

МЕНЮ ЦИКЛИЧНО ПОВТОРЯЕТСЯ С ПЕРВОГО ДНЯ

Согласовано
Директор

Утверждаю
ИП «Нехорошев Дмитрий Борисович»

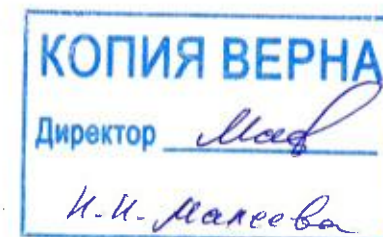


Д.Б. Нехорошев
2026 год

Примерное цикличное меню для детей

Красноярский край, г. Ачинск 2026 год

Составил : Чувикова В.П



ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Обед	Свежий помидор	100	1,0		2,40	10,40	20,00	
	Борщ со сметаной, мясом	250/20/25	11,16	14,86	24,08	284,67	34,72	133/2009
	Окорочок отварной	100	25,06	16,0		241,0		
	Каша рисовая рассыпчатая	200	6,0	7,95	55,08	318,92		513/2009
	Компот из сухофруктов	250	0,60		29,00	110,20	0,80	644/2009
	Хлеб	100	7,60	0,90	49,70	226,00		
		Итого:		51,42	39,71	160,26	1202,2	55,52
Полдник	Сок	250	1,0		22,00	90,5	0,80	644/2009
	Фрукт	100	7,60	0,90	49,70	226,00		
		Итого	8,6	0,9	71,7	316,5		
Ужин	Нарезка из свежих овощей	100	1,0		3,36	20,0	15,00	
	Гуляш в соусе	100/75	44,98	26,14	12,07	460,48	8,43	358/2009
	Макароны отварные	200	6,80	1,80	58,02	328,31	57,40	525/2009
	Кисель	250			13,98	95,0		651/2009
	Хлеб	100	7,60	0,90	49,70	226,00		
		Итого:		60,38	28,84	137,13	1129,79	80,83
Паужин	Чай с сахаром	250	0,20		13,98	52,60		651/2009
	Кондитерские изделия	100	7,60	0,90	49,70	226,00		
		Итого	7,8	0,9	63,68	278,6		
	Всего:		128,2	70,35	432,47	2927,09	136,35	

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	250/5	11,08	15,79	80,6	490,97	2,06	284/2009
	Масло сливочное	20	0,28	14,78	0,38	136,19	0,28	2/2009
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		306/2009
	Чай с молоком	250	6,56	6,42	36,51	268,0	0,5	719/2009
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	226,0		
	Итого:		30,6	42,49	167,47	1183,96	2,84	
Обед	Свежий огурец	100	0,8	0,1	3,0	15,0	8,00	
	Уха из лосося	250/50	19,01	11,0	8,0	250,02		133/2009
	Тефтели мясные в соусе	115/50	22,38	25,37	20,30	221,07	2,93	443/2009
	Каша гречневая	200	9,76	7,95	55,08	318,92		513/2009
	Чай каркаде	250	0,40		15,69	6,30	0,80	644/2009
	Хлеб	100	7,60	0,90	49,70	226,00		
	Итого:		59,95	45,32	151,77	1037,31	11,73	
Полдник	Сок	250	1		22,00	90,5	0,80	644/2009
	Фрукт	100	7,60	0,90	49,70	226,00		
	Итого:		8,6	0,9	71,7	316,5	0,8	
Ужин	Нарезка из свежих овощей	100	1,1	0,1	3,97	15,2	20,00	
	Рыба, запеченная с овощами	100/75	44,98	26,14	12,07	460,48	8,43	358/2009
	Картофельное пюре	200	6,80	8,80	58,02	325,31	6,0	525/2009
	Кисель	250			13,98	52,60		651/2009
	Хлеб	100	7,60	0,90	49,70	226,00		
	Итого:		60,48	35,94	137,13	1079,59	34,43	
Поздний ужин	Чай с сахаром и лимоном	250	0,38		13,98	52,60		651/2009
	Кондитерские изделия	100	7,60	0,90	49,70	226,00		
	Итого:		7,98	0,90	63,68	278,60		
	Всего:		167,61	125,55	591,75	3895,96	99,6	

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,5	18,72	2,2	250,0	10,5	307/2009
	Масло сливочное	20	0,28	14,78	0,38	136,19		2/2009
	Сыр Голландский	20	4,02	4,10		54,15	0,42	
	Чай с сахаром и лимоном	250	0,42		15,83	62,30	8,00	712,713
	Хлеб	100	7,60	0,90	49,7	226		
		Итого:	26,82	38,5	68,11	728,64	18,92	
Обед	Свежий помидор	100	2,01	5,04	8,99	80,90	8,00	
	Рассольник со сметаной, мясом	250/20/25	12,09	15,04	35,85	333,33	32,22	133/2009
	Котлета по-домашнему	100/8	21,94	28,99	8,81	423,13	0,30	443/2009
	Каша гречневая	200	9,76	7,95	55,08	318,92		513/2009
	Компот из сухофруктов	250	0,60		29,00	111,20	0,80	644/2009
	Хлеб	100	7,60	0,90	49,70	226,00		
		Итого:	54,00	57,92	187,43	1493,48	48,52	
Полдник	Сок	250	1,0		22,00	90,5	0,80	644/2009
	Фрукт	100	7,60	0,90	49,70	226,00		
		Итого:	8,6	0,90	81,7	316,5	0,80	
Ужин	Нарезка из свежих овощей	100	6,7	15,5	9,8	15,20		
	Плов на курице	200/100	27,89	27,69	3,32	611,23	2,75	358/2009
	Кисель	250			13,98	52,60		651/2009
	Хлеб	100	7,60	0,90	49,70	226,00		
		Итого:	42,19	48,09	76,8	905,03	2,75	
Паужин	Час с сахаром	250	0,38		13,98	52,60		651/2009
	Кондитерские изделия	100	7,60	0,90	49,70	226,00		
		Итого:	7,98	0,90	63,68	278,60		
		Всего:	130,99	146,31	477,72	3722,25	70,99	

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша рисовая с маслом	250/5	13,33	13,58	67,9	474,71	2,06	
	Масло сливочное	20	0,28	14,78	0,38	136,19		
	Сыр Голландский	20	4,02	4,10		54,15	0,42	
	Кофейный напиток с молоком	250	3,56	3,15	20,67	120,59	1,76	
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	226,0		
	Итого:		28,79	36,51	138,65	1011,64	4,24	

**Накопительная ведомость по белкам, жирам, углеводам
за четыре дня**

Показатели	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамины С
Завтрак	86,21	117,5	374,23	2924,24	26,00
В среднем за один день	28,73	39,16	124,74	974,74	8,66
Обед	165,37	142,95	499,46	3732,99	115,77
В среднем за один день	55,12	47,65	166,48	1244,33	38,59
Полдник	25,8	2,7	215,1	949,5	2,4
В среднем за один день	8,6	0,9	71,7	316,5	0,8
Ужин	163,05	112,87	351,06	3114,41	118,01
В среднем за один день	54,35	37,62	117,02	1038,13	39,33
Паужин	23,94	2,7	191,04	835,8	5,28
В среднем за один день	7,98	0,9	63,68	278,6	
Всего:	464,37	378,72	1594,89	11556,94	267,46
В среднем за один день	116,09	94,68	398,72	2889,23	66,86

МЕНЮ ЦИКЛИЧНО ПОВТОРЯЕТСЯ С ПЕРВОГО ДНЯ