

**«Утверждаю»**  
Заведующий МБДОУ  
детский сад «Капелька» с. Сырцево  
Ш.А. Геворгян  
**Приказ №18 от 27.02.2023**



**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННОЕ  
(МАРТ, АПРЕЛЬ, МАЙ)**

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

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
	<b>День первый</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/19-с	<i>Вермишель молочная</i>	200	10.3150	9.3950	48.7990	325.7700	249.6100	0.8690	0.1565	0.3240	2.6000
2/8-с	<i>Печенье с маслом</i>	15.май									
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
	<b>Итого:</b>		<b>10.3150</b>	<b>9.3950</b>	<b>60.7750</b>	<b>371.2500</b>	<b>249.8500</b>	<b>0.9050</b>	<b>0.1565</b>	<b>0.3300</b>	<b>2.6000</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/67-с	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0.4000</b>	<b>0.4000</b>	<b>9.8000</b>	<b>45.0000</b>	<b>16.0000</b>	<b>2.2000</b>	<b>0.0400</b>	<b>0.0400</b>	<b>10.0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/35-с	<i>Салат витаминный</i>	60	1.0600	2.0530	3.0400	34.8800	27.9500	0.3700	0.0190	0.0395	25.2500
6/49-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
7/50-с	<i>Плов с мясом</i>	227/67	15.1890	14.7100	27.9700	277.8600	24.8400	1.6490	0.0914	0.1304	2.2500
1/7-с	<i>Сок яблочный</i>	150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000
2/67-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	0.0945	0.0845	0.0665	0.0315	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>25.9170</b>	<b>25.5410</b>	<b>81.0400</b>	<b>602.0600</b>	<b>133.8545</b>	<b>4.4715</b>	<b>0.3308</b>	<b>0.3697</b>	<b>77.0800</b>
	<b>Полдник</b>										
8/64-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
2/67-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	25	1.7250	0.3000	10.6000	52.5000	0.4658	0.0604	0.0475	0.0225	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>13.9450</b>	<b>14.2475</b>	<b>37.6235</b>	<b>334.1800</b>	<b>212.2808</b>	<b>1.9314</b>	<b>0.1700</b>	<b>0.4890</b>	<b>1.9500</b>
	<b>Всего день первый</b>		<b>50.5770</b>	<b>49.5835</b>	<b>189.2385</b>	<b>1352.4900</b>	<b>611.9853</b>	<b>9.5079</b>	<b>0.6973</b>	<b>1.2287</b>	<b>91.6300</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

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
	<b>День второй</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/17-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
2/8-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
1/5-с	<i>Кофейный напиток</i>	200	5.9720	5.0630	23.6260	171.9800	240.2400	0.1560	0.0830	0.3090	2.6000
	<b>Итого:</b>		<b>18.4310</b>	<b>22.8130</b>	<b>76.1654</b>	<b>574.8200</b>	<b>573.0600</b>	<b>1.5280</b>	<b>0.2830</b>	<b>0.6874</b>	<b>5.2960</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/67-с	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0.4000</b>	<b>0.4000</b>	<b>9.8000</b>	<b>45.0000</b>	<b>16.0000</b>	<b>2.2000</b>	<b>0.0400</b>	<b>0.0500</b>	<b>10.0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/28-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
6/44-с	<i>Рассольник со сметаной</i>	200/10	5.3100	8.1100	18.7400	172.5500	36.2800	1.4400	0.0900	0.0800	16.1800
7/57-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
3/11-с	<i>Пюре картофельное</i>	170	3.5880	4.2200	26.9300	153.8400	39.7200	1.3660	0.1880	0.1398	30.2600
1/6-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
	<b>Итого:</b>		<b>28.0610</b>	<b>19.2540</b>	<b>101.4440</b>	<b>611.5100</b>	<b>170.5600</b>	<b>5.7830</b>	<b>0.5098</b>	<b>0.4115</b>	<b>58.3660</b>
	<b>Полдник</b>										
8/69-с	<i>Сырники с повидлом</i>	150/7	5.8030	2.2500	36.0100	177.5000	17.4800	1.5910	0.0127	0.0460	0.0350
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
2/67-с	<i>Мармелад фруктовый</i>	15	0.0600	0.0000	11.4000	43.9500	1.6500	0.0600	0.0000	0.0015	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>5.8630</b>	<b>2.2500</b>	<b>59.3860</b>	<b>266.9300</b>	<b>19.3700</b>	<b>1.6870</b>	<b>0.0127</b>	<b>0.0535</b>	<b>0.0350</b>
	<b>Всего день второй</b>		<b>52.7550</b>	<b>44.7170</b>	<b>246.7954</b>	<b>1498.2600</b>	<b>778.9900</b>	<b>11.1980</b>	<b>0.8455</b>	<b>1.2024</b>	<b>73.6970</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда

Неделя: первая

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
	<b>День третий</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/20-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
2/9-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
	<b>Итого:</b>		<b>16.5380</b>	<b>25.0550</b>	<b>77.3490</b>	<b>563.7600</b>	<b>329.6300</b>	<b>2.6340</b>	<b>0.3170</b>	<b>0.4268</b>	<b>2.6960</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/67-с	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0.4000</b>	<b>0.4000</b>	<b>9.8000</b>	<b>45.0000</b>	<b>16.0000</b>	<b>2.2000</b>	<b>0.0400</b>	<b>0.0400</b>	<b>10.0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/26-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
6/47-с	<i>Суп гороховый</i>	200	5.2990	6.2980	16.7500	134.1500	24.7600	1.2020	0.2325	0.1099	16.2500
7/51-с	<i>Котлета мясная</i>	80	13.6890	13.1400	10.0100	187.2400	17.1300	1.4520	0.0819	0.1155	1.5000
3/12-с	<i>Капуста тушеная</i>	150	4.2140	5.2150	13.0150	114.8700	111.0600	1.4810	0.0804	0.1579	92.8000
1/66-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
	<b>Итого:</b>		<b>26.3970</b>	<b>26.1320</b>	<b>75.7410</b>	<b>560.3300</b>	<b>193.1400</b>	<b>5.8010</b>	<b>0.5423</b>	<b>0.5108</b>	<b>115.6500</b>
	<b>Полдник</b>										
8/60-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
2/67-с	<i>Молоко</i>	200	6.4000	7.2000	9.6000	130.0000	240.0000	0.1340	0.0800	0.3000	3.0000
2/67-с	<i>Печенье</i>	15	1.1700	1.2150	11.4900	62.7000	4.2000	0.1350	0.0150	0.0045	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>24.9360</b>	<b>15.8370</b>	<b>46.4800</b>	<b>427.5100</b>	<b>348.8900</b>	<b>1.4470</b>	<b>0.1930</b>	<b>0.6289</b>	<b>3.3600</b>
	<b>Всего день третий</b>		<b>68.2710</b>	<b>67.4240</b>	<b>209.3700</b>	<b>1596.6000</b>	<b>887.6600</b>	<b>12.0820</b>	<b>1.0923</b>	<b>1.6065</b>	<b>131.7060</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг

Неделя: первая

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
	<b>День четвертый</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/22-с	Каша сборная молочная	200	7.1900	9.2800	27.4340	224.7700	243.8100	0.6690	0.1265	0.3200	2.6000
2/10-с	Горячий бутерброд с сыром	40/6	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
	<b>Итого:</b>		<b>12.4690</b>	<b>17.9800</b>	<b>64.3800</b>	<b>449.7700</b>	<b>316.3100</b>	<b>1.7780</b>	<b>0.2255</b>	<b>0.3924</b>	<b>2.6960</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/67-с	<b>Банан</b>	<b>100</b>	<b>1.5000</b>	<b>0.1000</b>	<b>19.2000</b>	<b>45.0000</b>	<b>16.0000</b>	<b>2.2000</b>	<b>0.0400</b>	<b>0.0500</b>	<b>10.0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/28-с	Салат витаминный	60	1.2550	2.2030	4.3000	39.3800	35.6000	0.4750	0.0280	0.0895	26.0000
6/42-с	Суп Полевой	200	5.0100	6.3900	14.9000	136.6000	26.6500	1.2000	0.0900	0.0700	15.2500
7/54-с	Суфле из отварного мяса	85	15.0800	17.4860	113.0700	261.0000	32.1980	1.8030	0.1080	0.1610	2.7240
1/7-с	Сок яблочный	150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000
2/67-с	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>24.5100</b>	<b>26.4990</b>	<b>160.7600</b>	<b>553.1300</b>	<b>114.3980</b>	<b>5.1530</b>	<b>0.3075</b>	<b>0.3670</b>	<b>46.9740</b>
	<b>Полдник</b>										
8/74-с	Лепешка диетическая	100	13.8470	12.4950	64.6590	427.5400	77.0500	1.1950	0.1169	1.0318	0.1750
2/67-с	Кефир	200	5.6000	0.1000	8.2000	60.0000	240.0000	0.2000	0.0600	0.3400	1.4000
	<b>Итого:</b>		<b>19.4470</b>	<b>12.5950</b>	<b>72.8590</b>	<b>487.5400</b>	<b>317.0500</b>	<b>1.3950</b>	<b>0.1769</b>	<b>1.3718</b>	<b>1.5750</b>
	<b>Всего день четвертый</b>		<b>57.9260</b>	<b>57.1740</b>	<b>317.1990</b>	<b>1535.4400</b>	<b>763.7580</b>	<b>10.5260</b>	<b>0.7499</b>	<b>2.1812</b>	<b>61.2450</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница

Неделя: первая

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
	<b>День пятый</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/22-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
2/8-с	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	40/5/6	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
	<b>Итого:</b>		<b>11.9640</b>	<b>17.7500</b>	<b>65.0900</b>	<b>448.6200</b>	<b>314.7600</b>	<b>1.4080</b>	<b>0.1910</b>	<b>0.3844</b>	<b>2.6960</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/67-с	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0.4000</b>	<b>0.4000</b>	<b>9.8000</b>	<b>45.0000</b>	<b>16.0000</b>	<b>2.2000</b>	<b>0.0400</b>	<b>0.0400</b>	<b>10.0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/34-с	<i>Салат из соленых огурцов</i>	60	0.2822	1.0356	0.8766	14.0230	8.1430	0.1984	0.0078	0.0062	1.8300
6/38-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
7/53-с	<i>Тефтели мясные</i>	80	14.1090	13.1900	14.0350	205.7900	19.0800	1.5420	0.0884	0.1185	2.0000
3/11-с	<i>Картофельное пюре</i>	170	3.5880	4.2200	26.9300	153.8400	39.7200	1.3660	0.1880	0.1398	30.2600
1/6-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
2/67-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>26.6072</b>	<b>27.1736</b>	<b>97.9856</b>	<b>634.2930</b>	<b>121.9230</b>	<b>6.0534</b>	<b>0.4736</b>	<b>0.4113</b>	<b>54.6700</b>
	<b>Полдник</b>										
8/61-с	<i>Пудинг творожный с яблоками</i>	150	21.1780	15.9280	22.3000	318.0000	185.4700	1.8650	0.0700	0.3830	3.6770
2/67-с	<i>Кефир</i>	200	5.6000	5.0000	8.0000	106.0000	240.0000	0.2000	0.0600	0.3400	1.4000
2/67-с	<i>Печенье</i>	15	1.1700	1.2150	11.4900	62.7000	4.2000	0.1350	0.0150	0.0045	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>27.9480</b>	<b>22.1430</b>	<b>41.7900</b>	<b>486.7000</b>	<b>429.6700</b>	<b>2.2000</b>	<b>0.1450</b>	<b>0.7275</b>	<b>5.0770</b>
	<b>Всего день пятый</b>		<b>66.9192</b>	<b>67.4666</b>	<b>214.6656</b>	<b>1614.6130</b>	<b>882.3530</b>	<b>11.8614</b>	<b>0.8496</b>	<b>1.5632</b>	<b>72.4430</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

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
	<b>День шестой</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/17-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
2/67-с	<i>Печенье с маслом</i>	15/5	1.1500	6.2250	10.3900	103.4000	5.5500	0.3250	0.0125	0.0135	0.0002
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
	<b>Итого:</b>		<b>9.4500</b>	<b>16.2750</b>	<b>51.8154</b>	<b>395.4000</b>	<b>314.3500</b>	<b>0.6840</b>	<b>0.1295</b>	<b>0.3915</b>	<b>3.1202</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
1/7-с	<i>Сок яблочный</i>	150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000
	<b>Обед</b>										
5/24-с	<i>Салат витаминный</i>	60	1.0600	2.0530	3.0400	34.8800	27.9500	0.3700	0.0190	0.0395	25.2500
6/40-с	<i>Суп картофельный с клёцками</i>	200	7.1380	7.2700	24.6440	189.6200	32.5500	1.8410	0.0600	0.0870	10.5820
7/51-с	<i>Биточки мясные</i>	80	13.8950	13.1620	11.3900	193.9200	17.4900	1.4760	0.0869	0.1171	1.5000
3/16-с	<i>Каша гречневая</i>	150	5.0680	4.4400	24.8800	156.2400	8.7200	2.6840	0.1720	0.0848	0.0000
1/66-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
2/67-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>29.5760</b>	<b>27.3450</b>	<b>92.8840</b>	<b>661.7600</b>	<b>96.2600</b>	<b>7.6110</b>	<b>0.4494</b>	<b>0.4139</b>	<b>39.4320</b>
	<b>Полдник</b>										
8/53-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
1/4-с	<i>Какао</i>	200	3.4050	2.9375	17.3735	112.9800	121.6150	0.4660	0.0425	0.1575	1.3000
2/67-с	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.3100	0.9000	14.9400	71.4000	6.6000	0.6000	0.0450	0.0240	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>23.1080</b>	<b>13.5820</b>	<b>53.5415</b>	<b>409.8350</b>	<b>215.6250</b>	<b>3.4220</b>	<b>0.2508</b>	<b>0.3860</b>	<b>12.2760</b>
	<b>Всего день шестой</b>		<b>62.8840</b>	<b>57.2020</b>	<b>211.8909</b>	<b>1523.9950</b>	<b>636.7350</b>	<b>12.1670</b>	<b>0.8447</b>	<b>1.2064</b>	<b>57.8282</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День: вторник

Неделя: вторая

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
	<b>День седьмой</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/20-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
2/9-с	<i>Бутерброд с маслом</i>	50/7	3.8990	6.9600	24.9700	157.9200	12.2600	1.0070	0.0750	0.0484	0.0000
1/5-с	<i>Кофейный напиток</i>	200	5.9720	5.0630	23.6260	171.9800	240.2400	0.1560	0.0830	0.3090	2.6000
	<b>Итого:</b>		<b>17.2310</b>	<b>21.4180</b>	<b>76.0050</b>	<b>556.2200</b>	<b>497.6100</b>	<b>1.7170</b>	<b>0.3010</b>	<b>0.6694</b>	<b>5.2000</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/67-с	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0.4000</b>	<b>0.4000</b>	<b>9.8000</b>	<b>45.0000</b>	<b>16.0000</b>	<b>2.2000</b>	<b>0.0400</b>	<b>0.4000</b>	<b>10.0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/28-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
6/49-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
7/51-с	<i>Котлета мясная</i>	80	13.6890	13.1400	10.0100	187.2400	17.1300	1.4520	0.0819	0.1155	1.5000
3/11-с	<i>Картофельное пюре</i>	170	3.5880	4.2200	26.9300	153.8400	39.7200	1.3660	0.1880	0.1398	30.2600
1/7-с	<i>Сок яблочный</i>	150	0.7500	0.0000	13.6500	57.0000	10.5000	0.4500	0.0150	0.0150	3.0000
2/67-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>27.9360</b>	<b>28.1910</b>	<b>93.3050</b>	<b>673.9100</b>	<b>169.3100</b>	<b>6.8910</b>	<b>0.5044</b>	<b>0.4787</b>	<b>87.5400</b>
	<b>Полдник</b>										
3/70-с	<i>Капуста туш.с мясом говяд</i>	180	17.3240	13.4950	13.0150	244.5900	117.2700	3.3440	0.1218	0.2614	92.8000
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
2/67-с	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.0800	1.2000	19.9200	95.2000	8.8000	0.8000	0.0600	0.0320	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>20.4040</b>	<b>14.6950</b>	<b>44.9110</b>	<b>385.2700</b>	<b>126.3100</b>	<b>4.1800</b>	<b>0.1818</b>	<b>0.2994</b>	<b>92.8000</b>
	<b>Всего день седьмой</b>		<b>65.9710</b>	<b>64.7040</b>	<b>224.0210</b>	<b>1660.4000</b>	<b>809.2300</b>	<b>14.9880</b>	<b>1.0272</b>	<b>1.8475</b>	<b>195.5400</b>



## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День: среда

Неделя: вторая

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
	<b>День восьмой</b>										
	<b>Завтрак</b>										
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
2/10-с	<i>Горячий бутерброд с сыром</i>	40/6	4.4600	2.9400	19.9200	116.8000	68.8000	0.8660	0.0840	0.0500	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
	<b>Итого:</b>		<b>14.7750</b>	<b>12.3350</b>	<b>80.6950</b>	<b>488.0500</b>	<b>318.6500</b>	<b>1.7710</b>	<b>0.2405</b>	<b>0.3800</b>	<b>2.6960</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/67-с	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0.4000</b>	<b>0.4000</b>	<b>9.8000</b>	<b>45.0000</b>	<b>16.0000</b>	<b>2.2000</b>	<b>0.0400</b>	<b>0.0400</b>	<b>10.0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/26-с	<i>Салат из моркови</i>	60	0.7800	1.0590	5.0400	29.3900	30.6000	0.4200	0.0360	0.0420	3.0000
6/43-с	<i>Суп Харчо со сметаной</i>	200/10	5.4460	8.4020	19.5020	164.4360	39.5700	1.2590	0.1040	0.0810	15.5200
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
3/68-с	<i>Каша перловая</i>	150	<b>3.7480</b>	<b>3.5600</b>	<b>26.8000</b>	<b>148.2400</b>	<b>15.9200</b>	<b>0.7240</b>	<b>0.0480</b>	<b>0.0288</b>	<b>0.0000</b>
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
	<b>Итого:</b>		<b>26.3830</b>	<b>26.2960</b>	<b>95.1260</b>	<b>610.4260</b>	<b>118.6300</b>	<b>5.0440</b>	<b>0.3319</b>	<b>0.3028</b>	<b>21.2700</b>
	<b>Полдник</b>										
8/61-с	<i>Пудинг творожный с яблоками</i>	150	21.1780	15.9280	22.3000	318.0000	185.4700	1.8650	0.0700	0.3830	3.6770
2/67-с	<i>Молоко</i>	200	6.4000	7.2000	9.6000	130.0000	240.0000	0.1340	0.0800	0.3000	3.0000
2/67-с	<i>Печенье</i>	15	1.1700	1.2150	11.4900	62.7000	4.2000	0.1350	0.0150	0.0045	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>28.7480</b>	<b>24.3430</b>	<b>43.3900</b>	<b>510.7000</b>	<b>429.6700</b>	<b>2.1340</b>	<b>0.1650</b>	<b>0.6875</b>	<b>6.6770</b>
	<b>Всего день восьмой</b>		<b>70.3060</b>	<b>63.3740</b>	<b>229.0110</b>	<b>1654.1760</b>	<b>882.9500</b>	<b>11.1490</b>	<b>0.7774</b>	<b>1.4103</b>	<b>40.6430</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг

Неделя:вторая

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
	<b>День девятый</b>										
	<b>Завтрак</b>										
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
2/10-с	<i>Бутерброд с маслом/сыром</i>	40/5/6	5.2790	8.7000	24.9700	179.5200	72.2600	1.0730	0.0990	0.0664	0.0960
1/5-с	<i>Кофейный напиток</i>	200	5.9720	5.0630	23.6260	171.9800	240.2400	0.1560	0.0830	0.3090	2.6000
	<b>Итого:</b>		<b>19.0860</b>	<b>23.9030</b>	<b>76.0500</b>	<b>586.6200</b>	<b>566.3600</b>	<b>2.1580</b>	<b>0.3600</b>	<b>0.7014</b>	<b>5.2960</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/67-с	<b>Банан</b>	<b>100</b>	<b>1.5000</b>	<b>0.1000</b>	<b>19.2000</b>	<b>45.0000</b>	<b>16.0000</b>	<b>2.2000</b>	<b>0.0400</b>	<b>0.0500</b>	<b>10.0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/34-с	<i>Салат из солёных огурцов</i>	30	0.2822	1.0356	0.8766	14.0230	8.1430	0.1984	0.0078	0.0062	1.8300
6/48-с	<i>Суп рыбный</i>	200	8.6512	4.0460	17.2110	135.7260	36.4380	1.2666	0.1595	0.1069	15.9700
7/56-с	<i>Фрикадельки мясные</i>	80	13.8950	13.1620	11.3900	193.9200	17.4900	1.4760	0.0869	0.1171	1.5000
3/15-с	<i>Вермишель отварная</i>	150	8.3424	3.3760	55.7920	287.3920	15.7760	1.2832	0.1360	0.0358	0.0000
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
2/67-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>34.3358</b>	<b>22.0396</b>	<b>113.7596</b>	<b>747.2110</b>	<b>97.7970</b>	<b>5.8992</b>	<b>0.4717</b>	<b>0.3125</b>	<b>22.3000</b>
	<b>Полдник</b>										
8/59-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
2/67-с	<i>Мармелад фруктовый</i>	15	0.0600	0.0000	11.4000	43.9500	1.6500	0.0600	0.0000	0.0015	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>8.0050</b>	<b>10.7370</b>	<b>60.3160</b>	<b>364.6500</b>	<b>123.5900</b>	<b>0.9000</b>	<b>0.1430</b>	<b>0.2245</b>	<b>1.1700</b>
	<b>Всего день девятый</b>		<b>62.9268</b>	<b>56.7796</b>	<b>269.3256</b>	<b>1743.4810</b>	<b>803.7470</b>	<b>11.1572</b>	<b>1.0147</b>	<b>1.2884</b>	<b>38.7660</b>

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница

Неделя:вторая

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
	<b>День десятый</b>										
	<b>Завтрак</b>										
4/22-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
2/8-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
	<b>Итого:</b>		<b>11.9640</b>	<b>17.7500</b>	<b>65.0900</b>	<b>448.6200</b>	<b>314.7600</b>	<b>1.4080</b>	<b>0.1910</b>	<b>0.3844</b>	<b>2.6960</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
2/67-с	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0.4000</b>	<b>0.4000</b>	<b>9.8000</b>	<b>45.0000</b>	<b>16.0000</b>	<b>2.2000</b>	<b>0.0400</b>	<b>0.0400</b>	<b>10.0000</b>
	<b>Обед</b>										
5/24-с	<i>Салат витаминный</i>	60	1.0400	2.0530	3.0400	34.8800	27.9500	0.3700	0.0190	0.0395	25.2500
6/38-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
7/13-с	<i>Жаркое по домашнему</i>	200	14.5900	17.9100	18.7200	291.4100	37.0600	2.2200	0.1600	0.1700	23.5200
1/6-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
2/67-с	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	35	2.4150	0.4200	14.8400	59.1500	9.4500	1.2250	0.0665	0.0315	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>24.2580</b>	<b>28.6910</b>	<b>77.9040</b>	<b>586.9300</b>	<b>119.9900</b>	<b>5.5370</b>	<b>0.3684</b>	<b>0.3563</b>	<b>69.3500</b>
	<b>Полдник</b>										
8/69-с	<i>Сырники с повидлом</i>	150	5.8030	2.2500	36.0100	177.5000	17.4800	1.5910	0.0127	0.0460	0.0350
2/67-с	<i>Кефир</i>	200	5.6000	0.1000	8.2000	60.0000	240.0000	0.2000	0.0600	0.3400	1.4000
2/67-с	<i>Печенье</i>	15	1.1700	1.2150	11.4900	62.7000	4.2000	0.1350	0.0150	0.0045	0.0000
	<b>Итого:</b>		<b>12.5730</b>	<b>3.5650</b>	<b>55.7000</b>	<b>300.2000</b>	<b>261.6800</b>	<b>1.9260</b>	<b>0.0877</b>	<b>0.3905</b>	<b>1.4350</b>
	<b>Всего день десятый</b>		<b>49.1950</b>	<b>50.4060</b>	<b>208.4940</b>	<b>1380.7500</b>	<b>712.4300</b>	<b>11.0710</b>	<b>0.6871</b>	<b>1.1712</b>	<b>83.4810</b>

**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		50.5770	49.5835	189.2385	1352.4900	611.9853	9.5079	0.6973	1.2287	91.6300
День второй		52.7550	44.7170	246.7954	1498.2600	778.9900	11.1980	0.8455	1.2024	73.6970
День третий		68.2710	67.4240	209.3700	1596.6000	887.6600	12.0820	1.0923	1.6065	131.7060
День четвертый		57.9260	57.1740	317.1990	1535.4400	763.7580	10.5260	0.7499	2.1812	61.2450
День пятый		66.9192	67.4666	214.6656	1614.6130	882.3530	11.8614	0.8496	1.5632	72.4430
День шестой		62.8840	57.2020	211.8909	1523.9950	636.7350	12.1670	0.8447	1.2064	57.8282
День седьмой		65.9710	64.7040	224.0210	1660.4000	809.2300	14.9880	1.0272	1.8475	195.5400
День восьмой		70.3060	63.3740	229.0110	1654.1760	882.9500	11.1490	0.7774	1.4103	40.6430
День девятый		62.9268	56.7796	269.3256	1743.4810	803.7470	11.1572	1.0147	1.2884	38.7660
День десятый		49.1950	50.4060	208.4940	1380.7500	712.4300	11.0710	0.6871	1.1712	83.4810
Итого:		607.7310	578.8307	2320.0109	15560.2050	7769.8383	115.7075	8.5857	14.7058	846.9792
В день:		60.7731	57.8831	232.0011	1556.0205	776.9838	11.5708	0.8586	1.4706	84.6979