

МАДОУ ЦРР «Детский сад №116» г. Сыктывкар

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР – д/сад №116»
г. Сыктывкар
Т.Н. Балкова
30 ноября 2008 г.



Примерное циклическое меню

Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: ясли

День: понедельник
Неделя 1

Рацион: ясли

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У	5	6	7		
1	2	3	4	5	6	7	8			
Завтрак										
86	Каша гречневая вязкая	200	7,94	8,21	35,13			246,17	1,13	
253	Кофе с молоком	150	2,09	2,39	14,78			89,02	1,0	
1	Батон с маслом	34	2	17	10			75		
Итого за завтрак			12,03	27,6	59,91			410,19	2,13	
Обед										
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,24	3,79	6,38			64,69	11,07	
194	Макаронные изделия отварные	100	9,68	3,53	23,55			140,73		
173	Тефтели из говядины в томатном соусе	60/30	0,98	12,5	7,44			186,18	0,6	
	Сок фруктовый	200	0,48	0,32	26,08			129	3,6	
15	Салат из свежих огурцов	40	0,29	4,03	1,2			41,44	3,8	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92			85,6		
Итого за обед			14,55	24,45	84,57			647,64	19,07	
Полдник										
251	Кефир	200	5,6	6,38	8,18			112,52		
	Печенье	20	0,4	3,0	20,0			65,6		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8			44,0	10	
Итого за полдник			6,4	9,78	37,98			222,12	10	
Ужин										
117	Запеканка из творога	120	23,37	9,69	23,28			273,78	0,29	
	Повидло	25	0,1		16,0			50,0		
211	Морковь тушенная	50	0,68	1,88	3,11			33,21	2	
233	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22		26,12			104,57		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	5,6	10,92			69,0		
Итого за ужин			27,27	19,84	79,43			530,56	2,29	
Итого за день			60,25	81,67	261,89			1810,51	33,49	

МАДОУ ЦРР «Детский сад №116» г. Сыктывкар

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАДОУ
 «ЦРР – д/сад №116»
 г. Сыктывкар
 Т.Н.Балкова
 20/08/2018г.



Рацион: ясли

День: вторник
 Неделя 1

Сезон: Зимне-весенний
 Возрастная категория: ясли

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак								
99	Каша ячневая вязкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	12	
248	Какао с молоком	150	2,89	2,95	19,46	115,44	1	
1	Батон с маслом и сыром	43	5	10	10	152		
Итого за завтрак			15,12	19,62	69	514,31	13	
Обед								
34	Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	6,03	62,49	55	
153	Жаркое по-домашнему	190	21,1	34,25	34,65	491,49		
18	Салат из св. помидор	40	0,64	4,0	1,43	44,24		
241	Компот из сухофруктов	150	0,84		20,92	85,34	0,27	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Итого за обед			25,61	42,33	82,95	769,16	55,27	
Полдник								
255	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31		
	Печенье	20	0,4	3,0	20,0	65,6		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10	
Итого за полдник			6,39	16,16	39,18	226,91	10	
Ужин								
191	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12		
135	Котлета рыбная любительская	60	8	2	4	70	57	
4	Салат из свежей капусты с морковкой	40	0,65	4,0	4,24	53,97	17,3	
283	Чай с сахаром	180	0,11		10,84	43,78		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	5,6	10,92	69,0		
Итого за ужин			13,25	14,99	56,85	386,87	74,3	
Итого за день			60,37	93,1	247,98	1897,25	152,57	

МАДОУ ЦРР «Детский сад №116» г. Сыктывкар

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАДОУ
 «ЦРР – д/сад №116»
 г. Сыктывкар
 Т.Н.Балкова
 30 ноября 2018 г.



Рацион: ясли
 День: среда
 Неделя 1
 Возрастная категория: ясли
 Сезон: Зимне-весенний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
96	Каша пшеничная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	7
253	Кофе с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	1,0
1	Батон с маслом	34	2	17	10	75	
Итого за завтрак			10,13	26,66	59,07	391,18	8
Обед							
41	Суп картофельный с рыбой	150	7,93	2,47	4,02	69,7	6,7
77	Рагу овощное	100	1,86	7,43	11,28	119,49	
161	Котлета мясная	60	10,68	10,72	5,22	161,64	0,09
241	Компот из сухофруктов	150	0,84		0,92	85,34	0,27
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед			23,19	20,9	41,36	521,77	7,06
Полдник							
251	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	
289	Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10
Итого за полдник			13,08	9,41	59,79	375,59	10
Ужин							
118	Залеюнка морковная с творогом	120	12,77	8,65	27,75	319,3	
	Повидло	25	0,1		16,0	50,0	
233	Кисель	180	1,22		26,12	104,57	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	5,6	10,92	69,0	
Итого за ужин			15,99	16,92	80,79	542,87	
Итого за день			62,39	73,89	241,01	1831,41	25,06

МАДОУ ЦРР «Детский сад №116» г. Сыктывкар

УТВЕРЖАЮ:
Директор МАДОУ
«ЦРР – д/сад №116»

г. Сыктывкар
Т.Н.Балкова
30 ноября 2018 г.



Рацион: ясли
Неделя 1
День: четверг
Сезон: Зимне-весенний
Возрастная категория: ясли

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
91	Каша пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	7
248	Какао с молоком	150	2,89	2,95	19,46	115,44	1,02
1	Батон с маслом	34	2	17	10	75	
Итого за завтрак			12,33	28,02	64,74	434,36	8,02
Обед							
42	Суп крестьянский	150	1,39	4,6	9,25	84,35	10,44
206	Пюре картофельное	100	2,13	4,04	15,53	106,97	3,7
183	Суфле куриное	60	22,31	25,82	1,51	327,56	
7	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4	1,43	44,24	
	Сок фруктовый	200	0,48	0,32	26,08	129,0	3,6
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	
Итого за обед			28,83	39,06	73,72	777,72	17,74
Полдник							
255	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,73
	Печенье	10	0,2	1,5	10,0	32,6	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10
Итого за полдник			6,19	8,28	29,18	193,91	12,73
Ужин							
1	Винегрет	150	1,89	15,21	12,48	193,89	
	Яйцо вареное	40	5	5		63	
283	Чай с сахаром	180	0,11		10,84	43,78	
	Хлеб пшеничный	30	1,90	5,6	10,92	69,0	
Итого за ужин			8,9	25,81	34,24	369,67	
Итого за день			56,25	101,17	201,88	1775,66	38,49

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАДОУ
 «ЦРР – д/сад №116»
 г. Сыктывкар
 Т.Н.Балкова
 30 ноября 2018 г.



Рацион: ясли

День: пятница
 Неделя: I

Сезон: Зимне-весенний
 Возрастная категория: ясли

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У	5	6	7		
1	2	3	4	5	6	7	8			
Завтрак										
84	Каша пшленно-рисовая	200	6,55	8,33	35,09			241,11	7,0	
253	Кофе с молоком	150	2,09	2,39	14,78			89,02	1,0	
1	Батон с маслом	34	2	17	10			75		
Итого за завтрак			10,64	27,72	59,87			405,13	8	
Обед										
33	Рассольник «Ленинградский»	150	3,01	6,78	56,92			99,76	35	
150	Голубцы ленивые с томатным соусом	145	11,22	11,44	8,42			181,2	14	
238	Компот из смородины	150	0,23	0,05	13,56			55,62		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92			85,6		
Итого за обед			16,34	18,55	98,82			422,18	49	
Полдник										
255	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38			117,31	2,73	
275	Булочка дорожная	45	3,11	6,02	25,65			259,40		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8			44,0	10	
Итого за полдник			9,1	12,8	45,83			420,71	12,73	
Ужин										
205	Картофель отварной в молоке	100	2,09	4,69	18,14			121,64	3,7	
146	Тефтели рыбные в молочном соусе	60/30	6,13	4,62	7,84			103,63		
211	Свекла отварная	50	0,56	1,87	3,11			33,21	3	
283	Чай с сахаром	180	0,11		10,84			43,78		
	Хлеб пшеничный	30	1,90	5,6	10,92			69,0		
Итого за ужин			10,79	16,78	50,85			371,26	6,7	
Итого за день			46,87	75,85	255,37			1619,28	76,43	