

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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет



Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная с маслом слив.	205,00	7,32	7,62	29,63	216,7	0	168
Какао напиток с молоком	180	3,42	3,34	14,91	103,74	1,43	397
Бутерброд с маслом	35	2,14	4,07	15,06	105	0	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>385,00</b>	<b>12,88</b>	<b>15,03</b>	<b>59,60</b>	<b>425,44</b>	<b>1,43</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100	0,25	0	4,55	19	2	399
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>4,55</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>							
Свекольник со сметаной	210	2,25	3,3	13,04	90,59	10,17	36
Икра морковная	50	0,66	2,7	4,41	44,55	2,56	54
Плов рисовый с цыпленком	217	19,89	24,09	36,18	439,49	0,01	304
Напиток из черной смородины	180	0,9	0,4	24,6	105,5	23,22	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>712</b>	<b>27,58</b>	<b>31,05</b>	<b>100,55</b>	<b>789,97</b>	<b>35,96</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
Сдоба обыкновенная	70	4,86	2,64	33	175,34	0	469
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10,03	40,6	0	392
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>525</b>	<b>14,51</b>	<b>18,25</b>	<b>69,95</b>	<b>501,7</b>	<b>0</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1722</b>	<b>55,22</b>	<b>64,33</b>	<b>234,65</b>	<b>1736,11</b>	<b>39,39</b>	

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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая с маслом слив.	200\5	5,64	7,36	23,4	182,47		168
Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,92	14,14	95,47	1,17	395
Бутерброд с маслом	30\5	2,14	4,07	15,06	105		1
<b>Всего на завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10,89</b>	<b>14,35</b>	<b>52,6</b>	<b>382,94</b>	<b>1,17</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	368
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>0,4</b>	<b>13,7</b>	<b>61,4</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец парционный маринованный	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15	ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,04	1,33	18,82	75,24	0,05	ттк
Картофельное пюре	150	2,51	4,03	15,77	157,5	0,06	321
Котлета из цыплят	95	15,79	18,01	5,38	245,56	0,73	305
Компот из с/фруктов	180	0,34	0	24	97,48	0,36	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>740</b>	<b>25,13</b>	<b>24,04</b>	<b>88,71</b>	<b>697,7</b>	<b>16,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Тефтели рыбные	60	7	3,86	6,77	89,57	0,4	256
Икра свекольная	50	0,72	2,7	4,86	46,6	3,36	54
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	0,002
Напиток из апельсинов	180	0,12	0,03	14,1	56,87	4,6	646
Печенье	40	3,24	6,16	25,84	174	0	ттк
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,6</b>	<b>12,91</b>	<b>61,41</b>	<b>413,92</b>	<b>8,36</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1610</b>	<b>49,68</b>	<b>56,63</b>	<b>219</b>	<b>1612,6</b>	<b>42,2</b>	





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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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>Завтрак</b>							
Каша молочная "Артек" с маслом слив.	200/5/5	4,48	4,85	21,02	154,84	1,46	168
Какао напиток с молоком	180	3,42	3,34	14,91	103,74	1,43	397
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,46	7,02	15,06	140,8	0	1
<b>Всего на завтрак</b>	<b>435</b>	<b>12,36</b>	<b>15,21</b>	<b>50,99</b>	<b>399,38</b>	<b>2,89</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0	тгк
	<b>100</b>	<b>3,4</b>	<b>2,5</b>	<b>5,5</b>	<b>58,1</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	тгк
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/10	3,19	4,61	12,85	105,48	5,03	63
Бефстроганов из говядины	90	10,27	12,27	4,09	157,58	0,01	
Каша ячневая рассыпчатая	150	5,52	5,74	34,61	212,43	0	313
Напиток из свежей вишни	180	0,16	0,07	19,7	80,13	5,4	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>715</b>	<b>23,26</b>	<b>23,28</b>	<b>94,32</b>	<b>669,69</b>	<b>10,45</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Лакомка с крошкой	150	11,5	8,3	14,48	178,62	0,48	тгк
Булочка домашняя	70	4,55	4,6	28,63	173,77	0,26	469
Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,18	21,42	90	90	398
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>16,41</b>	<b>13,08</b>	<b>64,53</b>	<b>442,39</b>	<b>90,74</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1650</b>	<b>64,27</b>	<b>60,66</b>	<b>233,44</b>	<b>1736,99</b>	<b>105,3</b>	

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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет



Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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>Завтрак</b>							
Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	200,00	4,54	5,72	27,23	178,69	1,3	168
Кофейный напиток на молоке	180	3,11	2,92	14,14	95,47	1,17	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	4,07	15,06	105		1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>415</b>	<b>9,79</b>	<b>12,71</b>	<b>56,43</b>	<b>379,16</b>	<b>2,47</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	368
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>0,4</b>	<b>13,7</b>	<b>61,4</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из зеленого горошка конс.	60	1,78	3,22	3,9	50,16	6,6	10
Суп картофельный с клецками	200	2,4	3,23	12,87	90,08	0,4	86
Гуляш из цыплят	95	15,4	15,6	4,73	237,55	0,73	305
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,34	3,99	23,45	151,07		313
Напиток из черной смородины	180	0,9	0,4	24,6	105,5	23,22	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>710</b>	<b>29,7</b>	<b>27</b>	<b>91,87</b>	<b>744,2</b>	<b>31,68</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба по-Польски	150	16,44	10,05	5,13	176,99	0	310
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Лимонный напиток	200	0,10	0,01	13,35	53,8	4,6	0.002
Сухарики сладкие	30	2,33	3,08	23,02	116,86	0	ттк
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>405</b>	<b>20,77</b>	<b>13,34</b>	<b>53,80</b>	<b>406,25</b>	<b>4,60</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1630</b>	<b>59,75</b>	<b>53,36</b>	<b>216,62</b>	<b>1589,9</b>	<b>48,32</b>	





УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 395" г. о. Самара

М. П. Кононенко/

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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 ячневая молочная с маслом слив.	200/4/5	5,55	5,68	27,19	182,64		168
Какао с молоком	180	3,42	3,34	14,91	103,74	1,43	397
Бутерброд с маслом с сыром	30/10\5	4,46	7,02	15,06	140,8		1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>434</b>	<b>13,43</b>	<b>16,04</b>	<b>57,16</b>	<b>427,18</b>	<b>1,43</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко	100	2,9	3,2	4,7	59,2		398
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4,7</b>	<b>59,2</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежего огурца	60	0,38	3,04	1,18	33,7	4,75	13
Рассольник по-Ленинградски со сметаной	200\10	2,51	3,37	14,96	99,92	6,03	76
Капуста тушеная	150	2,4	3,87	10,37	83,83	0,13	132
Биточки мясные	70	11,32	11,38	8,41	176,44	0	161
Компот из с\фруктов	180	0,34	0	24	97,48	0,36	376
Хлеб ржаной	50	8,54	3,3	0,6	16,7	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>745</b>	<b>27,39</b>	<b>25,16</b>	<b>71,82</b>	<b>566,67</b>	<b>11,27</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Пудинг из творога с рисом	150	18,21	13,15	14,47	250	0	236
Печенье	40	3,24	6,16	25,84	174	0	3
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10,03	40,6	0	392
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>370</b>	<b>21,55</b>	<b>19,33</b>	<b>50,34</b>	<b>464,6</b>	<b>0</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1639</b>	<b>65,27</b>	<b>63,73</b>	<b>184,02</b>	<b>1517,65</b>	<b>12,7</b>	

УТВЕРЖДАЮ



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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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 рисовая с маслом слив.	200/4/5	4,71	5,62	29,52	187,65	0	168
Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,92	14,14	95,47	1,17	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	4,07	15,06	105	0	1
Всего в завтрак	424	9,96	12,61	58,72	388,12	1,17	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100	0,25	0	4,55	19	2	399
Всего на второй завтрак	100	0,25	0	4,55	19	2	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,85	3,57	4,88	54,82	0,01	33
Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,66	133,8	7,29	87
Сосиска отварная	100	5,61	12,19	1,02	135,66		
Макаронные отварные	160	5,19	3,74	32,16	183,25	0	275
Напиток из вишни	180	0,16	0,07	19,7	80,13	5,4	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в обед	755	22,57	26,85	91,74	697,5	12,7	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Омлет натуральный	85	6,13	6,72	2,41	94,9	0,65	215
Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	3,5	бн
Гренка в яйце с сахаром	55	4,38	4,5	17,74	124	0	тгк
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	90	398
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в уплотненный полдник	385	13,26	13,97	59,21	412,3	94,15	
<b>Итого:</b>	1664	62,49	67,1	235,23	1785,85	102,76	





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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная с маслом слив	200\4\5	5,97	5,68	27,88	186,85	1,3	168
Какао напиток с молоком	180	3,42	3,34	14,91	103,74	1,43	
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,46	7,02	15,06	140,8		Д000002
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>434</b>	<b>13,85</b>	<b>16,04</b>	<b>57,85</b>	<b>431,39</b>	<b>2,73</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,9		372
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>50,9</b>		
<b>Обед</b>							
Кукуруза порционная	50	1,6	0	5,9	26	0,001	тгк
Суп картофельный с геркулесом и сметаной	200\10	2,26	5,44	12,74	108,71	6,6	80
Тефтели из говядины с рисом	100	9,07	10,4	8	157,51		287
Соус томатный	30	0,2	0,22	1,27	19,44	0	тгк
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,2	86,3	1,54	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>635</b>	<b>17,15</b>	<b>16,76</b>	<b>71,43</b>	<b>507,8</b>	<b>8,21</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Запеканка творожно-манная	135	18,95	11,16	13,88	232,21	0	235
Соус молочный сладкий	55	1,08	2,73	8,13	61,52	0	13
Печенье	40	3,24	6,16	25,84	174	0	3
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10,03	40,6	0	392
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>23,37</b>	<b>20,07</b>	<b>57,88</b>	<b>508,33</b>	<b>0</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1579</b>	<b>56,45</b>	<b>59,05</b>	<b>190,02</b>	<b>1527,02</b>	<b>10,94</b>	



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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
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.	200\5	5,89	7,16	30,02	208,24	1,95	168
Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,92	14,14	95,47	1,17	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	4,07	15,06	105		1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,14</b>	<b>14,15</b>	<b>59,22</b>	<b>408,71</b>	<b>3,12</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	13
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>0,4</b>	<b>13,7</b>	<b>61,4</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>							
Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	0,9	6		бн
Суп гороховый	200	8,49	5,98	19,67	165,91	10,4	81
Птица, тушенная с овощами	230	18,35	15,37	19	285,72	9,59	302
Соус белый основной	40	0,23	1,3	1,35	18,03	0	347
Компот из с\фруктов	200	0,34	0	23,6	97,48	0,4	376
Хлеб ржаной	50	8,54	3,3	0,6	16,7	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>805</b>	<b>38,33</b>	<b>26,21</b>	<b>77,42</b>	<b>648,44</b>	<b>20,39</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Тефтели рыбные с подливой	80	11,91	3,82	12,48	132,28	0,01	261
Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,85	3,57	4,88	54,82	0,01	33
Сухарики сладкие	30	2,33	3,08	23,02	116,86	0	ттк
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Напиток из апельсина	180	0,12	0,03	14,1	56,87	4,6	646
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>375</b>	<b>17,11</b>	<b>10,7</b>	<b>66,78</b>	<b>419,43</b>	<b>4,62</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1700</b>	<b>67,34</b>	<b>51,46</b>	<b>217,12</b>	<b>1537,98</b>	<b>4013</b>	





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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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>							
Суп молочный с макаронами	200,00	5,74	7,57	21,77	178,48	0,91	205
Какао напиток с молоком	180	3,42	3,34	14,91	103,74	1,43	397
Бутерброд с маслом и сыром	30/10\5	4,46	7,02	15,06	140,8	0	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>425</b>	<b>13,62</b>	<b>17,93</b>	<b>51,74</b>	<b>423,02</b>	<b>2,34</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко	100	2,9	3,2	4,7	59,2		400
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4,7</b>	<b>59,2</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,18	33,7	4,75	42
Щи из свеж. капусты с картофелем со сметаной	200\10\3	2,16	4,44	10,8	91,55	14,7	67
Каша гречневая рассыпчатая	120	0,2	0,22	1,27	19,44	0	
Котлета мясная	70	11,2	10,4	5,73	157	0,12	282
Соус томатный	30					0	348
Напиток из свежей вишни	180	0,16	0,07	19,7	80,13	5,4	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>718</b>	<b>17,98</b>	<b>18,73</b>	<b>61</b>	<b>491,66</b>	<b>24,97</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Запеканка твор.- пшеница с маслом	150	19,21	11,05	16,12	241,2	0	
Чай с лимоном	197	0,16	0,02	10,21	41,89		393
Сдоба Венская	70	5,73	7	35,98	229,17	0	469
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>25,1</b>	<b>18,07</b>	<b>62,31</b>	<b>512,26</b>	<b>0</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1643</b>	<b>59,6</b>	<b>57,93</b>	<b>179,75</b>	<b>1486,14</b>	<b>27,31</b>	



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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
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>Завтрак</b>							
Каша молочная манная с маслом слив.	200/5/5	6,03	7,57	25,34	193,87	0	168
Кофейный напиток с молоком	180	3,11	2,92	14,14	95,47	1,17	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	4,07	15,06	105	0	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>425</b>	<b>11,28</b>	<b>14,56</b>	<b>54,54</b>	<b>394,34</b>	<b>1,17</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	13
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>0,4</b>	<b>13,7</b>	<b>61,4</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из соленного огурца с луком	60	0,42	2,52	1,89	30,61	5,24	19
Суп овощной с зеленым горошком и сметаной	200\10	2,43	4,46	11,7	95,86	0,02	67
Кнели куриные с рисом	80	15	14,49	20,53	271,32	0,09	312
Картофельное пюре	150	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	321
Компот из фруктов	180	0,34	0	24	97,48	0,36	376
Хлеб ржаной	50	8,54	3,3	0,6	16,7	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>705</b>	<b>31,08</b>	<b>28,81</b>	<b>87,37</b>	<b>680,37</b>	<b>20,24</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Икра свекольная	50	0,72	2,7	4,86	46,6	3,36	54
Котлета рыбная	70	11,52	3,15	4,47	92,4	2,67	256
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10,03	40,6	0	392
Батон с повидлом	55	3,26	4,03	29,14	166	0	2
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>325</b>	<b>17,5</b>	<b>10,1</b>	<b>60,8</b>	<b>404,2</b>	<b>6,03</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1555</b>	<b>60,63</b>	<b>53,17</b>	<b>216,07</b>	<b>1533,56</b>	<b>44,47</b>	





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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
 Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
 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>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная с маслом слив.	150\4	5,16	5,8	23,03	165,1	0	168
Какао напиток с молоком	150	2,71	2,71	14,03	91,52	1,2	397
Бутерброд с маслом	30\5	2,14	4,07	15,06	105		1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>339,00</b>	<b>10,01</b>	<b>12,58</b>	<b>52,12</b>	<b>361,62</b>	<b>1,43</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100	0,25	0	4,55	19	2	399
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>4,55</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>							
Свекольник со сметаной	150\8	1,88	2,58	10,74	73,5	8,47	36
Икра морковная	50	0,66	2,7	4,41	44,55	2,56	54
Плов рисовый с цыпленком	180	16,82	19,65	28,09	358,73	0,86	304
Напиток из черной смородины	150	0,15	0,06	16,06	66,48	54	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>712</b>	<b>23,39</b>	<b>25,55</b>	<b>81,62</b>	<b>653,1</b>	<b>65,89</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
Сдоба обыкновенная	60	4,45	1,56	27,61	142,42	0	469
Чай с сахаром	150	0,09	0,02	6,93	28,5	0	392
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>485</b>	<b>14,09</b>	<b>17,17</b>	<b>61,46</b>	<b>456,68</b>	<b>0</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1506</b>	<b>42,72</b>	<b>46,59</b>	<b>198,47</b>	<b>1386,88</b>	<b>78,84</b>	

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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
 Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: вторник

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная геркулесовая с маслом слив.	150\4	5,36	6,44	21,96	167,33	0	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,48	2,36	13,39	84,92	0,98	395
Бутерброд с маслом	30\5	2,14	4,07	15,06	105		1
Всего на завтрак	<b>339</b>	<b>9,98</b>	<b>12,87</b>	<b>50,41</b>	<b>357,25</b>	<b>0,98</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	368
Всего во второй завтрак	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>0,4</b>	<b>13,7</b>	<b>61,4</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец парционный мар	45	0,38	0,07	1,61	8,05	10	тгк
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,71	1,28	11,63	64,75	0,05	тгк
Котлета из цыплят	70	13,4	14,4	1,68	194,4	0	305
Картофельное пюре	120	2,49	4,13	15,97	110,64	14,53	321
Компот из с\фруктов	150	0,28	0	20,03	81,24	0	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в обед	<b>590</b>	<b>22,14</b>	<b>20,44</b>	<b>73,24</b>	<b>568,92</b>	<b>24,58</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Тефтели рыбные	60	7	3,86	6,77	89,57	0,4	261
Икра свекольная	30	0,44	1,8	3,34	31,28	0,01	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0,002
Напиток из апельсинов	150	0,08	0,02	10,71	43,25	3,45	646
Печенье	40	3,24	6,16	25,84	174	0	3
Всего в уплотненный полдник	<b>305</b>	<b>12,66</b>	<b>12,04</b>	<b>58,96</b>	<b>396,7</b>	<b>3,86</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1339</b>	<b>45,88</b>	<b>49,71</b>	<b>198,74</b>	<b>1431,66</b>	<b>47,64</b>	



УТВЕРЖДАЮ

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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: среда

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная "Артек" с маслом слив.	150,00	4,48	4,85	21,02	154,84	1,46	168
Какао напиток с молоком	150	2,71	2,71	14,03	91,52	1,2	397
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,46	7,02	15,06	140,8	0	1
<b>Всего на завтрак</b>	<b>345</b>	<b>11,65</b>	<b>14,58</b>	<b>50,11</b>	<b>387,16</b>	<b>2,66</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0	ттк
	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	ттк
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/8	2,51	3,57	10,76	85,04	3,77	63
Бефстроганов из говядины	90	10,27	12,27	4,09	157,58	0,01	
Каша ячневая рассыпчатая	100	2,11	2,48	13,23	83,77	0	313
Напиток из свежей вишни	150	0,8	0,2	16,56	67,68	5,4	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>583</b>	<b>19,81</b>	<b>19,11</b>	<b>67,71</b>	<b>508,14</b>	<b>9,19</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Лакомка с крошкой	140	11,5	8,3	14,48	178,62	0,48	ттк
Булочка домашняя	60	4,22	3,69	26,34	155,56	0,2	469
Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,1	7,5	30,12	75	398
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>350</b>	<b>16,02</b>	<b>12,09</b>	<b>48,32</b>	<b>364,3</b>	<b>75,68</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1413</b>	<b>54,85</b>	<b>51,58</b>	<b>183,13</b>	<b>1409,53</b>	<b>88,65</b>	

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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: четверг

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	150\4	3,99	5,39	19,48	142,58	0	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,48	2,36	13,39	84,92	0,98	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	4,07	15,06	105		1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>339</b>	<b>8,61</b>	<b>11,82</b>	<b>47,93</b>	<b>332,5</b>	<b>0,98</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
Фрукты	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	368
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>0,4</b>	<b>13,7</b>	<b>61,4</b>	<b>12</b>	
<b><u>Обед</u></b>							
Салат из зеленого горошка конс.	30	0,89	1,61	1,95	25,8	3,3	10
Суп картофельный с клецками	150	2,18	2,01	10,65	69,37		86
Гуляш из цыплят	70	16,7	16,27	3	216,35	0,01	301
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,34	3,99	23,45	151,07		313
Напиток из черной смородины	150	0,15	0,06	16,06	66,48	54	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>575</b>	<b>29,14</b>	<b>24,5</b>	<b>77,43</b>	<b>638,91</b>	<b>57,31</b>	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Рыба по-Польски	125	14,07	7,18	3,44	134,88	0	310
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Лимонный напиток	150	0,08	0,01	10,25	41,43	3,45	398
Сухарики сладкие	27	1,56	2,05	15,68	79,17	0	тгк
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>327</b>	<b>17,61</b>	<b>9,44</b>	<b>41,67</b>	<b>314,08</b>	<b>3,45</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1361</b>	<b>55,66</b>	<b>47,65</b>	<b>182,71</b>	<b>1366,53</b>	<b>74,61</b>	



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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: пятница

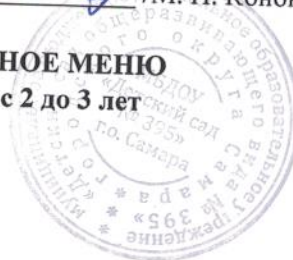
Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная с маслом слив.	150\4\4	4,81	5,34	22,78	158,75	0	168
Какао напиток с молоком	150	2,71	2,71	14,03	91,52	1,2	397
Бутерброд с маслом с сыром	30/10\5	4,46	7,02	15,06	140,8		1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>353</b>	<b>11,98</b>	<b>15,07</b>	<b>51,87</b>	<b>391,07</b>	<b>1,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко	100	2,9	3,2	4,7	59,2		398
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4,7</b>	<b>59,2</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов с раст. маслом	50	0,38	3,04	1,18	33,7	0,01	
Рассольник по-Ленинградски со сметаной	150\8	1,88	2,61	11,11	75,18	4,52	76
Капуста тушеная	100	2,4	3,87	10,37	83,83	25	132
Биточки мясные	65	10,59	11	6,75	163,45	0	161
Компот из с\фруктов	150	0,28	0	20,03	81,24	0,4	376
Хлеб ржаной	50	8,54	3,3	0,6	16,7	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>598</b>	<b>25,97</b>	<b>24,02</b>	<b>62,34</b>	<b>512,7</b>	<b>29,93</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Пудинг из творога с рисом	130	13,9	9,29	11,07	183,8	0	236
Печенье	40	3,24	6,16	25,84	174	0	3
Чай с сахаром	150	0,09	0,02	6,93	28,5	0	392
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>320</b>	<b>17,23</b>	<b>15,47</b>	<b>43,84</b>	<b>386,3</b>	<b>0</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1361</b>	<b>58,08</b>	<b>57,76</b>	<b>162,75</b>	<b>1349,27</b>	<b>31,13</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ

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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: с 2 до 3 лет



Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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 рисовая с маслом слив.	150,00	4,11	5,29	25,72	167,13	0	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,48	2,36	13,39	84,92	0,98	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	4,07	15,06	105	0	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>335</b>	<b>8,73</b>	<b>11,72</b>	<b>54,17</b>	<b>357,05</b>	<b>0,98</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100	0,25	0	4,55	19	2	399
<b>Всего на второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>4,55</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с расти. маслом	50	0,71	3	4,06	45,66	0,01	33
Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	10,67	100,35	5,46	87
Сосиска отварная	100	5,61	12,19	1,02	135,66		275
Макаронные изделия отварные	130	3,79	3,3	26,41	150,48	0	313
Напиток из свежей вишни	150	0,8	0,2	16,56	67,68	5,4	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>623</b>	<b>19,95</b>	<b>24,29</b>	<b>81,04</b>	<b>609,67</b>	<b>10,87</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Омлет натуральный	65	5,45	6,02	1,34	81,55	0,65	215
Икра кабачковая	30	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	б/н
Гренка в яйце с сахаром	55	4,38	4,5	17,74	124	0	тгк
Напиток из плодов шиповника	150	0,4	0,2	23,8	100	90	398
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>325</b>	<b>13,08</b>	<b>15,37</b>	<b>59,03</b>	<b>423,65</b>	<b>94,15</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1388</b>	<b>50,69</b>	<b>53,38</b>	<b>211,71</b>	<b>1537,43</b>	<b>102,57</b>	



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ

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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: с 2 до 3 лет

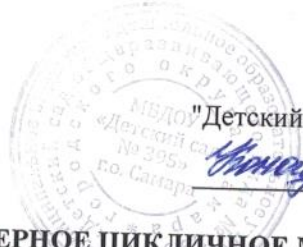


Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная с маслом слив	150\4\4	5,16	5,35	23,36	162,48	0	168
Какао напиток с молоком	150	2,71	2,71	14,03	91,52	1,2	397
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	4,46	7,02	15,06	140,8		Д000002
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>353</b>	<b>12,33</b>	<b>15,08</b>	<b>52,45</b>	<b>394,8</b>	<b>1,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0	372
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,2</b>	<b>50,9</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
кукуруза порционная	30	0,84	0	3,54	15,6	0,01	ттк
Суп картофельный с геркулесом и сметаной	150\8	1,76	3,42	10,02	77,7	5	80
Тефтели из говядины с рисом	80	10,43	10,08	7,15	156,37	0	287
Соус томатный	20	0,25	0,86	1,39	12,49	4,75	348
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,64	71,97	1,29	372
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>513</b>	<b>17,28</b>	<b>15,04</b>	<b>62,06</b>	<b>443,97</b>	<b>11,05</b>	
<b>Уплотненный</b>							
<b>ПОЛДНИК</b>							
Запеканка творожно-манная	110	14,47	8,2	11,36	177,42	0	235
Соус молочный сладкий	45	0,84	1,94	6,28	45,99	0	13
Печенье	40	3,24	6,16	25,84	174	0	3
Чай с сахаром	150	0,09	0,02	6,93	28,5	0	392
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>345</b>	<b>18,64</b>	<b>16,32</b>	<b>50,41</b>	<b>425,91</b>	<b>0</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1311</b>	<b>50,93</b>	<b>51,64</b>	<b>169,13</b>	<b>1340,98</b>	<b>12,31</b>	



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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
 Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
 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\4	4,49	5,6	23,87	163,96	0	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,48	2,36	13,39	84,92	0,98	395
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	4,07	15,06	105	0	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>339</b>	<b>9,11</b>	<b>12,03</b>	<b>52,32</b>	<b>353,88</b>	<b>0,98</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	13
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>0,4</b>	<b>13,7</b>	<b>61,4</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>							
Огурцы консервированные	45	0,36	0,04	0,67	4,5	0	бн
Суп гороховый	150	4,67	2,77	15,46	105,84	8,49	81
Птица, тушенная с овощами	180	13,88	11,55	15,03	218,16	7,5	302
Соус белый основной	30	0,18	1	1,01	13,52	0	347
Компот из с\фруктов	150	0,28	0	20,03	81,24	0,4	376
Хлеб ржаной	50	8,54	3,3	0,6	16,7	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>630</b>	<b>29,81</b>	<b>18,86</b>	<b>65,1</b>	<b>498,56</b>	<b>16,39</b>	<b>0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
Тефтели рыбные с подливой	70	11,35	2,93	10,14	112,33	0,01	261
Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,85	3,57	4,88	54,82	0,01	33
Сухарики сладкие	27	1,56	2,05	15,68	79,17	0	тгк
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Напиток из апельсина	150	0,08	0,02	10,71	43,25	3,45	646
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>332</b>	<b>15,74</b>	<b>8,77</b>	<b>53,71</b>	<b>348,17</b>	<b>3,47</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1401</b>	<b>55,42</b>	<b>40,06</b>	<b>184,83</b>	<b>1262,01</b>	<b>32,84</b>	





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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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>							
Суп молочный с макаронами	200,00	5,74	7,57	21,77	178,48	0,91	205
Какао напиток с молоком	150	2,71	2,71	14,03	91,52	1,2	397
Бутерброд с маслом и сыром	30/10\5	4,46	7,02	15,06	140,8	0	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>425</b>	<b>12,91</b>	<b>17,3</b>	<b>50,86</b>	<b>410,8</b>	<b>2,11</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Молоко	100	2,9	3,2	4,7	59,2	0	400
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4,7</b>	<b>59,2</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,38	3,04	1,18	33,7	0,01	
Щи из свеж. капусты с картофелем со сметаной	150\8	1,72	3,12	8,45	68,57	11,07	67
Каша гречневая рассыпчатая	100	4,81	3,41	21,1	134,33	0	313
Котлеты из говядины	60	10,5	9,1	4,5	137,25	0,09	282
Соус томатный	20	0,25	0,86	1,39	12,49	0	348
Напиток из свежей вишни	150	2	0,05	18,1	74,1	5,4	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>593</b>	<b>23,54</b>	<b>20,14</b>	<b>77,04</b>	<b>570,28</b>	<b>16,57</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Запеканка твор.- пшеница с маслом	130	14,6	8,69	12,09	185,3	0	238
Чай с лимоном	150	0,12	0,02	7,11	29,17	0	393
Сдоба Венская	60	4,98	6,11	30,82	198,32	0	469
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>340</b>	<b>19,7</b>	<b>14,82</b>	<b>50,02</b>	<b>412,79</b>	<b>0</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1438</b>	<b>59,05</b>	<b>55,46</b>	<b>182,62</b>	<b>1453,07</b>	<b>18,68</b>	

УТВЕРЖДАЮ



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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: с 2 до 3 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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>Завтрак</b>							
Каша молочная манная с маслом слив.	150\4\4	3,4	0,33	22,94	141	0	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,48	2,36	13,39	84,92	0,98	395
Бутерброд с маслом	30\5	2,14	4,07	15,06	105	0	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>425</b>	<b>8,02</b>	<b>6,76</b>	<b>51,39</b>	<b>330,92</b>	<b>0,98</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	13
<b>Всего во второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>0,4</b>	<b>13,7</b>	<b>61,4</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из соленного огурца с луком	50	0,42	2,52	1,89	30,61	5,24	19
Суп овощной с зеленым горошком и сметаной	200\10	2,43	4,46	11,7	95,86	0,02	67
Кнели куриные с рисом	80	15	14,49	20,53	271,32	0,09	312
Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	321
Компот из с\фруктов	180	0,34	0	24	97,48	0,36	376
Хлеб ржаной	50	8,54	3,3	0,6	16,7	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
<b>Всего в обед</b>	<b>705</b>	<b>31,08</b>	<b>28,81</b>	<b>87,37</b>	<b>680,37</b>	<b>20,24</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Икра свекольная	30	0,44	1,8	3,34	31,28	0,01	54
Котлета рыбная	70	11,52	3,15	4,47	92,4	2,67	256
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Чай с сахаром	150	0,04	0	7	28	0	392
Батон с повидлом	40	2,45	3,93	21,06	129	0	2
<b>Всего в уплотненный полдник</b>	<b>315</b>	<b>16,35</b>	<b>9,08</b>	<b>48,17</b>	<b>339,28</b>	<b>2,68</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1545</b>	<b>56,22</b>	<b>44,35</b>	<b>200,29</b>	<b>1405,22</b>	<b>40,93</b>	



Согласовано с родителями:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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>Завтрак</b>							
Каша пшеничная на воде с маслом слив.	200\55	4,36	4,35	29,25	173,61	0	168
Какао без молока	180	0,45	0,26	10,16	44,86	0	397
Бутерброд с маслом	30\5	2,44	5,27	9,06	120	0	1
Всего в завтрак	425,00	7,25	9,88	48,47	338,47	0	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	150	0,75	0	4,55	19	2	399
Всего во второй завтрак	150	0,75	0	4,55	19	2	
<b>Обед</b>							
Свекольник	200	2,01	1,54	12,73	72,57	10,17	36
Икра морковная	50	0,66	2,7	4,41	44,55	2,56	54
Плов рисовый с цыпленком	217	19,89	24,09	36,18	439,45	0,01	304
Напиток из черной смородины	180	0,9	0,4	24,6	105,5	23,22	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в обед	702	27,34	29,29	100,24	771,91	35,96	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Картофельное пюре	150	2,04	3,2	13,6	91,5		321
Мысо цыпленка отварное	75	14,13	12,08	1,16	14,25	0,6	300
Сдоба обыкновенная	70	4,86	2,64	33	175,34	0	469
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10,03	40,6	0	392
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в уплотненный полдник	500	23,03	18,14	70,09	380,29	0,6	
<b>Итого:</b>	1702	45,91	50,83	226,3	1568,29	49,86	

Согласовано с родителями:

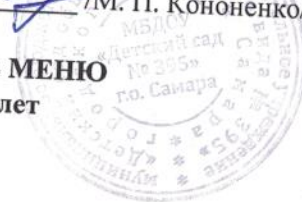
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет



Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая вязкая на воде с маслом слив.	200\5\5	3,68	8,09	27,52	197,4	0	168
Кофейный напиток без молока	180	0,68	0,4	10,25	47,33	0	395
Бутерброд с маслом	30\5	2,44	5,27	9,06	120	0	1
Всего на завтрак	425	6,8	13,76	46,83	364,73	0	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	368
Всего во второй завтрак	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	
<b>Обед</b>							
Огурец парционный маринованный	60	0,57	0,11	2,42	12,08	15	ТГК
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,04	1,33	18,82	75,24	0,05	тгк
Котлета из цыплят без молока	95	15,4	15,6	4,73	237,55	0,73	305
Картофельное пюре на отваре	150	2,51	4,03	15,77	157,5	0,06	321
Компот из с/фруктов	180	0,34	0	24	97,48	0,36	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в обед	740	24,74	21,63	88,06	689,69	16,2	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Тефтели рыбные	60	6,78	3,72	6,56	86,9	0,01	261
Икра свекольная	50	0,72	2,7	4,86	46,6	3,36	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Напиток из апельсинов	180	0,12	0,03	14,1	56,87	4,6	646
Сухарики сладкие	30	2,33	3,08	23,02	116,86	0	тгк
Всего в уплотненный полдник	345	11,85	9,73	60,84	365,83	7,97	
<b>Итого:</b>	<b>1610</b>	<b>44,45</b>	<b>50,45</b>	<b>212,01</b>	<b>1538,29</b>	<b>40,64</b>	



Согласовано с родителями:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: среда

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша на воде "Артек" с маслом слив.	200\4	2,79	3,12	22,93	130,98	1,3	168
Какао без молока	180	0,45	0,26	10,16	44,86	0	397
Бутерброд с маслом	30\5	2,44	5,27	9,06	120	0	1
Всего на завтрак	419	5,68	8,65	42,15	295,84	1,3	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	150	0,75	0	4,55	19	2	399
Всего в завтрак	150	0,75	0	4,55	19	2	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	ттк
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,95	2,85	12,54	87,46	5,03	63
Бефстроганов из говядины	90	10,13	9,14	3,65	132,47	0,01	148
Каша ячневая рассыпчатая	120	2,53	2,97	15,88	100,52	0	313
Напиток из свежей вишни	180	0,16	0,07	19,7	80,13	5,4	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в обед	675	19,89	15,62	74,84	514,65	10,45	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Макароны отварные	160	5,19	3,74	32,16	183,25	0	205
Мясо отварное	60	16,85	13,54	2,38	190,18	0,3	27
Булочка домашняя	70	4,55	4,6	28,63	173,77	0,26	469
Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,18	21,42	90	90	398
Всего в уплотненный полдник	470	26,95	22,06	84,59	637,2	90,56	
<b>Итого:</b>	1714	53,27	46,33	206,13	1466,69	104,31	

Согласовано с родителями:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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>Завтрак</b>							
Каша "Дружба" на воде с маслом слив.	200,00	2,65	3,76	24,22	141,31	1,3	168
Кофейный напиток без молока	180	0,45	0,26	7,17	32,89	0	395
Бутерброд с маслом	30\5	2,44	5,27	9,06	120	0	1
Всего в завтрак	415	5,54	9,29	40,45	294,2	1,3	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	368
Всего во второй завтрак	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	
<b>Обед</b>							
Салат из зеленого горошка конс.	60	1,78	3,22	3,9	50,16	6,6	10
Суп картофельный с клецками	200	2,4	3,23	12,87	90,08	0,4	86
Гуляш из цыплят	95	15,4	15,6	4,73	237,55	0,73	305
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,34	3,99	23,45	151,07		313
Напиток из черной смородины	180	0,9	0,4	24,6	105,5	23,22	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в обед	710	29,7	27	91,87	744,2	30,95	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба по-Польски	150	15,63	9,21	3,84	160,97	3,01	253
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Лимонный напиток	200	0,10	0,01	13,35	53,8	4,6	398
Сухарики сладкие	30	2,33	3,08	23,02	116,86	0	ттк
Всего в уплотненный полдник	405	19,96	12,50	52,51	390,23	7,61	
<b>Итого:</b>	<b>1630</b>	<b>54,69</b>	<b>49,1</b>	<b>199,35</b>	<b>1489,01</b>	<b>49,43</b>	

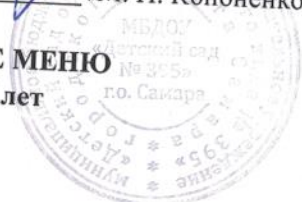


Согласовано с родителями:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет



Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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 ячневая на воде с маслом слив.	200/4/5	2,85	2,88	22,89	129,04	0	168
Какао без молока	180	0,45	0,26	10,16	44,86	0	397
Бутерброд с маслом	30\5	2,44	5,27	9,06	120	0	1
Всего в завтрак	<b>424,00</b>	<b>5,74</b>	<b>8,41</b>	<b>42,11</b>	<b>293,9</b>	<b>0</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	150	0,75	0	4,55	19	2	399
Всего в завтрак	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>4,55</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежего огурца	60	0,38	3,04	1,18	33,7	4,75	13
Рассольник по-Ленинградски	200	2,27	1,6	14,65	81,9	6,03	76
Капуста тушеная	150	2,4	3,87	10,37	83,83	0,13	132
Биточки мясные	70	11,32	11,38	8,41	176,44	0	161
Компот из с\фруктов	180	0,34	0	24	97,48	0,36	376
Хлеб ржаной	50	8,54	3,3	0,6	16,7	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в обед	<b>735</b>	<b>27,15</b>	<b>23,39</b>	<b>71,51</b>	<b>548,65</b>	<b>11,27</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Мясо отварное	60	16,85	13,54	2,38	190,18	0,3	27
Рис отварной	120	2,87	3,83	28,9	161,48	0	315
Хлебцы	50	2,96	4	30,4	162,4	0	
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10,03	40,6	0	392
Всего в уплотненный полдник	<b>410</b>	<b>22,78</b>	<b>21,39</b>	<b>71,71</b>	<b>554,66</b>	<b>0,3</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1719</b>	<b>56,42</b>	<b>53,19</b>	<b>189,88</b>	<b>1416,21</b>	<b>13,57</b>	

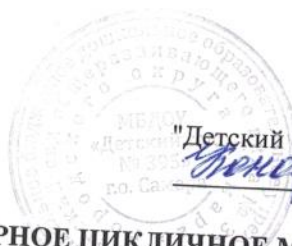
Согласовано с родителями:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ



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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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 рисовая на воде с маслом слив.	200/4/5	2,01	2,82	25,23	134,32	0	168
Кофейный напиток без молока	180	0,68	0,4	10,25	47,33	0	395
Бутерброд с маслом	30\5	2,44	5,27	9,06	120	0	1
Всего в завтрак	424	5,13	8,49	44,54	301,65	0	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	150	0,75	0	4,55	19	2	399
Всего на второй завтрак	150	0,75	0	4,55	19	2	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с растит. маслом	60	0,85	3,57	4,88	54,82	0,01	33
Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,66	133,8	7,29	87
Мысо цыпленка отварное	75	14,13	12,08	1,16	14,25	0,6	300
Макароны отварные	160	5,19	3,74	32,16	183,25	0	205
Напиток из вишни	180	0,16	0,07	19,7	80,13	5,4	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в обед	730	31,09	26,74	91,88	576,09	13,3	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Яйцо отварное	40	4,76	4,04	0,24	56,56		
Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8	3,5	б\н
Гренка в яйце с сахаром	55	4,38	4,5	17,74	124	0	т\гк
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	90	398
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в уплотненный полдник	370	11,89	11,29	57,04	373,96	93,5	
<b>Итого:</b>	<b>1705</b>	<b>58</b>	<b>59,9</b>	<b>218,51</b>	<b>1669,34</b>	<b>100,94</b>	



Согласовано с родителями:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: вторник

Неделя: вторая

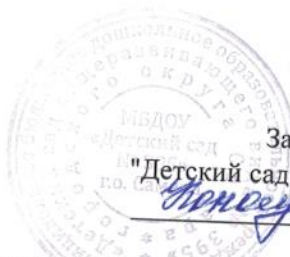
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность Ккал	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная на воде с маслом слив.	200\4\5	3,27	2,88	23,57	133,44	1,3	168
Какао без молока	180	0,45	0,26	10,16	44,86	0	397
Бутерброд с маслом	30\5	2,44	5,27	9,06	120	0	1
Всего в завтрак	424	6,16	8,41	42,79	298,3	1,3	
<b>Второй завтрак</b>							
Компот из свеж. яблок	150	0,12	0,12	17,64	71,96	1,29	399
Всего во второй завтрак	150	0,12	0,12	17,64	71,96	1,29	
<b>Обед</b>							
Кукуруза порционная	50	1,6	0	5,9	26	0,001	тгк
Суп картофельный с геркулесом	200	2,08	3,68	12,43	90,68	6,6	80
Тефтели из говядины с рисом	100	9,07	10,4	8	157,51	0	287
Соус томатный	30	0,2	0,22	1,27	19,44	0	тгк
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,2	86,3	1,54	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в обед	615	16,97	15	71,12	489,77	8,141	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Мясо отварное	60	16,85	13,54	2,38	190,18	0,3	27
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,34	3,99	23,45	151,07	0	313
Хлебцы	50	2,96	4	30,4	162,4	0	
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10,03	40,6	0	392
Всего в уплотненный полдник	410	25,25	21,55	66,26	544,25	0,3	
<b>Итого:</b>	1609	47,68	48,76	196,47	1432,88	11,1	

Согласовано с родителями:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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 кукурузная на воде с маслом слив.	200\5	2,38	3,52	24,43	138,82	1,95	168
Кофейный напиток без молока	180	0,68	0,4	10,25	47,33	0	395
Бутерброд с маслом	30\5	2,44	5,27	9,06	120	0	1
Всего в завтрак	420	5,5	9,19	43,74	306,15	1,95	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	368
Всего во второй завтрак	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	
<b>Обед</b>							
Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	0,9	6	0	бн
Суп гороховый	200	6,1	3,71	19,61	135,92	10,4	81
Птица, тушенная с овощами	230	18,35	15,37	19	285,72	9,59	302
Соус белый основной	40	0,23	1,3	1,35	18,03	0	347
Компот из с\фруктов	200	0,34	0	23,6	97,48	0,4	376
Хлеб ржаной	50	8,54	3,3	0,6	16,7	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в обед	805	35,94	23,94	77,36	618,45	20,39	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Тефтели рыбные с подливой	80	11,91	3,85	12,48	132,27	0,01	тгк
Салат из свеклы с растит. маслом	60	0,85	3,57	4,88	54,82	0,01	33
Сухарики сладкие	30	2,33	3,08	23,02	116,86	0	тгк
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Напиток из апельсина	180	0,12	0,03	14,1	56,87	4,6	646
Всего в уплотненный полдник	375	17,11	10,73	66,78	419,42	4,62	
<b>Итого:</b>	<b>1700</b>	<b>59,31</b>	<b>44,26</b>	<b>201,58</b>	<b>1405,42</b>	<b>38,96</b>	

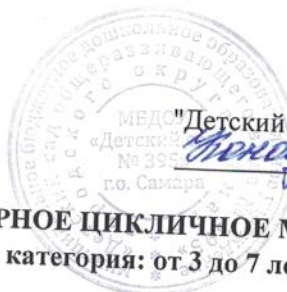


Согласовано с родителями:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

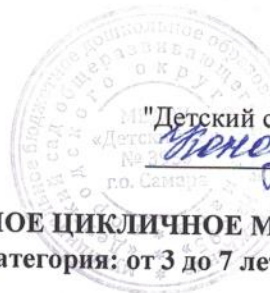
День: четверг

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>							
Макаронные изделия отварные с сахаром	150\5\5	5,19	3,74	37,15	203,21		205
Какао без молока	180	0,45	0,26	10,16	44,86	0	397
Бутерброд с маслом	30\5	2,44	5,27	9,06	120	0	1
Всего в завтрак	375	8,08	9,27	56,37	368,07	0	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	150	0,75	0	4,55	19	2	399
Всего в завтрак	150	0,75	0	4,55	19	2	
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов с раст. маслом	50	0,38	3,04	1,18	33,7	4,75	42
Щи из свеж. капусты с картофелем	200	1,92	2,68	10,49	73,48	14,7	67
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,34	3,99	23,45	151,07	0	313
Котлета из говядины без молока	70	11,22	10,44	5,75	156,9	0,12	282
Соус томатный	30	0,2	0,22	1,27	19,44	0	тгк
Напиток из свежей вишни	180	0,16	0,07	19,7	80,13	5,4	398
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в обед	705	23,1	21	84,16	624,56	24,97	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Мясо отварное	60	16,85	13,54	2,38	190,18	0,3	27
Картофель отварной с маслом слив	155	3,02	3,82	23,3	139	21,98	125
Чай с лимоном	197	0,16	0,02	10,21	41,89	0	393
Сдоба Венская	70	5,73	7	35,98	229,17	0	469
Всего в уплотненный полдник	482	25,76	24,38	71,87	600,24	22,28	
<b>Итого:</b>	<b>1712</b>	<b>57,69</b>	<b>54,65</b>	<b>216,95</b>	<b>1611,87</b>	<b>49,25</b>	

Согласовано с родителями:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



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

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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>Завтрак</b>							
Каша манная вязкая с маслом слив. на воде	200\5	1,58	3,37	18,89	113,77	0	168
Кофейный напиток без молока	180	0,68	0,4	10,25	47,33	0	395
Бутерброд с маслом	30\5	2,44	5,27	9,06	120	0	1
Всего в завтрак	420	4,7	9,04	38,2	281,1	0	
<b>Второй завтрак</b>							
Фрукты	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	368
Всего во второй завтрак	100	0,76	0,4	13,7	61,4	12	
<b>Обед</b>							
Салат из соленого огурца с луком	60	0,42	2,52	1,89	30,61	5,24	19
Суп овощной с зеленым горошком	200	77,85	2,19	2,7	11,4	1,95	168
Кнели куриные с рисом	80	15	14,49	20,53	271,32	0,09	312
Картофельное пюре	150	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	321
Компот из с\фруктов	180	0,34	0	24	97,48	0,36	376
Хлеб ржаной	50	8,54	3,3	0,6	16,7	0	0.001
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Всего в обед	695	106,5	26,54	78,37	595,91	22,17	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Икра свекольная	50	0,72	2,7	4,86	46,6	3,36	54
Котлета рыбная	70	11,25	2,87	4,04	87,06	2,42	256
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0.002
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10,03	40,6	0	392
Батон с повидлом	55	3,26	4,03	29,14	166	0	2
Всего в уплотненный полдник	380	17,23	9,82	60,37	398,86	5,78	
<b>Итого:</b>	<b>1595</b>	<b>128,76</b>	<b>44,65</b>	<b>189,61</b>	<b>1321,97</b>	<b>45</b>	