

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ (НА 1-3 года)

Дни	Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник		
	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть
1	1. Каша манная молочная жидкая 2. Какао с молоком 3. Хлеб с маслом	150 180 20/5	161,23 106,8 70,5V33	1. Нектар фруктовый (Манго)	150	112	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 3. Борщ с капустой и картофелем 4. Жаркое по домашнему 5. Огурец свежий 6.Кисель из клюквы	20 20 180 160 50 180	47 67,1 73,11 264,04 7 93,6	1. Йогурт 2. Вафли	180 60	156,6 212,4
2	1. Каша гречневая молочная вязкая 2. Кофейный напиток 3. Хлеб пшеничный 4.Повидло	150 180 20 10	166,78 91 47 24,4	1. Йогурт	150	156,6	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 3. Суп картофельный с клецками 4.Рагу овощное 5.Сосиска куриная 6. Компот из кураги	20 20 180 130 50 180	47 67,1 85,05 101,05 85,55 183,6	1. Плов из отварной курицы 2. Чай с лимоном и сахаром 3.Хлеб пшеничный	150 160 20	222,6 36 47
3	1. Каша рисовая молочная жидкая 2. Чай с молоком и сахаром 3. Сыр 4.Батон	150 160 10 30	177,15 78,4 52,83 78,6	1. Яблоко	100	44,17	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 3. Свекольник 4. Каша гречневая рассыпчатая 5. Птица отварная 6.Огурец свежий 7.Компот из смеси сухофруктов	20 20 160 120 60 40 180	47 67,1 74,26 194,4 112,80 2,8 100,65	1. Запеканка из творога 2. Чай с сахаром	130 160	321,1 35,2
4	1. Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» 2. Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб пшеничный 4.Масло сливочное	150 150 20 10	170,39 75,8 47 66	1. Снежок	150	115,5	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 3.Картофельное пюре 4.Печень говяжья по-строгановски 5. Компот из апельсинов и яблок	20 20 160 120 60 150	47 67,1 67,04 118,97 83,65 49,29	1. Омлет с сыром 2.Чай с сахаром 3.Хлеб пшеничный	150 160 20	346,2 35,2 47
5	1. Каша пшеничная молочная жидкая 2. Чай с сахаром 3. Батон с повидлом	150 180 30\10	182,79 39,6 78,6\24,4	1. Нектар фруктовый (яблочный)	150	112	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 3. Щи из капусты свежей с картофелем 4. Рис отварной 5.Рыба, тушенная в томате с овощами 6.Компот из ягод замороженных (брусника)	20 20 160 120 60 160	47,0 67,1 58,05 173,21 60,92 55,54	1. Корж молочный 2. Молоко 3.Яблоко	60 180 100	247,04 95,4 44,17

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Дни	Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник		
	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть	Наименование	Объём	Энерг. цен-ть
6	1. Каша пшеничная молочная жидкая 2. Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб пшеничный с повидлом	150 160 20\10	200,16 80,88 47\24,4	1. Нектар фруктовый (грушевый)	180	96,0	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 2. Суп гречневый, с мясом и со сметаной 3.Картофельная запеканка с мясом 4.Огурец свежий 5. Компот из смеси сухофруктов	20 20 160 150 30 160	70,5 67,1 115,2 417,5 7 111,84	1. Печенье 2.Йогурт «Злаки» 2,5%	60 180	276,0 174,0
7	1. Каша молочная кукурузная жидкая 2. Чай с молоком 3. Бутерброд с маслом	150 160 20\15	201,5 98,0 100,65\99	1. Нектар Манго	180	86,4	1. Хлеб пшеничный 2.Хлеб ржано-пшеничный 2. Борщ с фасолью и картофелем 3. Рис отварной 4. Рыба припущенная в молоке 5. Кисель из клюквы	20 20 150 120 50 180	47 67,1 75,68 173,21 106,7 93,6	1. Макароны отварные с сыром 2. Чай с лимоном	150 180	198 40,5
8	1.Суп молочный с макаронными изделиями 2. Какао с молоком сгущенным 3. Батон 4.Сыр «Леаус»	150 160 20 10	116,47 118,53 47 35,22	1. Яблоко	100	44,17	1. Хлеб пшеничный 2. Суп рыбный из консервов 3. Рагу из птицы 4. Хлеб ржано-пшеничный 6. Компот из смеси сухофруктов	20 160 160 20 160	47 114,06 157,04 52,2 89,46	1. Пудинг из творога (запеченный) 2. Чай с сахаром	130 160	331,5 35,2
9	1.Каша манная молочная жидкая 2. Чай с молоком 3. Хлеб пшеничный	150 170 20	161,23 83,3 47	1. Снежок	150	115,5	1. Хлеб пшеничный 2. Суп крестьянский с крупой 3. Печень говяжья по строгановски 4.Картофельное пюре 5. Компот из кураги	20 150 50 120 160	47 67,04 60,75 116,23 90,66	1. Омлет с морковью 2. Чай с лимоном 3.Хлеб пшеничный	150 160 20	220,37 40,5 47,0
10	1. Кап. молочная пшеничная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с повидлом	150 160 20\10	182,7980 ,61 78,6\24,4	1. Нектар фруктовый (Манго)	180	86,4	1. Хлеб пшеничный 2. Хлеб ржано-пшеничный 3. Свекольник 4. Гречка отварная 5.Котлета мясная -полуфабрикат 6.Компот из замороженных ягод (брусника)	20 20 160 120 70 160	47 67,1 129,16 194,4 140 55,54	1. Булочка молочная 2.Молоко кипяченое 3.Яблоко	60 160 100	187,31 72,07 44,17