,2	0,1- 0,2	1,3- 1,9	19,9- 24,4	29,9-36,9
617	Чай	200	0	0	14,9	56,8				0,3
18	Хлеб	30-60	1,4- 2,6	0,3- 0,5	14,7- 27,6	66,132	0,02- 0,09	0,09- 0,13	0-0	54,10
Полдник										
	Йогурт	115	2,5	5,8	19,5	140	0,03	0,04	1,8	18
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	130,8	0,02	0,03	0	8,7