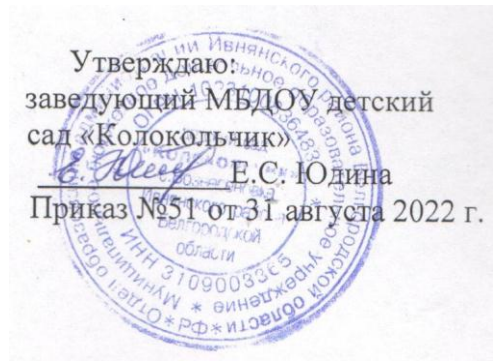


Утверждаю:
заведующий МБДОУ детский
сад «Колокольчик»
 Е.С. Юдина
Приказ №51 от 31 августа 2022 г.



Примерное десятидневное меню **осенне – зимнее** (ноябрь, декабрь, январь, февраль)

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

Сезон: осенне-зимний

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 первый										
	Завтрак										
4/13-с	<i>Вермишель молочная</i>	200	10,3150	9,3950	48,7990	325,7700	249,6100	0,8690	0,1565	0,3240	2,6000
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,5940	18,0950	85,7450	550,7700	322,1100	1,9780	0,2555	0,3964	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	<i>Салат витаминный</i>	60	1,0600	2,0530	3,0400	34,8800	27,9500	0,3700	0,0190	0,0395	25,2500
6/27-с	<i>Борщ со сметаной</i>	200/10	6,5030	8,3580	21,5400	173,1700	70,4700	1,9180	0,1389	0,1533	46,5800
7/28-с	<i>Плов</i>	227/67	15,1890	14,7100	27,9700	277,8600	24,8400	1,6490	0,0914	0,1304	2,2500
1/6-с	<i>Сок яблочный</i>	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	0,0945	0,0845	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		25,9170	25,5410	81,0400	602,0600	133,8545	4,4715	0,3308	0,3697	77,0800
	Полдник										
8/38-с	<i>Омлет</i>	100	8,8150	11,0100	9,6500	168,7000	90,2000	1,4050	0,0800	0,3090	0,6500
1/3-с	<i>Какао</i>	200	3,4050	2,9375	17,3735	112,9800	121,6150	0,4660	0,0425	0,1575	1,3000
2/47-с	<i>Печенье</i>	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	25	1,7250	0,3000	10,6000	52,5000	0,4658	0,0604	0,0475	0,0225	0,0000
	Итого:		15,1150	15,4625	49,1135	396,8800	216,4808	2,0664	0,1850	0,4935	1,9500
	Всего день первый		57,0260	59,4985	225,6985	1594,7100	688,4453	10,7159	0,8113	1,2996	91,7260

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

Сезон: осенне-зимний

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 первый										
	Завтрак										
4/13-я	<i>Вермишель молочная</i>	150	7,3480	7,2000	32,9900	229,2900	186,5200	0,5890	0,1110	0,2418	1,9500
2/7-я	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/5/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	<i>Чай с сахаром</i>	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										
5/19-я	<i>Салат витаминный</i>	40	0,7000	1,5335	2,1000	24,9850	18,3500	0,2500	0,0130	0,0255	16,2500
6/27-я	<i>Борщ со сметаной</i>	150/8	5,5570	7,8780	17,3360	148,7500	49,6500	1,5040	0,1153	0,1191	30,0740
7/28-я	<i>Плов</i>	208/58	12,3750	13,1110	17,2150	211,8900	22,3800	1,3550	0,0731	0,1109	2,2500
1/6-я	<i>Сок яблочный</i>	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		21,4520	22,8825	63,0210	503,8250	108,9800	4,6090	0,2734	0,2975	51,5740
	Полдник										
8/38-я	<i>Омлет</i>	80	7,2360	9,8270	7,5100	142,9800	84,1600	1,1190	0,0655	0,2626	0,6500
1/3-я	<i>Какао</i>	150	4,6840	4,1000	16,5900	128,7100	181,2800	0,4130	0,0620	0,2310	1,9500
2/47-я	<i>Печенье</i>	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	15	1,0350	0,1800	6,3600	16,5000	4,0500	0,5250	0,0285	0,0135	0,0000
	Итого:		13,3450	14,5120	34,2900	309,0900	270,8900	2,1020	0,1610	0,5086	2,6000
	Всего день первый		45,7900	50,9345	163,5830	1232,6650	629,2700	10,0660	0,6444	1,1329	65,6880

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

Сезон: осенне-зимний

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 второй										
	Завтрак										
4/12-с	<i>Каша манная молочная</i>	200	7,1800	9,0500	27,5694	223,3200	260,5600	0,2990	0,1010	0,3120	2,6000
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/4-с	<i>Кофейный напиток</i>	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
	Итого:		18,4310	22,8130	76,1654	574,8200	573,0600	1,5280	0,2830	0,6874	5,2960
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,1000	19,2000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/22-с	<i>Икра из свеклы</i>	60	0,9910	2,0530	6,3350	43,5100	22,0400	0,4800	0,0141	0,0236	6,2000
6/24-с	<i>Суп овощной со сметаной</i>	200/10	5,7890	8,3280	17,1000	155,8000	36,3600	1,5070	0,1470	0,1134	28,2800
7/29-с	<i>Рыба, тушеная с овощами</i>	80	15,1170	4,4510	13,0150	142,1400	62,9100	1,2480	0,1512	0,1366	5,7260
3/8-с	<i>Пюре картофельное</i>	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
1/5-с	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		28,5400	19,4720	99,8040	594,7600	170,6400	5,8500	0,5668	0,4449	70,4660
	Полдник										
2/47-с	<i>Пирожок</i>	75	5,7750	2,2500	36,4500	178,5000	16,5000	1,5000	0,1200	0,0450	0,0000
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
2/47-с	<i>Мармелад фруктовый</i>	15	0,0600	0,0000	11,4000	43,9500	1,6500	0,0600	0,0000	0,0015	0,0000
	Итого:		5,8350	2,2500	59,8260	267,9300	18,3900	1,5960	0,1200	0,0525	0,0000
	Всего день второй		54,3060	44,6350	254,9954	1482,5100	778,0900	11,1740	1,0098	1,2348	85,7620

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

Сезон: осенне-зимний

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 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	30/6/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/4-я	Кофейный напиток	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
	Итого:		12,9710	16,7220	51,3920	402,7000	421,5000	0,9750	0,1970	0,5068	3,9640
	Второй завтрак										
2/47-я	Банан	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 овощной со сметаной	150/8	5,2130	7,8680	14,6560	139,6800	31,6400	1,1630	0,1234	0,0992	22,2740
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:		24,9480	17,6645	80,4250	512,6050	159,0900	4,9630	0,4761	0,3945	55,8780
	Полдник										
2/47-я	Пирожок	75	5,7750	2,2500	36,4500	178,5000	16,5000	1,5000	0,1200	0,0450	0,0000
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
2/47-я	Мармелад фруктовый	5	0,0200	0,0000	3,8000	14,6500	0,5500	0,0200	0,0000	0,0005	0,0000
	Итого:		5,7950	2,2500	49,2320	227,2600	17,2300	1,5470	0,1200	0,0505	0,0000
	Всего день второй		45,1390	36,7315	199,2890	1185,3150	613,0200	9,5750	0,8311	0,9993	69,3420

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

Сезон: осенне-зимний

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	<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	7,3600	9,3950	27,4090	226,3200	245,1100	0,5540	0,1430	0,3120	2,6000
2/42-с	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/7	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/2-с	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	200/12	3,8990	6,9600	24,9700	157,9200	12,2600	1,0070	0,0750	0,0484	0,0000
	Итого:		16,5380	25,0550	77,3490	563,7600	329,6300	2,6340	0,3170	0,4268	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	<i>Салат из моркови с сахаром</i>	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/25-с	<i>Суп гороховый</i>	200	5,2990	6,2980	16,7500	134,1500	24,7600	1,2020	0,2325	0,1099	16,2500
7/30-с	<i>Котлета мясная</i>	80	13,6890	13,1400	10,0100	187,2400	17,1300	1,4520	0,0819	0,1155	1,5000
3/9-с	<i>Капуста тушеная</i>	150	4,2140	5,2150	13,0150	114,8700	111,0600	1,4810	0,0804	0,1579	92,8000
1/46-с	<i>Кисель фрукт.-ягодный</i>	200	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,0540	2,1000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		26,3970	26,1320	75,7410	560,3300	193,1400	5,8010	0,5423	0,5108	115,6500
	Полдник										
8/35-с	<i>Запеканка творож.с мас/сах</i>	150	17,3660	7,4220	25,3900	234,8100	104,6900	1,1780	0,0980	0,3244	0,3600
2/47-с	<i>Йогурт</i>	200	10,0000	3,0000	7,0000	140,0000	300,0000	0,2000	0,0600	0,3000	1,2000
2/47-с	<i>Печенье</i>	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		28,5360	11,6370	43,8800	437,5100	408,8900	1,5130	0,1730	0,6289	1,5600
	Всего день третий		71,8710	63,2240	206,7700	1606,6000	947,6600	12,1480	1,0723	1,6065	129,9060

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

Сезон: осенне-зимний

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	30/5	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	4,8490	6,2480	14,3800	122,5000	22,7600	1,0770	0,1800	0,0954	14,2500
7/30-я	Котлета мясная	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	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:		22,7390	22,5000	66,7560	494,2800	151,7800	4,8820	0,4440	0,9118	89,9000
	Полдник										
8/38-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	Йогурт	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:		22,0680	9,1780	33,4100	335,9700	310,5700	1,2880	0,1365	0,5003	1,1700
	Всего день третий		55,1500	46,0580	155,9380	1215,7000	764,7500	9,3190	0,7975	1,8399	103,5600

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

Сезон: осенне-зимний

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 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	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	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:		12,4690	17,9800	64,3800	449,7700	316,3100	1,7780	0,2255	0,3924	2,6960
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	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
6/23-с	Суп рыбный	200	15,4320	4,7560	18,0800	172,1900	53,8100	1,6480	0,2117	0,1571	17,7260
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:		37,7275	25,3215	68,0175	605,1550	165,8750	6,0345	0,4729	0,5180	89,7560
	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	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:		23,0260	7,3220	48,9500	356,7600	347,9400	1,2140	0,1845	0,6239	1,8900
	Всего день четвертый		74,7225	50,7235	200,5475	1456,6850	846,1250	11,2265	0,9229	1,5843	104,3420

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

Сезон: осенне-зимний

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 четвертый										
	Завтрак										
4/15-я	<i>Каша сборная молочная</i>	150	5,4720	7,1740	20,0800	168,7100	183,0200	0,5250	0,0972	0,2410	1,9500
2/7-я	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/6/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	<i>Чай с сахаром</i>	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	Банан	95	1,4250	0,0950	18,2400	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0475	9,5000
	Обед										
5/21-я	<i>Салат из зеленого горошка</i>	40	1,1900	1,5685	2,7300	29,5350	8,5500	0,2850	0,0410	0,0185	14,5000
6/23-я	<i>Суп рыбный</i>	150	13,8010	4,6350	16,3500	157,7100	49,2100	1,4860	0,1898	0,1402	15,5640
7/33-я	<i>Голубцы ленивые со сметан.</i>	150/8	14,7565	16,0985	11,3705	225,6950	66,4250	1,9485	0,0982	0,2174	37,5240
1/6-я	<i>Сок яблочный</i>	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		32,5675	22,6620	56,8205	531,1400	142,7850	5,2195	0,4010	0,4181	70,5880
	Полдник										
8/36-я	<i>Вареники ленивые</i>	100	13,1710	5,1190	28,8900	212,6600	83,4000	0,8060	0,1005	0,2296	0,4000
2/47-я	<i>Кефир</i>	150	4,2000	4,8000	6,1500	45,0000	180,0000	0,1500	0,0450	0,2550	1,0500
2/47-я	<i>Печенье</i>	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		17,7610	10,3240	38,8700	278,5600	264,8000	1,0010	0,1505	0,4861	1,4500
	Всего день четвертый		60,4905	46,2150	157,9825	1168,8700	653,4850	9,5115	0,7477	1,2397	83,5520

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

Сезон: осенне-зимний

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 пятый										
	Завтрак										
4/16-с	<i>Каша рисовая молочная</i>	200	6,6850	9,0500	28,1440	223,6200	242,2600	0,2990	0,0920	0,3120	2,6000
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		11,9640	17,7500	65,0900	448,6200	314,7600	1,4080	0,1910	0,3844	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										
5/18-с	<i>Салат из квашеной капусты</i>	60	1,0400	2,0480	6,2540	46,9500	27,1600	0,3890	0,0200	0,0370	23,5000
6/23-с	<i>Свекольник со сметаной</i>	200/10	5,5730	8,3080	19,7200	161,1700	45,3700	1,6980	0,1229	0,1153	20,5800
7/31-с	<i>Тефтели мясные</i>	80	14,1090	13,1900	14,0350	205,7900	19,0800	1,5420	0,0884	0,1185	2,0000
3/8-с	<i>Картофельное пюре</i>	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
1/5-с	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		27,3650	28,1860	103,3630	667,2200	140,9400	6,2440	0,4858	0,4421	76,3400
	Полдник										
8/37-с	<i>Сырники с маслом/сахаром</i>	150	18,0410	10,2090	32,7800	269,1570	110,1400	1,1890	0,1290	0,3274	0,4900
2/47-с	<i>Йогурт</i>	200	10,0000	3,0000	7,0000	140,0000	300,0000	0,2000	0,0600	0,3000	1,2000
2/47-с	<i>Печенье</i>	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		29,2110	14,4240	51,2700	471,8570	414,3400	1,5240	0,2040	0,6319	1,6900
	Всего день пятый		68,9400	60,7600	229,5230	1632,6970	886,0400	11,3760	0,9208	1,4984	90,7260

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

Сезон: осенне-зимний

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 пятый										
	Завтрак										
4/16-я	<i>Каша рисовая молочная</i>	150	4,9280	6,9700	19,2200	161,1900	181,6200	0,2090	0,0680	0,2338	1,9500
2/7-я	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/6/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	<i>Чай с сахаром</i>	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	<i>Салат из квашеной капусты</i>	40	0,6920	1,6305	4,1840	32,8450	18,0500	0,2600	0,0134	0,0245	15,5500
6/23-я	<i>Свекольник со сметаной</i>	150/8	5,1670	7,8580	16,9260	144,8500	38,9500	1,4640	0,1083	0,1021	17,5740
7/31-я	<i>Тфтели мясные</i>	70	12,2280	11,7100	11,8720	179,3800	17,4800	1,3660	0,0780	0,1034	2,0000
3/8-я	<i>Картофельное пюре</i>	140	3,2610	3,5700	22,2000	130,0800	48,5400	1,1010	0,1560	0,1326	24,3900
1/5-я	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		23,9620	25,1285	84,4520	575,8050	131,2200	5,2560	0,4127	0,3896	59,5140
	Полдник										
8/37-я	<i>Сырники с маслом/сахаром</i>	100	12,6560	8,0610	25,4400	222,9300	82,5000	0,7460	0,0880	0,2256	0,4000
2/47-я	<i>Йогурт</i>	150	7,5000	2,2500	5,2500	105,0000	225,0000	0,1500	0,0450	0,2250	0,9000
2/47-я	<i>Печенье</i>	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		20,5460	10,7160	34,5200	348,8300	308,9000	0,9410	0,1380	0,4521	1,3000
	Всего день пятый		53,0810	49,1545	171,4740	1276,2850	684,6200	9,1720	0,7177	1,1605	72,3280

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

Сезон: осенне-зимний

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 шестой										
	Завтрак										
4/12-с	<i>Каша манная молочная</i>	200	7,1800	9,0500	27,5694	223,3200	260,5600	0,2990	0,1010	0,3120	2,6000
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/2-с	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
	Итого:		13,5790	18,7500	66,3954	471,5200	381,0600	1,4320	0,2160	0,4444	3,2160
	Второй завтрак										
1/6-с	<i>Сок яблочный</i>	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Обед										
5/19-с	<i>Салат витаминный</i>	60	1,0600	2,0530	3,0400	34,8800	27,9500	0,3700	0,0190	0,0395	25,2500
6/24-с	<i>Суп овощной со сметаной</i>	200/10	5,7890	8,3280	17,1000	155,8000	36,3600	1,5070	0,1470	0,1134	28,2800
7/32-с	<i>Биточки мясные</i>	80	13,8950	13,1620	11,3900	193,9200	17,4900	1,4760	0,0869	0,1171	1,5000
3/10-с	<i>Каша гречневая</i>	150	5,0680	4,4400	24,8800	156,2400	8,7200	2,6840	0,1720	0,0848	0,0000
1/46-с	<i>Кисель фруктово-ягодный</i>	200	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,0540	2,1000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		28,2270	28,4030	85,3400	627,9400	100,0700	7,2770	0,5364	0,4403	57,1300
	Полдник										
8/39-с	<i>Тефтели рыбные с овощами</i>	150	17,3930	9,7445	21,2280	225,4550	87,4100	2,3560	0,1633	0,2045	10,9760
1/3-с	<i>Какао</i>	200	3,4050	2,9375	17,3735	112,9800	121,6150	0,4660	0,0425	0,1575	1,3000
2/47-с	<i>Печенье</i>	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	<i>Хлеб пшеничный</i>	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		66,8340	61,9500	230,4169	1628,9950	711,4550	12,7160	1,0332	1,2902	75,6220

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

Сезон: осенне-зимний

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 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										
5/19-я	Салат витаминный	40	0,7000	1,5335	2,1000	24,9850	18,3500	0,2500	0,0130	0,0255	16,2500
6/24-я	Суп овощной со сметаной	150/8	5,2130	7,8680	14,6560	139,6800	31,6400	1,1630	0,1234	0,0992	22,2740
7/32-я	Биточки мясные	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:		23,8350	24,7825	72,1910	541,7650	80,6000	5,7990	0,4430	0,8573	42,1240
	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		57,2510	53,4215	179,3930	1341,6150	686,5100	9,9390	0,8632	1,6996	58,2420

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

Сезон: осенне-зимний

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 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	50/7	3,8990	6,9600	24,9700	157,9200	12,2600	1,0070	0,0750	0,0484	0,0000
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:		17,2310	21,4180	76,0050	556,2200	497,6100	1,7170	0,3010	0,6694	5,2000
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	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	6,5030	8,3580	21,5400	173,1700	70,4700	1,9180	0,1389	0,1533	46,5800
7/30-с	Котлета мясная	80	13,6890	13,1400	10,0100	187,2400	17,1300	1,4520	0,0819	0,1155	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:		28,7750	28,2460	91,0000	672,4300	159,8200	6,8360	0,5533	0,4836	103,8400
	Полдник										
8/40-с	Сосиска отварная	53	5,5120	10,6530	0,4240	113,9500	18,5500	0,9540	0,0212	0,0477	0,0000
3/9-с	Капуста тушеная	150	4,2140	5,2150	13,0150	114,8700	111,0600	1,4810	0,0804	0,1579	92,8000
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
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	40	3,0800	1,2000	19,9200	95,2000	8,8000	0,8000	0,0600	0,0320	0,0000
	Итого:		13,9760	18,2830	56,8250	432,2000	142,8500	3,4060	0,1766	0,2481	92,8000
	Всего день седьмой		61,4820	68,0470	243,0300	1705,8500	816,2800	14,1590	1,0709	1,4511	211,8400

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

Сезон: осенне-зимний

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	30/5	2,3450	4,8000	14,9900	99,2000	7,5000	0,6050	0,0450	0,0300	0,0000
1/4-я	Кофейный напиток	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
	Итого:		12,1710	15,7920	51,2520	390,3000	371,2000	1,1010	0,2090	0,4948	3,9000
	Второй завтрак										
2/47-я	Банан	95	1,4250	0,0950	18,2400	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0475	9,5000
	Обед										
5/21-я	Салат из зеленого горошка	40	1,1900	1,5685	2,7300	29,5350	8,5500	0,2850	0,0410	0,0185	14,5000
6/27-я	Борщ со сметаной	150/8	5,5570	7,8780	17,3360	148,7500	49,6500	1,5040	0,1153	0,1191	30,0740
7/30-я	Котлета мясная	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	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:		24,8790	25,0675	78,6010	597,3350	141,2100	5,6980	0,4599	0,4142	73,4640
	Полдник										
8/40-я	Сосиска отварная	37	3,8480	7,4370	0,2960	79,5500	12,9500	0,6660	0,0148	0,0333	0,0000
3/9-я	Капуста тушеная	100	3,2490	3,1620	10,2450	81,6900	84,5100	1,1460	0,0624	0,1194	70,0500
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
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	30	2,3100	0,9000	14,9400	71,4000	6,6000	0,6000	0,0450	0,0240	0,0000
	Итого:		9,7970	11,9040	38,2930	287,6500	105,6400	2,4840	0,1272	0,1832	70,0500
	Всего день седьмой		48,2720	52,8585	186,3860	1318,0350	633,2500	11,3730	0,8341	1,1397	156,9140

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

Сезон: осенне-зимний

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 восьмой										
	Завтрак										
4/13-с	<i>Вермишель молочная</i>	200	10,3150	9,3950	48,7990	325,7700	249,6100	0,8690	0,1565	0,3240	2,6000
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/1-с	<i>Чай с сахаром</i>	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		15,5940	18,0950	85,7450	550,7700	322,1100	1,9780	0,2555	0,3964	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										
5/22-с	<i>Икра из свеклы</i>	60	0,9910	2,0530	6,3350	43,5100	22,0400	0,4800	0,0141	0,0236	6,2000
6/25-с	<i>Суп гороховый</i>	200	5,2990	6,2980	16,7500	134,1500	24,7600	1,2020	0,2325	0,1099	16,2500
7/34-с	<i>Гуляш мясной</i>	80	13,3540	12,8550	7,3600	168,8900	22,9300	1,3920	0,0774	0,1195	2,7500
3/10-с	<i>Каша гречневая</i>	150	5,0680	4,4400	24,8800	156,2400	8,7200	2,6840	0,1720	0,0848	0,0000
1/5-с	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		27,7670	26,0660	91,7490	602,2600	88,0600	7,0070	0,5625	0,3693	25,2000
	Полдник										
8/37-с	<i>Сырники с маслом и сахаром</i>	150	18,0410	10,2090	32,7800	269,1570	110,1400	1,1890	0,1290	0,3274	0,4900
2/47-с	<i>Йогурт</i>	200	10,0000	3,0000	7,0000	140,0000	300,0000	0,2000	0,0600	0,3000	1,2000
2/47-с	<i>Печенье</i>	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		29,2110	14,4240	51,2700	471,8570	414,3400	1,5240	0,2040	0,6319	1,6900
	Всего день восьмой		72,9720	58,9850	238,5640	1669,8870	840,5100	12,7090	1,0620	1,4376	39,5860

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: дети до 3-х 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-я	<i>Вермишель молочная</i>	150	5,2580	6,9700	18,8700	160,9900	193,8200	0,2090	0,0740	0,2338	1,9500
2/7-я	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/6/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	<i>Чай с сахаром</i>	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										
5/22-я	<i>Икра из свеклы</i>	40	0,6440	1,5345	4,1540	30,4350	14,6300	0,5430	0,0095	0,0155	4,1000
6/25-я	<i>Суп гороховый</i>	150	4,8490	6,2480	14,3800	122,5000	22,7600	1,0770	0,1800	0,0954	14,2500
7/34-я	<i>Гуляш мясной</i>	70	11,4140	11,3840	5,5550	145,3600	21,1700	1,2100	0,0655	0,1038	2,5500
3/10-я	<i>Каша гречневая</i>	120	3,8010	3,3300	18,6600	117,1800	6,5400	2,0130	0,1290	0,0636	0,0000
1/5-я	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		23,3220	22,8565	72,0190	504,1250	73,3000	5,9080	0,4410	0,3053	20,9000
	Полдник										
8/37-я	<i>Сырники с маслом и сахаром</i>	100	12,6560	8,0610	25,4400	222,9300	82,5000	0,7460	0,0880	0,2256	0,4000
2/47-я	<i>Йогурт</i>	150	7,5000	2,2500	5,2500	105,0000	225,0000	0,1500	0,0450	0,2250	0,9000
2/47-я	<i>Печенье</i>	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		20,5460	10,7160	34,5200	348,8300	308,9000	0,9410	0,1380	0,4521	1,3000
	Всего день восьмой		52,7710	46,8825	158,6910	1204,4050	638,9000	9,8240	0,7520	1,0762	33,7140

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

Сезон: осенне-зимний

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	<i>Каша овсяная молочная</i>	200	7,8350	10,1400	27,4540	235,1200	253,8600	0,9290	0,1780	0,3260	2,6000
2/7-с	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/4-с	<i>Кофейный напиток</i>	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
	Итого:		19,0860	23,9030	76,0500	586,6200	566,3600	2,1580	0,3600	0,7014	5,2960
	Второй завтрак										
2/47-с	Банан	100	1,5000	0,1000	19,2000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/20-с	<i>Салат из моркови с сахаром</i>	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/23-с	<i>Суп рыбный</i>	200	15,4320	4,7560	18,0800	172,1900	53,8100	1,6480	0,2117	0,1571	17,7260
7/33-с	<i>Голубцы ленивые со сметан.</i>	200/10	17,3005	18,0375	17,4175	274,7850	79,5650	2,2865	0,1167	0,2859	46,5300
1/6-с	<i>Сок яблочный</i>	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		36,6775	24,2725	71,0235	600,0950	183,9650	6,0355	0,4459	0,5315	70,2560
	Полдник										
8/41-с	<i>Блинчики с маслом и сахаром</i>	150	6,8250	9,7370	35,0600	252,0200	73,7000	0,7800	0,1270	0,1570	0,6500
1/2-с	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
2/47-с	<i>Мармелад фруктовый</i>	15	0,0600	0,0000	11,4000	43,9500	1,6500	0,0600	0,0000	0,0015	0,0000
	Итого:		8,0050	10,7370	60,3160	364,6500	123,5900	0,9000	0,1430	0,2245	1,1700
	Всего день девятый		65,2685	59,0125	226,5895	1596,3650	889,9150	11,2935	0,9889	1,5074	86,7220

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: дети до 3-х 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 девятый										
	Завтрак										
4/17-я	<i>Каша овсяная молочная</i>	150	5,3280	7,4900	17,0900	158,6900	187,2200	0,4990	0,1090	0,2398	1,9500
2/7-я	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/6/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/7-я	<i>Кофейный напиток</i>	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
	Итого:		13,0410	17,2420	49,6120	400,4000	414,9000	1,2650	0,2320	0,5128	3,9640
	Второй завтрак										
2/47-я	Банан	95	1,4250	0,0950	18,2400	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0475	9,5000
	Обед										
5/20-я	<i>Салат из моркови с сахаром</i>	40	0,5200	1,0390	5,3560	30,1700	20,4400	0,2860	0,0240	0,0280	2,0000
6/23-я	<i>Суп рыбный</i>	150	13,8010	4,6350	16,3500	157,7100	49,2100	1,4860	0,1898	0,1402	15,5640
7/33-я	<i>Голубцы ленивые со сметан.</i>	150/8	14,7565	16,0985	11,3705	225,6950	66,4250	1,9485	0,0982	0,2174	37,5240
1/6-я	<i>Сок яблочный</i>	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		31,8975	22,1325	59,4465	531,7750	154,6750	5,2205	0,3840	0,4276	58,0880
	Полдник										
8/41-я	<i>Блинчики с маслом и сахаром</i>	100	5,7140	7,6200	29,0600	204,9500	60,0800	0,6770	0,1030	0,1344	0,5200
1/2-я	<i>Чай с молоком и сахаром</i>	150/9	2,2400	2,0000	12,7420	80,5100	96,1800	0,0750	0,0320	0,1260	1,0400
2/47-я	<i>Мармелад фруктовый</i>	5	0,0200	0,0000	3,8000	14,6500	0,5500	0,0200	0,0000	0,0005	0,0000
	Итого:		7,9740	9,6200	45,6020	300,1100	156,8100	0,7720	0,1350	0,2609	1,5600
	Всего день девятый		54,3375	49,0895	172,9005	1275,0350	741,5850	9,3475	0,7890	1,2488	73,1120

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

Сезон: осенне-зимний

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 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	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	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:		11,9640	17,7500	65,0900	448,6200	314,7600	1,4080	0,1910	0,3844	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										
5/18-с	Салат из квашеной капусты	60	1,0400	2,0480	6,2540	46,9500	27,1600	0,3890	0,0200	0,0370	23,5000
6/23-с	Свекольник со сметаной	200/10	5,5730	8,3080	19,7200	161,1700	45,3700	1,6980	0,1229	0,1153	20,5800
7/31-с	Тефтели мясные	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	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		27,3650	28,1860	103,3630	667,2200	140,9400	6,2440	0,4858	0,4421	76,3400
	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	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:		23,0260	7,3220	48,9500	356,7600	347,9400	1,2140	0,1845	0,6239	1,8900
	Всего день десятый		62,7550	53,6580	227,2030	1517,6000	819,6400	11,0660	0,9013	1,4904	90,9260

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

Сезон: осенне-зимний

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	<i>Каша рисовая молочная</i>	150	4,9280	6,9700	19,2200	161,1900	181,6200	0,2090	0,0680	0,2338	1,9500
2/7-я	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	30/6/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	<i>Чай с сахаром</i>	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	<i>Салат из квашеной капусты</i>	40	0,6920	1,6305	4,1840	32,8450	18,0500	0,2600	0,0134	0,0245	15,5500
6/23-я	<i>Свекольник со сметаной</i>	150/8	5,1670	7,8580	16,9260	144,8500	38,9500	1,4640	0,1083	0,1021	17,5740
7/31-я	<i>Тфтели мясные</i>	70	12,2280	11,7100	11,8720	179,3800	17,4800	1,3660	0,0780	0,1034	2,0000
3/8-я	<i>Картофельное пюре</i>	140	3,2610	3,5700	22,2000	130,0800	48,5400	1,1010	0,1560	0,1326	24,3900
1/5-я	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		23,9620	25,1285	84,4520	575,8050	131,2200	5,2560	0,4127	0,3896	59,5140
	Полдник										
8/36-я	<i>Вареники ленивые</i>	100	13,1710	5,1190	28,8900	212,6600	83,4000	0,8060	0,1005	0,2296	0,4000
2/47-я	<i>Кефир</i>	150	4,2000	4,8000	6,1500	45,0000	180,0000	0,1500	0,0450	0,2550	1,0500
2/47-я	<i>Печенье</i>	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		17,7610	10,3240	38,8700	278,5600	264,8000	1,0010	0,1505	0,4861	1,4500
	Всего день десятый		50,2960	48,7625	175,8240	1206,0150	640,5200	9,2320	0,7302	1,1945	72,4780

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

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		57,0260	59,4985	225,6985	1594,7100	688,4453	10,7159	0,8113	1,2996	91,7260
День второй		54,3060	44,6350	254,9954	1482,5100	778,0900	11,1740	1,0098	1,2348	85,7620
День третий		71,8710	63,2240	206,7700	1606,6000	947,6600	12,1480	1,0723	1,6065	129,9060
День четвертый		74,7225	50,7235	200,5475	1456,6850	846,1250	11,2265	0,9229	1,5843	104,3420
День пятый		68,9400	60,7600	229,5230	1632,6970	886,0400	11,3760	0,9208	1,4984	90,7260
День шестой		66,8340	61,9500	230,4169	1628,9950	711,4550	12,7160	1,0332	1,2902	75,6220
День седьмой		61,4820	68,0470	243,0300	1705,8500	816,2800	14,1590	1,0709	1,4511	211,8400
День восьмой		72,9720	58,9850	238,5640	1669,8870	840,5100	12,7090	1,0620	1,4376	39,5860
День девятый		65,2685	59,0125	226,5895	1596,3650	889,9150	11,2935	0,9889	1,5074	86,7220
День десятый		62,7550	53,6580	227,2030	1517,6000	819,6400	11,0660	0,9013	1,4904	90,9260
Итого:		656,1770	580,4935	2283,3377	15891,8990	8224,1603	118,5839	9,7933	14,4003	1007,1580
В день:		65,6177	58,0494	228,3338	1589,1899	822,4160	11,8584	0,9793	1,4400	100,7158

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

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		45,7900	50,9345	163,5830	1232,6650	629,2700	10,0660	0,6444	1,1329	65,6880
День второй		45,1390	36,7315	199,2890	1185,3150	613,0200	9,5750	0,8311	0,9993	69,3420
День третий		55,1500	46,0580	155,9380	1215,7000	764,7500	9,3190	0,7975	1,8399	103,5600
День четвертый		60,4905	46,2150	157,9825	1168,8700	653,4850	9,5115	0,7477	1,2397	83,5520
День пятый		53,0810	49,1545	171,4740	1276,2850	684,6200	9,1720	0,7177	1,1605	72,3280
День шестой		57,2510	53,4215	179,3930	1341,6150	686,5100	9,9390	0,8632	1,6996	58,2420
День седьмой		48,2720	52,8585	186,3860	1318,0350	633,2500	11,3730	0,8341	1,1397	156,9140
День восьмой		52,7710	46,8825	158,6910	1204,4050	638,9000	9,8240	0,7520	1,0762	33,7140
День девятый		54,3375	49,0895	172,9005	1275,0350	741,5850	9,3475	0,7890	1,2488	73,1120
День десятый		50,2960	48,7625	175,8240	1206,0150	640,5200	9,2320	0,7302	1,1945	72,4780
Итого:		522,5780	480,1080	1721,4610	12423,9400	6685,9100	97,3590	7,7068	12,7311	788,9300
В день:		52,2578	48,0108	172,1461	1242,3940	668,5910	9,7359	0,7707	1,2731	78,8930