

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ д/с «Капелька» с.Сырцево

Геворян Ш.А.



Приказ №38 от 29 июля 2022

Примерное
Десятидневное меню
Летне-осеннее
(август, сентябрь, октябрь)

с.Сырцево -2022г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ N<=>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			Энергетич. 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 свеж 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	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			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>	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	<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										
5/43-я	<i>Салат из свеж.огурцов</i>	40	0,3500	1,5335	1,6450	20,4350	9,6000	0,2500	0,0130	0,0150	4,0000
6/2 7-я	<i>Борщ со сметаной</i>	150/8	5,4570	7,8580	16,4710	144,7500	49,1500	1,4590	0,1093	0,1156	29,0740
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:		21,0020	22,8625	61,7010	495,2750	99,7300	4,5640	0,2674	0,2835	38,3240
	Полдник										
8/35-я	<i>Залежанка творож.с мас/сах</i>	100	14,1780	6,5230	24,3300	210,0700	84,1700	1,0930	0,0865	0,2738	0,2700
2/47-я	<i>Кефир</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
	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	0,6303	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	40/5/7	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	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
Итого:			12,4590	17,7500	64,5154	448,3200	333,0600	1,4080	0,2000	0,3844	2,6960
Второй завтрак											
2/4 7-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	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
7/2 9-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	200/12	5,6000	0,1000	8,2000	60,0000	240,0000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
2/4 7-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 второй			66,1100	49,1260	225,7244	1475,9370	873,5400	10,9370	1,0048	1,5377	84,0520

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			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	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	0,3800	0,3809,31	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000	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										
2/47-я	Сырники с маслом	100	12,6560	8,0610	24,4400	222,9300	82,5000	0,7460	0,0880	0,2256	0,4000
2/47-я	Кефир	150/9	4,2000	4,8000	6,1500	45,0000	180,0000	0,1500	0,0450	0,2250	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	34,4200	288,8300	263,9000	0,9410	0,1380	0,4521	1,4500
	Всего день второй		50,9970	44,2214,31	199,5720	1121,3350	666,0800	6,7820	0,7811	10,6239	67,8420

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			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	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	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 сахар.	60	0,7800	1,0590	7,0360	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	80	13,6890	13,1400	10,0100	187,2400	17,1300	1,4520	0,0819	0,1155	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:		26,2970	26,1120	74,8760	556,3300	192,6400	5,7560	0,5363	0,5073	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		69,8770	59,9290	204,7750	1566,9300	943,6500	11,6020	1,0628	1,5476	133,8520

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ N»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 пшеничная 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 сахар.	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	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:		22,6390	22,4800	65,8910	490,2800	151,2800	4,8370	0,4380	0,9083	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		54,0430	44,6340	159,6330	1214,2900	763,4800	8,9870	0,8055	1,7922	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. помидоров	60	0,6750	2,0108	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	25,2043	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. помидоров	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/			Энергетич. 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	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											
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	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		7,1420	6,2780	35,1160	234,6800	244,4400	0,2910	0,0980	0,3135	2,6000
	Всего день пятый		48,4220	51,1590	219,1300	1403,6000	723,3200	11,1020	0,8593	1,2001	92,3860

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			Энергетич. 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
6/2 3-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	Тeftели мясные	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										
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	Печенье	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 пятый		39,3510	42,8785	168,0870	1125,8050	565,2000	9,3880	0,6973	0,9654	72,6780

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
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	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:		13,5790	18,7500	66,3954	471,5200	381,0600	1,4320	0,2160	0,4444	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											
5/19-с	Салат из свеж. 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	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. овоща мл	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		66,1840	61,9300	228,8369	1617,8450	712,6050	12,6710	1,0272	1,2702	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	25,5/4/4	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 из свеж. 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	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			Энергетическая 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
6/2 7-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	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:			28,6750	28,2260	90,1350	668,4300	159,3200	6,7910	0,5473	0,4801	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			64,4600	52,0030	222,6400	1499,9100	780,8700	11,8670	1,0348	1,8559	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/			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-я	Каша пшеничная 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										
5/2 0-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	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:		24,1090	24,5180	80,3620	593,9700	152,6000	5,6540	0,4369	0,4202	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		51,0180	46,9370	189,1560	1245,6300	623,9800	9,7830	0,7769	1,2276	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/			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, 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. помидоров	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	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			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва, 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>	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	<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										
2/4 7-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	<i>Салат из свеж. помидоров</i>	40	0,4550	1,5685	1,7850	23,5850	6,4500	0,3550	0,0270	0,0150	9,2500
6/25-я	<i>Суп гороховый</i>	150	4,7490	6,2280	13,5150	118,5000	22,2600	1,0320	0,1740	0,0919	13,2500
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:		23,0330	22,8705	68,7850	493,2750	64,6200	5,6750	0,4525	0,3013	25,0500
	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>Кефир</i>	150	4,2000	4,8000	6,1500	45,0000	180,0000	0,1500	0,0450	0,2550	1,0500
2/4 7-я	<i>Печенье</i>	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		17,2460	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			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День девятый											
Завтрак											
4/15-с	Каша сборная молочная	200	7,8350	10,1400	27,4540	235,1200	253,8600	0,9290	0,1780	0,3260	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
1/4-с	Кофейный напиток	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
Итого:			18,3020	22,0430	71,0500	551,7000	563,8000	1,9560	0,3450	0,6910	5,2960
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 сахар.	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/2 3-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			65,4945	58,3475	220,8145	1576,1950	889,4050	11,1215	0,9829	1,5370	85,7220

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

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										
4/15-я	Каша сбояная молочная	150	5,3280	7,4900	17,0900	158,6900	187,2200	0,4990	0,1090	0,2398	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
1/7-я	Кофейный напиток	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	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	5,3500	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		54,6075	49,4745	172,0595	1277,2850	741,8950	9,3275	0,7880	1,2598	72,1120

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница

Неделя:вторая

Сезон:лентне- осенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества/			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	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 витаминный	60	0,7000	1,5335	2,1000	24,9850	18,3500	0,2500	0,0130	0,0255	16,2500
6/2 3-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	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	75	5,1750	0,9000	31,8000	126,7500	20,2500	2,6250	0,1425	0,0675	0,0000
	Итого:		29,6850	28,1315	115,3040	708,8550	142,4300	7,4600	0,5488	0,4631	68,0900
	Полдник										
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 /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	Печенье	15	10,1860	10,2780	36,6410	286,8500	351,3000	1,6370	0,1634	0,4669	95,4000
	Всего день десятый		52,2350	56,5595	226,8350	1489,3250	824,4900	12,7050	0,94321	1,3544	176,1860

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: лентне-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 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
7/31-я	Тефтели мясные	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	70	4,8300	0,8400	29,6800	142,8000	18,9000	2,4500	0,1330	0,0630	0,0000
	Итого:		26,6300	25,4915	98,4630	645,5450	141,8200	6,6010	0,4823	0,4231	59,2140
	Полдник										
3/9-я	Капуста тушеная	100	3,8480	7,4370	0,2960	79,5500	12,9500	0,6660	0,0148	0,0333	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
2/47-я	Печенье	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		40,0410	42,9985	172,3270	1146,2050	567,9000	9,7380	0,7163	0,9744	72,6780

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

Сезон: осенне-зимний

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		56,9191	58,6985	224,8235	1585,1500	687,7653	10,6699	0,8053	1,2949	90,7260
День второй		66,1100	49,1260	225,7244	1475,9370	873,5400	10,9370	1,0048	1,5377	84,0520
День третий		66,2610	58,8890	210,9750	1521,8500	886,2100	11,8040	1,0778	1,5980	129,2360
День четвертый		75,2475	51,3035	200,8825	1494,9350	852,3750	12,0565	0,9644	1,5933	103,3420
День пятый		46,7710	52,5940	212,5040	1391,5200	715,6400	10,0980	0,8088	1,1765	90,6360
День шестой		66,1840	61,9300	228,8369	1617,8450	712,6050	12,6710	1,0272	1,2702	55,3720
День седьмой		63,3600	52,3030	213,2400	1499,9100	780,8700	11,8020	0,9898	1,5104	117,3300
День восьмой		68,4720	56,0650	238,8990	1585,8870	780,0100	12,6640	1,0560	1,4741	38,7860
День девятый		64,5235	58,1325	225,7045	1582,0150	879,3650	10,9885	0,9314	1,4979	85,7220
День десятый		43,2190	47,4965	201,6840	1265,1750	477,3900	11,2030	0,7948	0,9325	80,7860
Итого:		617,0671	546,5380	2183,2737	15020,2240	7645,7703	114,8939	9,4602	13,8855	875,9880
В день:		61,7067	54,6538	218,3274	1502,0224	764,5770	11,4894	0,9460	1,3886	87,5988

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

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый		45,6830	50,1345	162,708	1223,1050	628,5900	10,0200	0,6384	1,1282	64,6880
День второй		50,9970	44,2214,31	199,572	1121,3350	666,0800	6,7820	0,7811	10,6239	67,8420
День третий		50,7430	47,1840	160,533	1154,2900	718,4800	8,9870	0,8055	1,8222	102,8400
День четвертый		59,7105	46,1305	157,173	1196,0450	668,9250	9,9925	0,7532	1,2197	70,0520
День пятый		37,2730	42,6155	157,451	1072,4650	556,8000	8,3480	0,6407	0,9374	71,9780
День шестой		56,8010	53,4015	178,073	1333,0650	677,2600	9,8940	0,8572	1,6856	44,9920
День седьмой		49,9730	47,2220	171,274	1211,5800	623,8000	9,7560	0,7724	1,2131	72,8640
День восьмой		49,3710	49,4125	158,726	1140,4050	593,4000	9,7790	0,7460	1,1027	32,8640
День девятый		54,3815	48,7535	175,025	1281,0550	736,8850	9,3285	0,7712	1,2465	72,1120
День десятый		40,0410	42,9985	172,327	1146,2050	567,9000	9,7380	0,7163	0,9744	72,6780
Итого:		494,9740	427,8525	1692,8630	11879,5500	6438,1200	92,6250	7,4819	21,9537	672,9100
В день:		49,4974	42,7853	169,286	1187,9550	643,8120	9,2625	0,7482	2,1954	67,2910