

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 "Детский сад № 395" г. о. Самара  
 /М. П. Кононенко/



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**  
**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша молочная манная с маслом слив.	30,00	3,4	0,33	22,94	141	0	168
Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Бутерброд с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>345</b>	<b>9</b>	<b>10,6</b>	<b>50,52</b>	<b>366</b>	<b>1,2</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
Сок фруктовый	100	0	0	15	67,5	2	399
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>67,5</b>	<b>2</b>	
<b><u>Обед</u></b>							
Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	10,67	100,35	5,46	87
Салат из репчатого лука	22,8	0,3	1,4	1,77	21	2,1	11
Капуста тушеная с сосисками	150	25,98	13,79	11,16	196,58	27,48	тгк
Напиток из вишни	150	0,2	0,05	18,1	74,1	5,4	398
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	20,9	90,5		0.001
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	25,05	115,5		0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>576</b>	<b>38,74</b>	<b>21,33</b>	<b>87,65</b>	<b>598,03</b>	<b>31,26</b>	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Омлет	65	7,52	13,46	1,51	157	0,65	215
Винегрет	50	0,67	3,08	3,84	45,8	0,02	45
коржик	40	6,96	4,5	24,79	149,87	0,01	496
Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0	392
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	25,05	115,5	2,16	0.002
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>330</b>	<b>18,99</b>	<b>21,49</b>	<b>62,18</b>	<b>496,17</b>	<b>2,84</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1351</b>	<b>66,73</b>	<b>53,42</b>	<b>215,35</b>	<b>1527,7</b>	<b>37,3</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
"Детский сад № 395" г. о. Самара  
/М. П. Кононенко/



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**  
**Возрастная категория: от 2 до 3 лет**

Сезон: осенне-зимний

День: вторник

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша молочная геркулесовая с маслом слив.	37,50	4,05	5,69	25,25	168	0	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,99	139		3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>353</b>	<b>11,12</b>	<b>14,57</b>	<b>50,87</b>	<b>377</b>	<b>0,98</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
Кефир	100	5,8	5	8	100	1,4	401
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	33
Суп овощной с зеленым горошком и сметаной	150	2,34	1,58	7,03	50,08	0,02	99
Гуляш из мяса	70	9	7,24	2,31	110,25	0,35	277
Каша гречневая рассыпчатая	110	3,05	3,34	13,68	97		313
Компот из с/фруктов	150	0,3		20,8	84,75	0,45	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5		0.001
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	25,05	115,5		0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>555</b>	<b>22,5</b>	<b>16,25</b>	<b>93,95</b>	<b>595,03</b>	<b>0,83</b>	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	120/20	18,84	13,1	31,21	321,46	0,07	236
Пряник	40	15,4	6	106,6	140		
Кисель из черной смородины	150	0,13	0,06	20,13	81,6	30,6	378
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>315</b>	<b>34,37</b>	<b>19,16</b>	<b>157,94</b>	<b>543,06</b>	<b>30,67</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1323</b>	<b>73,79</b>	<b>54,98</b>	<b>310,76</b>	<b>1615,09</b>	<b>33,88</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 395" г. о. Самара

(М. П. Кононенко/



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Сезон: осенне-зимний

День: среда

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша молочная рисовая с маслом слив.	150/5/5	2,32	3,96	28,6	161	0	168
Чай с молоком	150	2,2	2,43	11,53	74,52	1,02	394
Бутерброд с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>345</b>	<b>6,97</b>	<b>13,94</b>	<b>54,75</b>	<b>371,52</b>	<b>1,02</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
Бананы	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>15</b>	
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из свежей капусты и моркови	50	0,7	2,53	4,5	42,95	16,22	20
Рассольник ленинградский со сметаной	150/10	1,26	3,07	10	72,45	4,52	76
Котлета из цыплят	60	9,63	8,68	9,98	157	0	305
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	321
Напиток из клюквы	150	0,09	0,04	19,08	67,04	1,33	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	20,9	90,5		0.001
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	25,05	115,5		0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>595</b>	<b>21,23</b>	<b>19,21</b>	<b>105,86</b>	<b>655,24</b>	<b>36,6</b>	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Рыба по-Польски	125	13,72	6,39	7	134,37	2,04	253
Печенье	40	2,8	7,6	27,6	192		
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	0,02	393
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	25,05	115,5		0.002
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>340</b>	<b>20,39</b>	<b>14,45</b>	<b>66,75</b>	<b>470,87</b>	<b>2,06</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1380</b>	<b>49,19</b>	<b>48,2</b>	<b>242,06</b>	<b>1563,63</b>	<b>54,68</b>	



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 Детский сад № 395" г. о. Самара  
 /М. П. Кононенко/

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**  
 Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Сезон: осенне-зимний  
 День: четверг  
 Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша молочная ячневая с маслом слив.	150/5/4	3,3	4,06	26,2	154	0	168
Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,99	139		3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>355</b>	<b>11,18</b>	<b>13,66</b>	<b>54,15</b>	<b>382</b>	<b>1,2</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
Молоко	100	4,2	4,8	7,05	87	2,05	400
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87</b>	<b>2,05</b>	
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из зеленого горошка конс.	30	0,89	1,61	1,95	25,8	3,3	10
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/8	2,13	3,06	8,72	70,95	3,77	63
Котлета мясная	60	9,32	6,93	9,42	137,25		282
Соус томатный	20	0,26	0,75	1,63	14,28	0,71	348
Рис отварной	110	2,4	3,5	13,88	89,5		315
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,92	73,2	1,29	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	20,9	90,5		0.001
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	25,05	115,5		0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>553</b>	<b>22,22</b>	<b>17,02</b>	<b>99,47</b>	<b>616,98</b>	<b>9,07</b>	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Вареники ленивые отварные	110/5/5	14,79	7,42	24,83	225	0,19	230
печенье	40	2,8	7,6	27,8	192		
Напиток из апельсинов	150	0,06	0,01	18,18	65,76	0	646
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>340</b>	<b>17,65</b>	<b>15,03</b>	<b>70,81</b>	<b>482,76</b>	<b>0,19</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1348</b>	<b>55,25</b>	<b>50,51</b>	<b>231,48</b>	<b>1568,74</b>	<b>12,51</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
"Детский сад № 395" г. о. Самара  
(М. П. Кононенко/



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Сезон: осенне-зимний

День: пятница

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом слив.	150/5/4	5,27	5,58	24,87	171		168
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	<b>345</b>	<b>10,06</b>	<b>15,13</b>	<b>50,12</b>	<b>377</b>	<b>3,71</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Мандарины	70	0,56	0,21	6,44	28	26,6	371
Всего во второй завтрак	<b>70</b>	<b>0,56</b>	<b>0,21</b>	<b>6,44</b>	<b>28</b>	<b>26,6</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец парционный маринованный	45	0,38	0,07	1,61	8,05	10	ТТК
Суп гороховый	150	5,54	3,05	19,64	121,12	8,49	81
Каша ячневая	100/4	3,9	2,9	20,58	121,7		313
Гуляш из птицы	55	13,18	2,77	2,77	86,73	0,01	302
Напиток из апельсина	150	0,06	0,01	18,88	65,76	3,45	646
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	20,9	90,5		0.001
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	25,05	115,5		0.002
Всего в обед	<b>549</b>	<b>30,16</b>	<b>9,85</b>	<b>109,43</b>	<b>609,36</b>	<b>21,95</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Тефтели рыбные	60	8,7	4,3	3,5	88,1	0,01	247
Ватрушка с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173,14		458
Икра морковная	30	0,65	1,38	3,26	28,11	1,54	54
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	398
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	25,05	115,5		0.002
Всего в уплотненный полдник	<b>310</b>	<b>21,56</b>	<b>11,04</b>	<b>71,05</b>	<b>465,85</b>	<b>76,55</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1274</b>	<b>62,34</b>	<b>36,23</b>	<b>237,04</b>	<b>1480,21</b>	<b>128,81</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 395" г. о. Самара

/М. П. Кононенко/



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	150/5/5	4,6	5,7	20,78	150,75		168
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
Всего в завтрак	<b>345</b>	<b>9,39</b>	<b>15,25</b>	<b>46,03</b>	<b>356,75</b>	<b>0,98</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100	0,25	0	4,55	19	2	399
Всего во второй завтрак	<b>100</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>4,55</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	30	0,95	4,45	3,85	59,5		тгк
Суп фантазия со сметаной	150	3,18	9,81	4,32	120,75	5,46	87
Суфле из курицы	60	12,51	12,92	2,32	153,16		255
Макароны отварные	125	4,58	3,5	21,9	137,9		205
Напиток из вишни	150	0,2	0,05	18,1	74,1	5,4	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	25,05	115,5		0.002
Всего в обед	<b>630</b>	<b>28,52</b>	<b>27,33</b>	<b>88,39</b>	<b>688,41</b>	<b>10,86</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Картофельное пюре	150	2,04	3,2	13,6	91,5		321
Сосиска отварная	100	5,61	12,19	1,02	135,66		275
Чай с сахаром	157	0,04	0	6,99	28	0	392
Сухарики сладкие	30	2,33	3,08	23,02	116,86		тгк
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	25,05	115,5		0.002
Всего в уплотненный полдник	<b>335</b>	<b>13,82</b>	<b>18,92</b>	<b>69,68</b>	<b>487,52</b>	<b>0</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1410</b>	<b>51,98</b>	<b>61,5</b>	<b>208,65</b>	<b>1551,68</b>	<b>13,84</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ  
"Детский сад № 395" г. о. Самара  
/М. П. Кононенко/



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Сезон: осенне-зимний

День: вторник

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b>							
Суп молочный с макаронами	150/5	4,22	3,9	14,13	108,9	0,68	93
Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>340</b>	<b>9,82</b>	<b>14,17</b>	<b>41,71</b>	<b>333,9</b>	<b>1,88</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
Яблоко	120	0,48	0,36	11,76	52,8	12	368
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>66</b>	<b>15</b>	
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из моркови	50	0,75	0,05	3,5	17,5	0,01	тгк
Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,4	85
Котлета из цыплят	60	9,63	8,68	9,98	157	0	305
Каша гороховая	120	6,95	0,74	19,63	110,4		тгк
Компот из с/фруктов	200	0,44		27,7	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>665</b>	<b>24,32</b>	<b>12,34</b>	<b>96,88</b>	<b>596,25</b>	<b>0,81</b>	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Рыбная котлета	60	8,25	2,69	6,68	84	2,67	256
Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30,03	3,36	54
Бутерброд с повидлом	40	2,45	3,93	21,06	129		2
Напиток из апельсинов	150	0,06	0,01	18,18	65,76	0	646
Хлеб пшеничный	25	1,99	0,25	12,09	59		0.002
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>335</b>	<b>13,45</b>	<b>8,26</b>	<b>61,71</b>	<b>367,79</b>	<b>6,03</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1460</b>	<b>48,19</b>	<b>35,37</b>	<b>215</b>	<b>1363,94</b>	<b>23,72</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ  
"Детский сад № 395" г. о. Самара  
/М. П. Кононенко/



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Сезон: осенне-зимний

День: среда

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная кукурузная с маслом слив.	150/5/5	4,67	4,86	20,94	146	0	168
Чай с молоком	150	2,2	2,43	11,53	74,52	1,02	394
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,99	139		3
Всего в завтрак	<b>355</b>	<b>11,6</b>	<b>14,17</b>	<b>47,46</b>	<b>359,52</b>	<b>1,02</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Ряженка	100	5,8	5	8	100	1,4	401
Всего во второй завтрак	<b>100</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>							
салат из соленных огурцов с луком	50	0,42	2,52	1,89	30,61	4,17	8
Свекольник со сметаной	150/8	1,44	2,79	7,31	58,25	10,17	36
Домашнее жаркое	150	17,33	4,7	16,32	180,88	0,03	276
Напиток из черной смородины	150	0,22	0,09	16,6	68,3	54	398
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5		0.001
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	25,05	115,05		0.002
Всего в обед	<b>676</b>	<b>26,51</b>	<b>11,15</b>	<b>88,07</b>	<b>543,59</b>	<b>68,37</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Лакомка творожная с крошкой	140	11,5	8,3	14,48	178,62	0,48	тгк
Пряник	40	15,4	6	106,6	140		
Напиток шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	90	398
Всего в уплотненный полдник	<b>335</b>	<b>27,51</b>	<b>14,55</b>	<b>139,75</b>	<b>397,62</b>	<b>90,48</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1466</b>	<b>71,42</b>	<b>44,87</b>	<b>283,28</b>	<b>1400,73</b>	<b>161,27</b>	



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ  
"Детский сад № 395" г. о. Самара  
/М. П. Кононенко/



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ**

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Сезон: осенне-зимний

День: четверг

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная "Артек" с маслом слив.	150/5/5	5,32	6,23	25,28	173,1		168
Какао напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Бутерброд с маслом	30/4	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>345</b>	<b>10,92</b>	<b>16,5</b>	<b>52,86</b>	<b>398,1</b>	<b>1,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Груша	120	0,48	0,36	12,35	55,2	6	368
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,35</b>	<b>55,2</b>	<b>6</b>	
<b>Обед</b>							
икра кабачковая	30	0,95	4,45	3,85	59,5	5,24	19
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/8	1,04	2,93	5,53	50,85	11,07	67
Макаронник с мясом	150	17,93	11,73	33,34	311	0,39	292
Компот из с/фруктов	150	0,3		20,8	84,75	0,45	376
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	20,9	90,5		0.001
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	25,05	115,5		0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>563</b>	<b>27,32</b>	<b>20,16</b>	<b>109,47</b>	<b>712,1</b>	<b>17,15</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба тушеная с овощами	60	9,81	4,24	1,86	86,85	1,6	247
Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,6	91,5		321
Печенье	40	2,8	7,6	27,6	192		
Кисель из черной смородины	150	0,13	0,06	20,13	81,6	30,6	378
Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	25,05	115,5		0.002
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>320</b>	<b>18,58</b>	<b>15,55</b>	<b>88,24</b>	<b>567,45</b>	<b>32,2</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1348</b>	<b>57,3</b>	<b>52,57</b>	<b>262,92</b>	<b>1732,85</b>	<b>56,55</b>	



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 395» г. о. Самара

/М. П. Кононенко/

### ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Сезон: осенне-зимний

День: пятница

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша молочная пшеничная с маслом слив.	159,00	4,08	4,08	26,94	213		168
Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,98	395
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,73	6,88	14,99	139		3
Всего в завтрак	<b>355</b>	<b>11,96</b>	<b>13,68</b>	<b>54,89</b>	<b>441</b>	<b>0,98</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
Молоко	100	4,2	4,8	7,05	87	2,05	400
Всего во второй завтрак	<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,05</b>	<b>87</b>	<b>2,05</b>	
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из квашенной капусты	50	2,83	9,9	8,9	127,31	0,05	тгк
Суп картофельный с макаронными изделиями	150/8	6,97	4,69	56,54	281,24	0,02	82
Плов из кур	180	17,4	14,57	14,57	323,14	0,01	304
Напиток лимонный	150	0,06	0,01	18,88	65,76	4,6	398
Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87		0.001
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,21	5,05	27		0.002
Всего в обед	<b>583</b>	<b>31,76</b>	<b>29,98</b>	<b>120,64</b>	<b>911,45</b>	<b>4,68</b>	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Запеканка творожно манная	120	19,29	13,26	18,87	271,7	0,23	238
Сдоба обыкновенная	60	3,82	2,55	44,12	190,29	0,07	458
Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0	392
Всего в уплотненный полдник	<b>330</b>	<b>47,92</b>	<b>15,81</b>	<b>69,98</b>	<b>489,99</b>	<b>0,3</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1368</b>	<b>95,84</b>	<b>64,27</b>	<b>252,56</b>	<b>1929,44</b>	<b>8,01</b>	