

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ
«Арамашевский детский сад»
О.П.Цепова

Двухнедельное
циклическое меню
осенне – зимний
период
(с 1.09.2022 по 28.02.2023 г)
от 1,5 до 3 –х лет
МДОУ
«Арамашевский
детский сад»

Меню №1

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
Завтрак	340 гр	6,58	7,9	43,91	272,84
Каша манная молочная жидкая	150/5 г	2,36	0,23	20,97	95
Кофейный напиток с молоком	150 г	2,38	2,01	11,97	75,84
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	20/5/10 г	1,84	5,66	10,97	102
2-й Завтрак	100 гр	0,27	0,18	14,67	61,5
Сок в ассортименте	100 г	0,27	0,18	14,67	61,5
Обед	619 гр	21,253	13,94	80,66	531,52
Салат из зеленого горошка	45 г	1,4	1,67	2,88	32,4
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4 г	3,13	4,3	11,33	96,72
Котлета рубленая из мяса	60 г	9,33	6,93	9,42	137,25
Макаронные изделия отварные	125 г	4,8	0,68	25,95	129,25
Напиток витаминизированный «Витошка»	150 г	0	0	14,55	56,25
Хлеб пшеничный	20 г	1,54	0,192	9,58	47,2
Хлеб ржаной	15 г	1,053	0,164	6,95	32,45
Полдник	170 гр	5,82	8,34	15,58	158,32
Печенье	20 г	1,24	4,26	8	73,32
Молоко кипяченое	150 г	4,58	4,08	7,58	85
ИТОГО:					

Меню №2

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
Завтрак	340 гр	7,22	11,37	48,22	323,92
Каша рисовая молочная	150/5 г	2,32	2,32	24,07	132,75
Какао с молоком	150 г	3,06	3,06	13,18	89,17
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	20/5/10 г	1,84	5,66	10,97	102
2-й Завтрак	100 гр	0,35	0,35	8,6	38,6
Фрукты в ассортименте	100 г	0,35	0,35	8,6	38,6
Обед	590 гр	16,103	10,746	81,16	481,48
Салат из припущенной моркови с изюмом	45 г	0,6	2,25	8,85	57
Суп картофельный с крупой	200 г	1,75	2,27	11,43	73,2
Рыба припущенная в молоке	60 г	8,15	3,01	1,9	67,5
Рис припущенный	100 г	2,43	2,86	24,45	133,3
Компот из чернослива и изюма	150 г	0,58	0	18	70,83
Хлеб пшеничный	20 г	1,54	0,192	9,58	47,2
Хлеб ржаной	15 г	1,053	0,164	6,95	32,45
Полдник	180 гр	1,8	1,48	26,053	123,29
Пирожок с повидлом	30 г	1,8	1,46	18,17	91,71
Чай с сахаром	150 г	0	0,02	7,883	31,58
ИТОГО:					

Меню №3

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
Завтрак	340 гр	9,48	8,34	47,93	304,95
Каша пшеничная молочная жидкая	150/5 г	3,42	0,98	24,63	121
Кофейный напиток	150 г	2,38	2,01	11,97	75,84
Бутерброд с маслом и сыром российским	20/10/5г	3,68	5,35	11,33	108,11
2-й Завтрак	100 гр	0,27	0,18	14,67	61,5
Сок в ассортименте	100 г	0,27	0,18	14,67	61,5
Обед	610 гр	24,333	19,476	86,33	615,55
Салат из свеклы с черносливом	40 г	0,63	2,07	7,86	52,6
Суп рыбный	200 г	6,88	6,72	11,46	133,8
Котлета рубленая из мяса птицы	60 г	9,43	9,65	9,98	164
Макаронные изделия отварные	125 г	4,8	0,68	25,95	129,25
Напиток витаминизированный «Витошка»	150 г	0	0	14,55	56,25
Хлеб пшеничный	20 г	1,54	0,192	9,58	47,2
Хлеб ржаной	15 г	1,053	0,164	6,95	32,45
Полдник	170 гр	5,29	8,01	24,2	191,82
Печенье	20 г	1,24	4,26	8	73,32
Снежок	150 г	4,05	3,75	16,2	118,5
ИТОГО:					

Меню №4

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
Завтрак	340 гр	8,19	11,47	45,38	317,92
Каша ячневая молочная	150/5 г	3,29	3,15	21,23	126,75
Какао с молоком	150 г	3,06	2,66	13,18	89,17
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	20/5/10 г	1,84	5,66	10,97	102
2-й Завтрак	100 гр	0,35	0,35	8,6	38,6
Фрукты в ассортименте	100 г	0,35	0,35	8,6	38,6
Обед	630 гр	155,343	38,09	114,93	907,07
Салат из консервированной кукурузы	45 г	1,3	2,78	3,62	44,69
Суп-лапша домашняя	200 г	7,08	16,22	38,15	327,2
Плов из мяса птица	200 г	144,09	18,72	39,27	396,36
Компот из кураги	150 г	0,28	0,013	17,36	59,17
Хлеб пшеничный	20 г	1,54	0,192	9,58	47,2
Хлеб ржаной	15 г	1,053	0,164	6,95	32,45
Полдник	175 гр	1,94	1,2	20,953	102,58
Сдоба обыкновенная	25 г	1,94	1,18	13,07	71
Чай с сахаром	150 г	0	0,02	7,883	31,58
ИТОГО:					

Меню №5

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
Завтрак	340 гр	7,33	9,42	40,36	275,8
Каша «Геркулес» молочная жидкая	150/5 г	2,84	1,43	18,08	96,8
Чай с молоком	150 г	2,65	2,33	11,31	77
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	20/5/10 г	1,84	5,66	10,97	102
2-й Завтрак	100 гр	0,27	0,18	4,67	61,5
Сок в ассортименте	100 г	0,27	0,18	14,67	61,5
Обед	625 гр	18,313	13,89	70,37	485,28
Салат из свежей капусты	45 г	0,63	2,28	4,06	39,33
Суп картофельный с бобовыми	200 г	4,39	4,22	13,06	107,8
Биточки рыбные запеченные с соусом	60/15 г	7,98	2,75	5,75	80,25
Пюре картофельное	120 г	2,72	4,28	16,42	122
Напиток витаминизированный «Витошка»	150 г	0	0	14,55	56,25
Хлеб пшеничный	20 г	1,54	0,192	9,58	47,2
Хлеб ржаной	15 г	1,053	0,164	6,95	32,45
Полдник	170 гр	5,82	8,34	15,58	158,32
Печенье	20 г	1,24	4,26	8	73,32
Молоко кипяченое	150 г	4,58	4,08	7,58	85
ИТОГО:					

Меню №6

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
Завтрак	340 гр	6,58	7,9	43,91	272,84
Каша манная молочная жидкая	150/5 г	2,36	0,23	20,97	95
Кофейный напиток с молоком	150 г	2,38	2,01	11,97	75,84
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	20/5/10 г	1,84	5,66	10,97	102
2-й Завтрак	100 гр	0,35	0,35	8,6	38,6
Фрукты в ассортименте	100 г	0,35	0,35	8,6	38,6
Обед	594 гр	18,783	14,416	79,64	523,75
Салат из припущенной моркови с изюмом	45 г	0,6	2,25	4,06	39,33
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4 г	3,13	4,3	11,33	96,72
Суфле из рыбы	60 г	9,7	4,63	2,44	90
Рис припущенный	100 г	2,43	2,86	24,45	133,3
Компот из сушеных фруктов	150 г	0,33	0,02	20,83	84,75
Хлеб пшеничный	20 г	1,54	0,192	9,58	47,2
Хлеб ржаной	15 г	1,053	0,164	6,95	32,45
Полдник	170 гр	5,82	8,34	15,58	158,32
Печенье	20 г	1,24	4,26	8	73,32
Молоко кипяченое	150 г	4,58	4,08	7,58	85
ИТОГО:					

Меню №7

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
Завтрак	340 гр	12,04	13,12	56,25	391,17
Каша гречневая молочная	150/5 г	7,14	4,8	32,1	200
Какао с молоком	150 г	3,06	2,66	13,18	89,17
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	20/5/10 г	1,84	5,66	10,97	102
2-й Завтрак	200 гр	0,27	0,18	14,67	61,5
Сок в ассортименте	200 г	0,27	0,18	14,67	61,5
Обед	674 гр	18,873	15,436	80,15	528,74
Салат из свеклы с черносливом	40 г	0,63	2,07	7,86	52,6
Щи с капустой и картофелем со сметаной	200/4 г	1,11	3,91	5,43	54,24
Фрикадельки мясные в соусе	60/60 г	9,74	8,42	9,83	156,75
Макаронные изделия отварные	125 г	4,8	0,68	25,95	129,25
Напиток витаминизированный «Витошка»	150 г	0	0	14,55	56,25
Хлеб пшеничный	20 г	1,54	0,192	9,58	47,2
Хлеб ржаной	15 г	1,053	0,164	6,95	32,45
Полдник	180 гр	3,39	0,89	24,853	120,58
Булочка октябренок	30 г	3,39	0,87	16,97	89
Чай с сахаром	150 г	0	0,02	7,883	31,58
ИТОГО:					

Меню №8

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
Завтрак	330 гр	11,13	15,69	41,563	351,6
Макаронные изделия отварные с сыром	150 г	9,29	10,01	22,71	218
Чай с сахаром	150 г	0	0,02	7,883	31,58
Бутерброд с маслом сливочным	20/10 г	1,84	5,66	10,97	102
2-й Завтрак	100 гр	0,35	0,35	8,6	38,6
Фрукты в ассортименте	100 г	0,35	0,35	8,6	38,6
Обед	619 гр	38,993	20,07	84,98	606,21
Салат из консервированной кукурузы	45 г	1,3	2,78	3,62	44,69
Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/4 г	2,8	3,28	12,8	92
Котлета рубленая из мяса птицы	60 г	9,43	9,65	9,98	164
Греча рассыпчатая	125 г	5,95	4	26,75	166,7
Компот из кураги и изюма	150 г	16,92	0	15,3	59,17
Хлеб пшеничный	20 г	1,54	0,192	9,58	47,2
Хлеб ржаной	15 г	1,053	0,164	6,95	32,45
Полдник	170 гр	4,72	7,26	13,04	138,12
Печенье	20 г	1,24	4,26	8	73,32
Биоюгурт	150 г	3,48	3	5,04	64,8
ИТОГО:					

Меню №9

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
Завтрак	340 гр	8,32	9,3	48,78	312,17
Каша пшеничная молочная жидкая	150/5 г	3,42	0,98	24,63	121
Какао с молоком	150 г	3,06	2,66	13,18	89,17
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	20/5/10 г	1,84	5,66	10,97	102
2-й Завтрак	100 гр	0,27	0,18	14,67	61,5
Сок в ассортименте	100 г	0,27	0,18	14,67	61,5
Обед	608 гр	16,433	10,53	80,12	480,78
Салат из свежей капусты	45 г	0,63	2,28	4,06	39,33
Суп с макаронными изделиями	200 г	2,8	2,28	14,78	92
Биточки рыбные с соусом томатным	60/15 г	7,98	2,75	5,75	80,25
Рис припущенный	100 г	2,43	2,86	24,45	133,3
Напиток витаминизированный «Витошка»	150	0	0	14,55	56,25
Хлеб пшеничный	20 г	1,54	0,192	9,58	47,2
Хлеб ржаной	15 г	1,053	0,164	6,95	32,45
Полдник	180 гр	3,95	2,37	20,383	118,02
Ватрушка с творогом	30 г	3,95	2,35	12,5	86,44
Чай с сахаром	150 г	0	0,02	7,883	31,58
ИТОГО:					

Меню №10

Наименование блюда		<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>ЭЦ,</u> <u>ккал</u>
Завтрак	340 гр	6,54	10,72	47,01	310,59
Каша рисовая молочная	150/5 г	2,32	3,05	24,07	132,75
Кофейный напиток с молоком	150 г	2,38	2,01	11,97	75,84
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	20/5/10 г	1,84	5,66	10,97	102
2-й Завтрак	100 гр	0,35	0,35	8,6	38,6
Фрукты в ассортименте	100 гр	0,35	0,35	8,6	38,6
Обед	615 гр	25,683	19,08	84,8	609,93
Салат из зеленого горошка	45 г	1,4	1,67	2,88	32,4
Суп рыбный	200 г	6,88	6,72	11,46	133,8
Котлета рубленая из мяса птицы	60 г	9,43	9,65	9,98	164
Макаронные изделия отварные	125 г	4,8	0,68	25,95	129,25
Компот из чернослива и изюма	150 г	0,58	0	18	70,83
Хлеб пшеничный	20 г	1,54	0,192	9,58	47,2
Хлеб ржаной	15 г	1,053	0,164	6,95	32,45
Полдник	170 гр	5,82	8,34	15,58	158,32
Печенье	20 г	1,24	4,26	8	73,32
Молоко кипяченое	150 г	4,58	4,08	7,58	85
ИТОГО:					