

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ
детский сад «Теремок» села Кочетовка



Цюркало Н.Ю.

Приказ № 60 от «15» июля 2024 года.

**Примерное
десятидневное меню
летне-осеннее
(август, сентябрь, октябрь)**

с.Кочетовка- 2024 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День первый										
	Завтрак										
4/13-с	Вермишель молочная	200	10,3150	9,3950	48,7990	325,7700	249,6100	0,8690	0,1565	0,3240	2,6000
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		14,8100	16,2350	80,7450	515,8500	319,5500	1,7760	0,2405	0,3860	2,6960
	Второй завтрак										
2/47-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/43-с	Салат из свежих огурцов	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,6000	0,3700	0,0190	0,0230	6,0000
6/27-с	Борщ со сметаной	200/10	6,4030	8,3380	20,6750	169,1700	69,9700	1,8730	0,1329	0,1498	45,5800
7/28-с	Плов (мясо -грудка)	227/67	15,1890	14,7100	27,9700	277,8600	24,8400	1,6490	0,0914	0,1304	2,2500
1/6-с	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	0,0945	0,0845	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		25,2670	25,5210	79,4600	590,9100	135,0045	4,4265	0,3248	0,3497	56,8300
	Полдник										
8/35-с	Запеканка творож.с мас/сах	150	17,3660	7,4220	25,3900	234,8100	104,6900	1,1780	0,0980	0,3244	0,3600
2/47-с	Кефир	200	5,6000	0,1000	8,2000	60,0000	240,0000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
2/47-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		24,1360	8,7370	45,0800	357,5100	348,8900	1,5130	0,1730	0,6689	1,7600
	Всего день первый		64,6130	50,8930	215,0850	1509,2700	819,4445	9,9155	0,7783	1,4446	90,6660

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День первый										
	Завтрак										
4/13-я	Вермишель молочная	150	7,3480	7,2000	32,9900	229,2900	186,5200	0,5890	0,1110	0,2418	1,9500
2/7-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		10,6130	13,1600	56,9620	377,0000	234,2000	1,2650	0,1720	0,2888	2,0140
	Второй завтрак										
2/47-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/43-я	Салат из свежих огурцов	40	0,3500	1,5335	1,6450	20,4350	9,6000	0,2500	0,0130	0,0150	4,0000
6/27-я	Борщ со сметаной	150/8	5,4570	7,8580	16,4710	144,7500	49,1500	1,4590	0,1093	0,1156	29,0740
7/28-я	Плов (мясо -грудка)	208/58	12,3750	13,1110	17,2150	211,8900	22,3800	1,3550	0,0731	0,1109	2,2500
1/6-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		21,0020	22,8625	61,7010	495,2750	99,7300	4,5640	0,2674	0,2835	38,3240
	Полдник										
8/35-я	Запеканка творож.с мас/сах	100	14,1780	6,5230	24,3300	210,0700	84,1700	1,0930	0,0865	0,2738	0,2700
2/47-я	Кефир	150	4,6840	4,1000	16,5900	128,7100	181,2800	0,4130	0,0620	0,2310	1,9500
2/47-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		19,2520	11,0280	44,7500	359,6800	266,8500	1,5510	0,1535	0,5063	2,2200
	Всего день первый		51,2470	47,4305	172,7230	1274,7050	615,9800	9,4700	0,6309	1,1166	51,6880

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День второй										
	Завтрак										
4/12-с	Каша манная молочная	200	7,1800	9,0500	27,5694	223,3200	260,5600	0,2990	0,1010	0,3120	2,6000
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0600	0,0000
	Итого:		11,6750	15,8900	59,5154	413,4000	330,5000	1,2060	0,1850	0,4280	2,6960
	Второй завтрак										
2/47-с	Яблоко	100	1,5000	0,1000	19,2000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/22-с	Икра из свеклы	60	0,9910	2,0530	6,3350	43,5100	22,0400	0,4800	0,0141	0,0236	6,2000
6/24-с	Суп гречневый	200	5,6890	8,3080	16,2350	151,8000	35,8600	1,4620	0,1410	0,1099	27,2800
7/29-с	Рыба, тушеная с овощами	80	15,1170	4,4510	13,0150	142,1400	62,9100	1,2480	0,1512	0,1366	5,7260
3/8-с	Пюре картофельное	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		28,4400	19,4520	98,9390	590,7600	170,1400	5,8050	0,5608	0,4414	69,4660
	Полдник										
8/37-с	Сырники с маслом	150	18,0410	10,2090	32,7800	269,1570	110,1400	1,1890	0,1290	0,3274	0,4900
2/47-с	Кефир	200	5,6000	0,1000	8,2000	60,0000	240,0000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
2/47-с	Печенье	15	0,0600	0,0000	11,4000	43,9500	1,6500	0,0600	0,0000	0,0015	0,0000
	Итого:		23,7010	10,3090	52,3800	373,1070	351,7900	1,4490	0,1890	0,6689	1,8900
	Всего день второй		65,3160	45,7510	230,0344	1422,2670	868,4300	10,6600	0,9748	1,5883	86,6520

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День второй										
	Завтрак										
4/12-я	Каша манная молочная	150	5,2580	6,9700	18,8700	160,9900	193,8200	0,2090	0,0740	0,2338	1,9500
2/7-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		8,5230	12,9300	42,8420	308,7000	241,5000	0,8850	0,1350	0,2808	2,0140
	Второй завтрак										
2/47-я	Яблоко	95	1,4250	0,0950	18,2400	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0475	9,5000
	Обед										
5/22-я	Икра из свеклы	40	0,6440	1,5345	4,1540	30,4350	14,6300	0,5430	0,0095	0,0155	4,1000
6/24-я	Суп гречневый	150	5,1130	7,8480	13,7910	135,6800	31,1400	1,1180	0,1174	0,0957	21,2740
7/29-я	Рыба, тушеная с овощами	70	13,2160	4,3320	10,1450	123,7600	56,0800	1,0910	0,1302	0,1202	5,1140
3/8-я	Пюре картофельное	140	3,2610	3,5700	22,2000	130,0800	48,5400	1,1010	0,1560	0,1326	24,3900
1/5-я	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		24,8480	17,6445	79,5600	508,6050	158,5900	4,9180	0,4701	0,3910	54,8780
	Полдник										
8/37-я	Сырники с маслом	100	12,6560	8,0610	25,4400	222,9300	82,5000	0,7460	0,0880	0,2256	0,4000
2/47-я	Кефир	150	4,2000	4,8000	6,1500	45,0000	180,0000	0,1500	0,0450	0,2550	1,0500
2/47-я	Печенье	5	0,0200	0,0000	3,8000	14,6500	0,5500	0,0200	0,0000	0,0005	0,0000
	Итого:		16,8760	12,8610	35,3900	282,5800	263,0500	0,9160	0,1330	0,4811	1,4500
	Всего день второй		51,6720	43,5305	176,0320	1142,6350	678,3400	8,8090	0,7761	1,2004	73,7560

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	Завтрак										
4/14-с	Каша пшенная молочная	200	7,3600	9,3950	27,4090	226,3200	245,1100	0,5540	0,1430	0,3120	2,6000
2/42-с	Бутерброд с маслом	40/5	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/2-с	Чай с молоком и сахаром	200/12	3,8990	6,9600	24,9700	157,9200	12,2600	1,0070	0,0750	0,0484	0,0000
	Итого:		15,7540	23,1950	72,3490	528,8400	327,0700	2,4320	0,3020	0,4164	2,6960
	Второй завтрак										
2/47-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/20-с	Салат из моркови с сахаром	60	0,7800	1,0590	4,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/25-с	Суп гороховый	200	5,1990	6,2780	15,8850	130,1500	24,2600	1,1570	0,2265	0,1064	15,2500
7/30-с	Котлета мясная (говядина)	80	12,3120	12,0020	9,2850	171,0900	15,9700	1,3280	0,0745	0,1042	1,5000
3/9-с	Капуста тушеная	150	4,2140	5,2150	13,0150	114,8700	111,0600	1,4810	0,0804	0,1579	92,8000
1/46-с	Кисель фрукт.-ягодный	200	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,0540	2,1000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		24,9200	24,9740	71,1510	540,1800	191,4800	5,6320	0,5289	0,4960	114,6500
	Полдник										
8/36-с	Вареники ленивые	150	16,2560	6,0070	29,2600	234,0600	103,7400	0,8790	0,1095	0,2794	0,4900
2/47-с	Кефир	200	10,0000	3,0000	7,0000	140,0000	300,0000	0,2000	0,0600	0,3000	1,2000
2/47-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		27,4260	10,2220	47,7500	436,7600	407,9400	1,2140	0,1845	0,5839	1,6900
	Всего день третий		68,5000	58,7910	201,0500	1550,7800	942,4900	11,4780	1,0554	1,5363	133,8520

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	Завтрак										
4/14-я	Каша пшенная молочная	150	5,3780	7,2000	18,7300	162,9900	183,5200	0,3790	0,1020	0,2338	1,9500
2/42-я	Бутерброд с маслом	25,5/4	2,3450	4,8000	14,9900	99,2000	7,5000	0,6050	0,0450	0,0300	0,0000
1/2-я	Чай с молоком и сахаром	150/9	2,2400	2,0000	12,7420	80,5100	96,1800	0,0750	0,0320	0,1260	1,0400
	Итого:		9,9630	14,0000	46,4620	342,7000	287,2000	1,0590	0,1790	0,3898	2,9900
	Второй завтрак										
2/47-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/20-я	Салат из моркови с сахаром	40	0,5200	1,0390	5,3560	30,1700	20,4400	0,2860	0,0240	0,0280	2,0000
6/25-я	Суп гороховый	150	4,7490	6,2280	13,5150	118,5000	22,2600	1,0320	0,1740	0,0919	13,2500
7/30-я	Котлета мясная (говядина)	70	10,5950	10,4030	9,9250	156,1300	14,7500	1,1800	0,0700	0,0900	1,5000
3/9-я	Капуста тушеная	100	3,2490	3,1620	10,2450	81,6900	84,5100	1,1460	0,0624	0,1194	70,0500
1/46-я	Кисель фрукт.-ягодный	150	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,5400	2,1000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		21,1830	21,1920	65,8510	475,6400	150,1600	4,7090	0,4324	0,8963	88,9000
	Полдник										
8/36-я	Вареники ленивые	100	13,1710	5,1190	28,8900	212,6600	83,4000	0,8060	0,1005	0,2296	0,4000
2/47-я	Кефир	150	7,5000	2,2500	5,2500	105,0000	225,0000	0,1500	0,0450	0,2250	0,9000
2/47-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		21,0610	7,7740	37,9700	338,5600	309,8000	1,0010	0,1505	0,4561	1,3000
	Всего день третий		52,5870	43,3460	159,5930	1199,6500	762,3600	8,8590	0,7999	1,7802	107,1000

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День четвертый										
	Завтрак										
4/15-с	Каша сборная молочная	200	7,1900	9,2800	27,4340	224,7700	243,8100	0,6690	0,1265	0,3200	2,6000
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		11,6850	16,1200	59,3800	414,8500	313,7500	1,5760	0,2105	0,3820	2,6960
	Второй завтрак										
2/47-с	Яблоко	100	1,5000	0,1000	19,2000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/44-с	Салат из свеж. помидор	60	0,6750	2,1080	2,5450	32,6800	9,2500	0,5350	0,0410	0,0230	14,2500
6/26-с	Суп рыбный	200	15,3320	4,7360	17,2150	168,1900	53,3100	1,6030	0,2057	0,1536	16,7260
7/33-с	Голубцы ленивые со сметан	200/10	17,3005	18,0375	17,4175	274,7850	79,5650	2,2865	0,1167	0,2859	46,5300
1/6-с	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		36,4725	25,3015	65,6675	591,8050	162,0750	6,0995	0,4449	0,5090	80,5060
	Полдник										
8/38-с	Омлет	100	8,8080	10,2300	9,6400	163,1400	90,0200	1,4040	0,0800	0,3078	0,6500
1/3-с	Какао	200	3,4050	2,9375	17,3735	112,9800	121,6150	0,4660	0,0425	0,1575	1,3000
2/47-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7250	0,3000	10,6000	52,5000	0,4658	0,0604	0,0475	0,0225	0,0000
	Итого:		13,3830	14,3825	38,5035	338,8200	215,8350	2,0050	0,1375	0,4698	1,9500
	Всего день четвертый		64,1955	55,904	184,236	1399,825	710,96	11,7705	0,8549	1,4163	103,402

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День четвертый										
	Завтрак										
4/15-я	Каша сборная молочная	150	5,4720	7,1740	20,0800	168,7100	183,0200	0,5250	0,0972	0,2410	1,9500
2/7-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		8,7370	13,1340	44,0520	316,4200	230,7000	1,2010	0,1582	0,2880	2,0140
	Второй завтрак										
2/47-я	Яблоко	95	1,4250	0,0950	18,2400	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0475	9,5000
	Обед										
5/44-я	Салат из свеж. помидор	40	0,4550	1,5685	1,7850	23,5850	6,4500	0,3550	0,0270	0,0150	9,2500
6/26-я	Суп рыбный	150	13,7010	4,6150	15,4850	153,7100	48,7100	1,4410	0,1838	0,1367	14,5640
7/33-я	Голубцы ленивые со сметан.	150/8	14,7565	16,0985	11,3705	225,6950	66,4250	1,9485	0,0982	0,2174	37,5240
1/6-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		31,7325	22,6420	55,0105	521,1900	140,1850	5,2445	0,3810	0,4111	64,3380
	Полдник										
8/38-я	Омлет	80	7,2290	9,0470	7,5000	137,4200	83,9800	1,1180	0,0655	0,2614	0,6500
2/47-я	Какао	150	4,6840	4,1000	16,5900	128,7100	181,2800	0,4130	0,0620	0,2310	1,9500
2/47-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
2/47-я	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0350	0,1800	6,3600	16,5000	4,0500	0,5250	0,0285	0,0135	0,0000
	Итого:		17,7610	10,3240	38,8700	278,5600	264,8000	1,0010	0,1505	0,4861	1,4500
	Всего день четвертый		60,3905	46,195	157,1175	1164,87	652,985	9,4665	0,7417	1,2362	82,552

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День пятый										
	Завтрак										
4/16-с	Каша рисовая молочная	200	6,6850	9,0500	28,1440	223,6200	242,2600	0,2990	0,0920	0,3120	2,6000
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		11,1800	15,8900	60,0900	413,7000	312,2000	1,2060	0,1760	0,3740	2,6960
	Второй завтрак										
2/47-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/19-с	Салат витаминный	60	1,0600	2,0530	3,0400	34,8000	27,9500	0,3700	0,0190	0,0395	25,2500
6/23-с	Свекольник со сметаной	200/10	5,4730	8,2880	18,8550	157,1700	44,8700	1,6530	0,1169	0,1118	19,5800
7/31-с	Тефтели мясные (грудка)	80	14,1090	13,1900	14,0350	205,7900	19,0800	1,5420	0,0884	0,1185	2,0000
3/8-с	Картофельное пюре	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8300	0,8400	29,6800	118,3000	18,9000	2,4500	0,1330	0,0630	0,0000
	Итого:		29,7000	28,5910	114,1240	710,2200	150,6800	7,4050	0,5453	0,4726	77,0900
	Полдник										
8/78-с	Булочка домашняя	80	6,4860	5,9697	35,4180	216,6270	70,5200	0,6500	0,2328	0,1694	0,6530
1/4-с	Кофейный напиток	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	Мармелад	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		13,6280	12,2477	70,5340	451,3070	314,9600	0,9410	0,3308	0,4829	3,2530
	Всего день пятый		54,9080	57,1287	254,5480	1620,2270	793,8400	11,7520	1,0921	1,3695	93,0390

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День пятый										
	Завтрак										
4/16-я	Каша рисовая молочная	150	4,9280	6,9700	19,2200	161,1900	181,6200	0,2090	0,0680	0,2338	1,9500
2/7-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		8,1930	12,9300	43,1920	308,9000	229,3000	0,8850	0,1290	0,2808	2,0140
	Второй завтрак										
2/47-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/19-я	Салат витаминный	40	0,7000	1,5335	2,1000	24,9850	18,3500	0,2500	0,0130	0,0255	16,2500
6/23-я	Свекольник со сметаной	150/8	5,0670	7,8380	16,0610	140,8500	38,4500	1,4190	0,1023	0,0986	16,5740
7/31-я	Тефтели мясные (грудка)	70	12,2280	11,7100	11,8720	179,3800	17,4800	1,3660	0,0780	0,1034	2,0000
3/8-я	Картофельное пюре	140	3,2610	3,5700	22,2000	130,0800	48,5400	1,1010	0,1560	0,1326	24,3900
1/5-я	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1400	0,7200	25,4400	122,4000	16,2000	2,1000	0,1140	0,0540	0,0000
	Итого:		25,9400	25,3715	94,2230	625,1450	139,1200	6,2510	0,4633	0,4141	59,2140
	Полдник										
8/78-я	Булочка домашняя	70	6,3270	5,7650	35,3370	215,2000	70,0000	0,6230	0,1380	0,1500	0,6530
1/4-я	Кофейный напиток	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
2/47-я	Мармелад	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		11,1650	9,9620	56,6990	364,2100	251,5800	0,7850	0,2050	0,3825	2,6030
	Всего день пятый		45,6780	48,6435	203,4240	1341,0050	635,2000	10,0110	0,8353	1,1154	73,3310

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День шестой										
	Завтрак										
4/12-с	Каша манная молочная	200	7,1800	9,0500	27,5694	223,3200	260,5600	0,2990	0,1010	0,3120	2,6000
2/17-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/2-с	Чай с молоком и сахаром	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
	Итого:		12,7950	16,8900	61,3954	436,6000	378,5000	1,2300	0,2010	0,4340	3,2160
	Второй завтрак										
1/6-с	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Обед										
5/43-с	Салат из свежих огурцов	60	0,5100	2,0530	2,3250	27,7300	29,6000	0,3700	0,0190	0,0230	6,0000
6/24-с	Суп пшеничный	200	5,6890	8,3080	16,2350	151,8000	35,8600	1,4620	0,1410	0,1099	27,2800
7/32-с	Биточки мясные (грудка)	80	13,8950	13,1620	11,3900	193,9200	17,4900	1,4760	0,0869	0,1171	1,5000
3/10-с	Каша гречневая	150	5,0680	4,4400	24,8800	156,2400	8,7200	2,6840	0,1720	0,0848	0,0000
1/46-с	Кисель фруктово-ягодный	200	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,0540	2,1000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		27,5770	28,3830	83,7600	616,7900	101,2200	7,2320	0,5304	0,4203	36,8800
	Полдник										
8/39-с	Тефтели рыбные с овощами	150	17,3930	9,7445	21,2280	225,4550	87,4100	2,3560	0,1633	0,2045	10,9760
1/3-с	Какао	200	3,4050	2,9375	17,3735	112,9800	121,6150	0,4660	0,0425	0,1575	1,3000
2/47-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Хлеб пшеничный	30	2,3100	0,9000	14,9400	71,4000	6,6000	0,6000	0,0450	0,0240	0,0000
	Итого:		24,2780	14,7970	65,0315	472,5350	219,8250	3,5570	0,2658	0,3905	12,2760
	Всего день шестой		65,4000	60,0700	223,8369	1582,9250	710,0450	12,4690	1,0122	1,2598	55,3720

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День шестой										
	Завтрак										
4/12-я	Каша манная молочная	150	5,2580	6,9700	18,8700	160,9900	193,8200	0,2090	0,0740	0,2338	1,9500
2/7-я	Бутерброд с маслом/сыром	30/6/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/2-я	Чай с молоком и сахаром	150/9	2,2400	2,0000	12,7420	80,5100	96,1800	0,0750	0,0320	0,1260	1,0400
	Итого:		10,7630	14,9300	46,6020	355,1000	337,5000	0,9330	0,1670	0,4018	3,0540
	Второй завтрак										
1/6-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Обед										
5/43-я	Салат из свежих огурцов	40	0,3500	1,5335	1,6450	20,4350	9,6000	0,2500	0,0130	0,0150	4,0000
6/24-я	Суп пшеничный	150	5,1130	7,8480	13,7910	135,6800	31,1400	1,1180	0,1174	0,0957	21,2740
7/32-я	Биточки мясные (грудка)	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	1,5000
3/10-я	Каша гречневая	120	3,8010	3,3300	18,6600	117,1800	6,5400	2,0130	0,1290	0,0636	0,0000
1/46-я	Кисель фруктово-ягодный	150	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,5400	2,1000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		23,3850	24,7625	70,8710	533,2150	71,3500	5,7540	0,4370	0,8433	28,8740
	Полдник										
8/39-я	Тефтели рыбные с овощами	100	15,2890	8,6040	16,5700	190,5400	70,8300	1,8990	0,1412	0,1770	8,1140
1/3-я	Какао	150	4,6840	4,1000	16,5900	128,7100	181,2800	0,4130	0,0620	0,2310	1,9500
2/47-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Хлеб пшеничный	20	1,5400	0,6000	9,9600	47,6000	4,4000	0,4000	0,0300	0,0160	0,0000
	Итого:		21,9030	13,7090	46,9500	387,7500	257,9100	2,7570	0,2382	0,4255	10,0640
	Всего день шестой		56,8010	53,4015	178,0730	1333,0650	677,2600	9,8940	0,8572	1,6856	44,9920

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День:вторник

Неделя:вторая

Сезон:летне-осенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-с	Каша пшеничная молочная	200	7,3600	9,3950	27,4090	226,3200	245,1100	0,5540	0,1430	0,3120	2,6000
2/42-с	Бутерброд с маслом	40/5	3,8990	6,9600	24,9700	157,9200	12,2600	1,0070	0,0750	0,0484	0,0000
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		11,2590	16,3550	64,3550	429,7200	257,6100	1,5970	0,2180	0,3664	2,6000
	Второй завтрак										
2/47-с	Яблоко	100	1,5000	0,1000	19,2000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/21-с	Салат из зеленого горошка	60	1,8300	2,1080	4,0300	42,0300	12,5500	0,4250	0,0630	0,0285	22,5000
6/27-с	Борщ со сметаной	200/10	6,4030	8,3380	20,6750	169,1700	69,9700	1,8730	0,1329	0,1498	45,5800
7/30-с	Котлета мясная (грудка)	80	12,3120	12,0020	9,2850	171,0900	15,9700	1,3280	0,0745	0,1042	1,5000
3/8-с	Картофельное пюре	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
1/6-с	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		27,2980	27,0880	89,4100	652,2800	158,1600	6,6670	0,5399	0,4688	102,8400
	Полдник										
8/36-с	Вареники ленивые	150	16,2560	6,0070	29,2600	234,0600	103,7400	0,8790	0,1095	0,2794	0,0000
2/47-с	Кефир	200	5,6000	0,1000	8,2000	60,0000	240,0000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
2/47-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
	Итого:		23,0260	7,3220	48,9500	356,7600	347,9400	1,2790	0,2295	0,9594	2,8000
	Всего день седьмой		63,0830	50,8650	221,9150	1483,7600	779,7100	11,7430	1,0274	1,8446	118,2400

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-я	Каша пшенная молочная	150	5,3780	7,2000	18,7300	162,9900	183,5200	0,3790	0,1020	0,2338	1,9500
2/42-я	Бутерброд с маслом	25,5/4	2,3450	4,8000	14,9900	99,2000	7,5000	0,6050	0,0450	0,0300	0,0000
1/1-я	Чай с сахаром	150	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		7,7230	12,0000	42,7020	296,3000	191,2000	1,0110	0,1470	0,2688	1,9500
	Второй завтрак										
2/47-я	Яблоко	95	1,4250	0,0950	18,2400	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0475	9,5000
	Обед										
5/20-я	Салат из моркови с сахар.	40	0,5200	1,0390	5,3560	30,1700	20,4400	0,2860	0,0240	0,0280	2,0000
6/27-я	Борщ со сметаной	150/8	5,4570	7,8580	16,4710	144,7500	49,1500	1,4590	0,1093	0,1156	29,0740
7/30-я	Котлета мясная (грудка)	70	10,5950	10,4030	9,9250	156,1300	14,7500	1,1800	0,0700	0,0900	1,5000
3/8-я	Картофельное пюре	140	3,2610	3,5700	22,2000	130,0800	48,5400	1,1010	0,1560	0,1326	24,3900
1/6-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		22,6530	23,2300	80,3220	579,3300	151,4800	5,5260	0,4313	0,4082	59,9640
	Полдник										
8/36-я	Вареники ленивые	100	13,1710	5,1190	28,8900	212,6000	83,4000	0,8060	0,1050	0,2296	0,4000
2/47-я	Кефир	150	4,2000	4,8000	6,1500	45,0000	180,0000	0,1500	0,0450	0,2550	1,0500
2/47-я	Печенье	5	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
		5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		17,7610	10,3240	47,8520	312,6100	264,9800	1,0280	0,1550	0,4911	1,4500
	Всего день седьмой		49,5620	45,6490	189,1160	1230,9900	622,8600	9,6550	0,7713	1,2156	72,8640

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День восьмой										
	Завтрак										
4/13-с	Вермишель молочная	200	10,3150	9,3950	48,7990	325,7700	249,6100	0,8690	0,1565	0,3240	2,6000
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		14,8100	16,2350	80,7450	515,8500	319,5500	1,7760	0,2405	0,3860	2,6960
	Второй завтрак										
2/47-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/44-с	Салат из свеж. помидор	60	0,6750	2,1080	2,5450	32,6800	9,2500	0,5350	0,0410	0,0230	14,2500
6/25-с	Суп гороховый	200	5,1990	6,2780	15,8850	130,1500	24,2600	1,1570	0,2265	0,1064	15,2500
7/34-с	Гуляш мясной(мясо-грудка)	80	13,3540	12,8550	7,3600	168,8900	22,9300	1,3920	0,0774	0,1195	2,7500
3/10-с	Каша гречневая	150	5,0680	4,4400	24,8800	156,2400	8,7200	2,6840	0,1720	0,0848	0,0000
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		27,3510	26,1010	87,0940	587,4300	74,7700	7,0170	0,5834	0,3652	32,2500
	Полдник										
8/37-с	Сырники с маслом и сахаром	150	18,0410	10,2090	32,7800	269,1570	110,1400	1,1890	0,1290	0,3274	0,4900
2/47-с	Кефир	200	5,6000	0,1000	8,2000	60,0000	240,0000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
2/47-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		24,8110	11,5240	52,4700	391,8570	354,3400	1,5240	0,2040	0,6719	1,8900
	Всего день восьмой		67,3720	54,2600	230,1090	1540,1370	764,6600	12,5170	1,0679	1,4631	46,8360

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День восьмой										
	Завтрак										
4/13-я	Вермишель молочная	150	5,2580	6,9700	18,8700	160,9900	193,8200	0,2090	0,0740	0,2338	1,9500
2/7-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		8,5230	12,9300	42,8420	308,7000	241,5000	0,8850	0,1350	0,2808	2,0140
	Второй завтрак										
2/47-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/44-я	Салат из свеж. помидор	40	0,4550	1,5685	1,7850	23,5850	6,4500	0,3550	0,0270	0,0150	9,2500
6/25-я	Суп гороховый	150	4,7490	6,2280	13,5150	118,5000	22,2600	1,0320	0,1740	0,0919	13,2500
7/34-я	Гуляш мясной(мясо-грудка)	70	11,4140	11,3840	5,5550	145,3600	21,1700	1,2100	0,0655	0,1038	2,5500
3/10-я	Каша гречневая	120	3,8010	3,3300	18,6600	117,1800	6,5400	2,0130	0,1290	0,0636	0,0000
1/5-я	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		23,0330	22,8705	68,7850	493,2750	64,6200	5,6750	0,4525	0,3013	25,0500
	Полдник										
8/37-я	Сырники с маслом и сахаром	100	12,6560	8,0610	25,4400	222,9300	82,5000	0,7460	0,0880	0,2256	0,4000
2/47-я	Кефир	150	4,2000	4,8000	6,1500	45,0000	180,0000	0,1500	0,0450	0,2550	1,0500
2/47-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		17,2460	13,2660	35,4200	288,8300	263,9000	0,9410	0,1380	0,4821	1,4500
	Всего день восьмой		49,1820	49,4465	156,3570	1133,5550	585,2200	9,5910	0,7635	1,1022	38,0140

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон:летне-осенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День девятый										
	Завтрак										
4/17-с	Каша овсяная молочная	200	2,2000	1,2400	10,0200	61,0000	12,8000	0,7800	0,0980	0,0200	0,0000
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/4-с	Кофейный напиток	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
	Итого:		12,6670	13,1430	53,6160	377,5800	322,7400	1,8070	0,2650	0,3850	2,6960
	Второй завтрак										
2/47-с	Яблоко	100	1,5000	0,1000	19,2000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/20-с	Салат из моркови с сахаром	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/23-с	Суп рыбный	200	15,3320	4,7360	17,2150	168,1900	53,3100	1,6030	0,2057	0,1536	16,7260
7/33-с	Голубцы ленивые со сметан	200/10	17,3005	18,0375	17,4175	274,7850	79,5650	2,2865	0,1167	0,2859	46,5300
1/6-с	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		36,5775	24,2525	70,1585	596,0950	183,4650	5,9905	0,4399	0,5280	69,2560
	Полдник										
8/41-с	Блинчики с маслом и сахаром	150	6,8250	9,7370	35,0600	252,0200	73,7000	0,7800	0,1270	0,1570	0,6500
1/2-с	Чай с молоком и сахаром	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
2/47-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0450	0,0000
	Итого:		9,1150	11,9520	60,4060	383,4000	126,1400	0,9750	0,1580	0,2680	1,1700
	Всего день девятый		59,8595	49,4475	203,3805	1402,0750	648,3450	10,9725	0,9029	1,2310	83,1220

День:четверг
Неделя:вторая
Сезон:летне-осенний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День девятый										
	Завтрак										
4/17-я	Каша овсяная молочная	150	1,1000	0,6200	5,0100	30,5000	6,4000	0,3900	0,0490	0,0100	0,0000
2/7-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/7-я	Кофейный напиток	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
	Итого:		8,8130	10,3720	37,5320	272,2100	234,0800	1,1560	0,1720	0,2830	2,0140
	Второй завтрак										
2/47-я	Яблоко	95	1,4250	0,0950	18,2400	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0475	9,5000
	Обед										
5/20-я	Салат из моркови с сахаром	40	0,5200	1,0390	5,3500	30,1700	20,4000	0,2860	0,0240	0,0280	2,0000
6/23-я	Суп рыбный	150	13,7010	4,6150	15,4850	153,7100	48,7100	1,4410	0,1838	0,1367	14,5640
7/33-я	Голубцы ленивые со сметан.	150/8	14,7565	16,0985	11,3705	225,6950	66,4250	1,9485	0,0982	0,2174	37,5240
1/6-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		31,7975	22,1125	58,5755	527,7750	154,1350	5,1755	0,3780	0,4241	57,0880
	Полдник										
8/41-я	Блинчики с маслом и сахаром	100	5,7140	7,6200	29,0600	204,9500	60,0800	0,6770	0,1030	0,1344	0,5200
1/2-я	Чай с молоком и сахаром	150/9	2,2400	2,0000	12,7420	80,5100	96,1800	0,0750	0,0320	0,1260	1,0400
2/47-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0150	0,0000
	Итого:		8,3440	10,0250	45,6320	306,3600	157,6600	0,7970	0,1400	0,2754	1,5600
	Всего день девятый		50,3795	42,6045	159,9795	1149,0950	561,0750	9,2185	0,7280	1,0300	70,1620

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница

Неделя:вторая

Сезон:летне-осенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День десятый										
	Завтрак										
4/16-с	Каша рисовая молочная	200	6,6850	9,0500	28,1440	223,6200	242,2600	0,2990	0,0920	0,3120	2,6000
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		11,1800	15,8900	60,0900	413,7000	312,2000	1,2060	0,1760	0,3740	2,6960
	Второй завтрак										
2/47-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/19-с	Салат витаминный	60	1,0600	2,0530	3,0400	34,8800	27,9500	0,3700	0,0190	0,0395	25,2500
6/23-с	Свекольник со сметаной	200/10	5,4730	8,2880	18,8550	157,1700	44,8700	1,6530	0,1169	0,1118	19,5800
7/77-с	Печень тушеная в сметане	100	17,8686	6,3890	9,2414	165,3840	23,0240	6,4622	0,2922	1,9922	30,8600
3/8-с	Картофельное пюре	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,1750	0,9000	31,8000	126,7500	20,2500	2,6250	0,1425	0,0675	0,0000
	Итого:		33,8046	21,8500	111,4504	678,3440	155,9740	12,5002	0,7586	2,3508	105,9500
	Полдник										
7/31-с	Тефтели мясные(грудка)	80	14,1090	13,1900	14,0350	205,7900	19,0800	1,5420	0,0884	0,1185	2,0000
3/9-с	Капуста тушеная	150	5,6000	0,1000	8,2000	60,0000	240,0000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
1/4-с	Кофейный напиток	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	Мармелад	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0450	0,0000
	Итого:		23,0260	7,3220	48,9500	356,7600	347,9400	1,2140	0,1845	0,6239	1,8900
	Всего день десятый		61,871	51,778	221,338	1478,68	816,58	10,819	0,8803	1,4765	89,926

10

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница

Неделя:вторая

Сезон:летне-осенний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День десятый										
	Завтрак										
4/16-я	Каша рисовая молочная	150	4,9280	6,9700	19,2200	161,1900	181,6200	0,2090	0,0680	0,2338	1,9500
2/7-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		8,1930	12,9300	43,1920	308,9000	229,3000	0,8850	0,1290	0,2808	2,0140
	Второй завтрак										
2/47-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/18-я	Салат витаминный	40	0,7000	1,5335	2,1000	24,9850	18,3500	0,2500	0,0130	0,0255	16,2500
6/23-я	Свекольник со сметаной	150/8	5,0670	7,8380	16,0610	140,8500	38,4500	1,4190	0,1023	0,0986	16,5740
7/77-я	Печень тушеная в сметане	100	13,3850	5,14,30	8,6700	137,7300	20,0300	5,0440	0,2310	1,5450	24,6250
3/8-я	Картофельное пюре	140	3,2610	3,5700	22,2000	130,0800	48,5400	1,1010	0,1560	0,1326	24,3900
1/5-я	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,1750	0,9000	31,8000	153,0000	20,2500	2,6250	0,1425	0,0675	0,0000
	Итого:		28,1320	13,8415	97,3810	614,0950	145,7200	10,4540	0,6448	1,8692	81,8390
	Полдник										
7/31-я	Тефтели мясные(грудка)	70	12,2280	11,7100	11,8700	179,3800	17,4800	1,3660	0,0780	0,1034	2,0000
3/9-я	Капуста тушеная	100	3,2490	3,1620	10,2450	81,6900	84,5100	1,1460	0,0624	0,1194	70,0500
1/4-я	Кофейный напиток	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
2/47-я	Мармелад	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		4,8380	4,1970	21,3620	149,0100	181,5800	0,1620	0,0670	0,2325	1,9500
	Всего день десятый		41,5430	31,3485	171,2450	1114,7550	571,8000	13,5910	0,8788	2,4205	95,3030

СВОДНАЯ таблица химического состава
и энергетической ценности продуктов питания по 10-дневному меню
детей от 3-х до 7 лет.

Сезон:летне-осенний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый		64,6130	50,8930	215,0850	1509,2700	819,4445	9,9155	0,7783	1,4446	90,6660
День второй		65,3160	45,7510	230,0344	1422,2670	868,4300	10,6600	0,9748	1,5883	86,6520
День третий		68,5000	58,7910	201,0500	1550,7800	942,4900	11,4780	1,0554	1,5363	133,8520
День четвертый		13,3830	14,3825	38,5035	1399,8250	215,8350	2,0050	0,1375	0,4698	103,4020
День пятый		54,9080	57,1287	254,5480	1620,2270	793,8400	11,7520	1,0921	1,3695	93,0390
День шестой		65,4000	60,0700	223,8369	1582,9250	710,0450	12,4690	1,0122	1,2598	55,3720
День седьмой		63,0830	50,8650	221,9150	1483,7600	779,7100	11,7430	1,0274	1,8446	118,2400
День восьмой		67,3720	54,2600	230,1090	1540,1370	764,6600	12,5170	1,0679	1,4631	46,8360
День девятый		59,8595	49,4475	203,3805	1402,0750	648,3450	10,9725	0,9029	1,2310	83,1220
День десятый		23,0260	7,3220	48,9500	221,3380	347,9400	1,2140	0,1845	0,6239	89,9260
Итого:		545,4605	448,9107	1867,4122	13732,6040	6890,7395	94,7260	8,2330	12,8309	901,1070
В день:		54,5461	44,8911	186,7412	1373,2604	689,0740	9,4726	0,8233	1,2831	90,1107

СВОДНАЯ таблица по химическому составу
и энергетической ценности продуктов питания по 10-дневному меню
детей до 3-х лет.

Сезон:летне-осенний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый		51,2470	47,4305	172,7230	1274,7050	615,9800	9,4700	0,6309	1,1166	51,6880
День второй		51,6720	43,5305	176,0320	1142,6350	678,3400	8,8090	0,7761	1,2004	73,7560
День третий		52,5870	43,3460	159,5930	1199,6500	762,3600	8,8590	0,7999	1,7802	107,1000
День четвертый		17,7610	10,3240	38,8700	1399,8250	264,8000	1,0010	0,1505	0,4861	103,4020
День пятый		45,6780	48,6435	203,4240	1341,0050	635,2000	10,0110	0,8353	1,1154	73,3310
День шестой		56,8010	53,4015	178,0730	1333,0650	677,2600	9,8940	0,8572	1,6856	44,9920
День седьмой		49,5620	45,6490	189,1160	1230,9900	622,8600	9,6550	0,7713	1,2156	72,8640
День восьмой		49,1820	49,4465	156,3570	1133,5550	585,2200	9,5910	0,7635	1,1022	38,0140
День девятый		50,3795	42,6045	159,9795	1149,0950	561,0750	9,2185	0,7280	1,0300	70,1620
День десятый		41,5430	31,3485	171,2450	1114,7550	571,8000	13,5910	0,8788	2,4205	95,3030
Итого:		466,4125	415,7245	1605,4125	12319,2800	5974,8950	90,0995	7,1915	13,1526	730,6120
В день:		46,6413	41,5725	160,5413	1231,9280	597,4895	9,0100	0,7191	1,3153	73,0612