



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

детский сад «Антошка» с.Федчевка

Г.Н.Картамышева

Приказ №45 от 30.08.2024 г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**
(С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА БЕЛКОВ, ЖИРОВ,
УГЛЕВОДЛОВ И КАЛЛОРИЙ)

(с сентября по февраль)

с. Федчевка

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
	День первый										
	Завтрак										
4/19-с	Вермишель молочная	200	10,3150	9,3950	48,7990	325,7700	249,6100	0,8690	0,1565	0,3240	2,6000
2/8-с	Печенье с маслом	15.май									
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:		10,3150	9,3950	60,7750	371,2500	249,8500	0,9050	0,1565	0,3300	2,6000
	Второй завтрак										
2/67-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/35-с	Салат витаминный	60	1,0600	2,0530	3,0400	34,8800	27,9500	0,3700	0,0190	0,0395	25,2500
6/49-с	Борщ со сметаной	200/10	6,5030	8,3580	21,5400	173,1700	70,4700	1,9180	0,1389	0,1533	46,5800
7/50-с	Плов с мясом	227/67	15,1890	14,7100	27,9700	277,8600	24,8400	1,6490	0,0914	0,1304	2,2500
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	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										
8/64-с	Омлет	100	8,8150	11,0100	9,6500	168,7000	90,2000	1,4050	0,0800	0,3090	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
2/67-с	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7250	0,3000	10,6000	52,5000	0,4658	0,0604	0,0475	0,0225	0,0000
	Итого:		13,9450	14,2475	37,6235	334,1800	212,2808	1,9314	0,1700	0,4890	1,9500
	Всего день первый		50,5770	49,5835	189,2385	1352,4900	611,9853	9,5079	0,6973	1,2287	91,6300

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

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 в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День первый										
	Завтрак										
4/19-я	Вермишель молочная	150	7,3480	7,2000	32,9900	229,2900	186,5200	0,5890	0,1110	0,2418	1,9500
2/8-я	Печенье с маслом	10/4									
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:		7,3480	7,2000	41,9720	263,4000	186,7000	0,6160	0,1110	0,2468	1,9500
	Второй завтрак										
2/67-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/35-я	Салат витаминный	40	0,7000	1,5335	2,1000	24,9850	18,3500	0,2500	0,0130	0,0255	16,2500
6/49-я	Борщ со сметаной	150/8	5,5570	7,8780	17,3360	148,7500	49,6500	1,5040	0,1153	0,1191	30,0740
7/50-я	Плов с мясом	208/58	12,3750	13,1110	17,2150	211,8900	22,3800	1,3550	0,0731	0,1109	2,2500
1/7-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	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										
8/64-я	Омлет	80	7,2360	9,8270	7,5100	142,9800	84,1600	1,1190	0,0655	0,2626	0,6500
1/3-я	Какао	150	4,6840	4,1000	16,5900	128,7100	181,2800	0,4130	0,0620	0,2310	1,9500
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0350	0,1800	6,3600	16,5000	4,0500	0,5250	0,0285	0,0135	0,0000
	Итого:		12,9550	14,1070	30,4600	288,1900	269,4900	2,0570	0,1560	0,5071	2,6000
	Всего день первый		42,1350	44,5695	144,7630	1098,1650	580,3700	9,3720	0,5784	1,0894	65,6240

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			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День второй										
	Завтрак										
4/17-с	Каша манная молочная	200	7,1800	9,0500	27,5694	223,3200	260,5600	0,2990	0,1010	0,3120	2,6000
2/8-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
1/5-с	Кофейный напиток	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										
2/67-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/28-с	Икра из свеклы	60	0,9910	2,0530	6,3350	43,5100	22,0400	0,4800	0,0141	0,0236	6,2000
6/44-с	Рассольник со сметаной	200/10	5,3100	8,1100	18,7400	172,5500	36,2800	1,4400	0,0900	0,0800	16,1800
7/57-с	Рыба, тушеная с овощами	80	15,1170	4,4510	13,0150	142,1400	62,9100	1,2480	0,1512	0,1366	5,7260
3/11-с	Пюре картофельное	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
1/6-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:		28,0610	19,2540	101,4440	611,5100	170,5600	5,7830	0,5098	0,4115	58,3660
	Полдник										
8/69-с	Сырники с повидлом	150/7	5,8030	2,2500	36,0100	177,5000	17,4800	1,5910	0,0127	0,0460	0,0350
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
2/67-с	Мармелад фруктовый	15	0,0600	0,0000	11,4000	43,9500	1,6500	0,0600	0,0000	0,0015	0,0000
	Итого:		5,8630	2,2500	59,3860	266,9300	19,3700	1,6870	0,0127	0,0535	0,0350
	Всего день второй		52,7550	44,7170	246,7954	1498,2600	778,9900	11,1980	0,8455	1,2024	73,6970

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

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										
2/67-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/28-я	Икра из свеклы	40	0,6440	1,5345	4,1540	30,4350	14,6300	0,5430	0,0095	0,0155	4,1000
6/44-я	Рассольник со сметаной	150/8	5,0800	8,0700	16,3100	164,1100	34,2800	1,3300	0,0800	0,0700	13,9800
7/57-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:		24,8150	17,8665	82,0790	537,0350	161,7300	5,1300	0,4327	0,3653	47,5840
	Полдник										
8/69-я	Сырники с повидлом	100/5	5,7950	7,4370	23,6920	199,5440	82,2560	0,7452	0,0880	0,2246	0,4250
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
2/67-я	Мармелад фруктовый	5	0,0200	0,0000	3,8000	14,6500	0,5500	0,0200	0,0000	0,0005	0,0000
	Итого:		5,8150	7,4370	36,4740	248,3040	82,9860	0,7922	0,0880	0,2301	0,4250
	Всего день второй		43,9810	42,4055	179,2550	1230,7890	681,4160	8,9872	0,7557	1,1402	61,4730

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			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	Завтрак										
4/20-с	Каша пшенная молочная	200	7,3600	9,3950	27,4090	226,3200	245,1100	0,5540	0,1430	0,3120	2,6000
2/9-с	Бутерброд с маслом	50/7	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	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										
2/67-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/26-с	Салат из моркови с сахаром	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/47-с	Суп гороховый	200	5,2990	6,2980	16,7500	134,1500	24,7600	1,2020	0,2325	0,1099	16,2500
7/51-с	Котлета мясная	80	13,6890	13,1400	10,0100	187,2400	17,1300	1,4520	0,0819	0,1155	1,5000
3/12-с	Капуста тушеная	150	4,2140	5,2150	13,0150	114,8700	111,0600	1,4810	0,0804	0,1579	92,8000
1/66-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:		26,3970	26,1320	75,7410	560,3300	193,1400	5,8010	0,5423	0,5108	115,6500
	Полдник										
8/60-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
2/67-с	Молоко	200	6,4000	7,2000	9,6000	130,0000	240,0000	0,1340	0,0800	0,3000	3,0000
2/67-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		24,9360	15,8370	46,4800	427,5100	348,8900	1,4470	0,1930	0,6289	3,3600
	Всего день третий		68,2710	67,4240	209,3700	1596,6000	887,6600	12,0820	1,0923	1,6065	131,7060

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда

Неделя: первая

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										
4/20-я	Каша пшенная молочная	150	5,3780	7,2000	18,7300	162,9900	183,5200	0,3790	0,1020	0,2338	1,9500
2/9-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										
2/67-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/26-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
6/47-я	Суп гороховый	150	4,8490	6,2480	14,3800	122,5000	22,7600	1,0770	0,1800	0,0954	14,2500
7/51-я	Котлета мясная	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	1,5000
3/12-я	Капуста тушеная	100	3,2490	3,1620	10,2450	81,6900	84,5100	1,1460	0,0624	0,1194	70,0500
1/66-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										
8/60-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
2/67-я	Молоко	150	6,2000	4,8000	5,4000	7,2000	180,0000	0,1005	0,0600	0,2250	2,2500
2/67-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		20,7680	11,7280	33,5600	238,1700	265,5700	1,2385	0,1515	0,5003	2,5200
	Всего день третий		53,8500	48,6080	156,0880	1117,9000	719,7500	9,2695	0,8125	1,8399	104,9100

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
	День четвертый										
	Завтрак										
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
	Итого:		12,4690	17,9800	64,3800	449,7700	316,3100	1,7780	0,2255	0,3924	2,6960
	Второй завтрак										
2/67-с	Банан	100	1,5000	0,1000	19,2000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
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
	Итого:		24,5100	26,4990	160,7600	553,1300	114,3980	5,1530	0,3075	0,3670	46,9740
	Полдник										
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
	Итого:		19,4470	12,5950	72,8590	487,5400	317,0500	1,3950	0,1769	1,3718	1,5750
	Всего день четвертый		57,9260	57,1740	317,1990	1535,4400	763,7580	10,5260	0,7499	2,1812	61,2450

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг

Неделя: первая

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 в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День четвертый										
	Завтрак										
4/22-я	Каша сборная молочная	150	5,4720	7,1740	20,0800	168,7100	183,0200	0,5250	0,0972	0,2410	1,9500
2/10-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
1/1-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										
2/67-я	Банан	95	1,4250	0,0950	18,2400	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0475	9,5000
	Обед										
5/28-я	Салат витаминный	40	0,8950	1,6835	3,3600	29,4850	26,0000	0,3550	0,0220	0,0360	17,0000
6/42-я	Суп Полевой	150	4,8000	6,3500	12,5400	128,6000	25,6500	1,1100	0,0900	0,0600	13,2500
7/54-я	Суфле из отварного мяса	75	13,2600	14,1080	11,5970	258,6100	29,4380	1,7100	0,1010	0,1460	1,5000
1/7-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		21,7750	22,5015	53,8670	534,8950	99,6880	4,6750	0,2850	0,2840	34,7500
	Полдник										
8/74-я	Лепешка диетическая	80	10,4270	11,4000	48,8840	340,6000	57,8000	0,9600	0,1621	0,1483	0,1250
2/67-я	Кефир	150	4,2000	4,8000	6,1500	45,0000	180,0000	0,1500	0,0450	0,2550	1,0500
	Итого:		14,6270	16,2000	55,0340	385,6000	237,8000	1,1100	0,2071	0,4033	1,1750
	Всего день четвертый		46,5640	51,9305	171,1930	1279,6650	583,3880	9,0760	0,6883	1,0228	47,4390

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			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День пятый										
	Завтрак										
4/22-с	Каша рисовая молочная	200	6,6850	9,0500	28,1440	223,6200	242,2600	0,2990	0,0920	0,3120	2,6000
2/8-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										
2/67-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/34-с	Салат из соленых огурцов	60	0,2822	1,0356	0,8766	14,0230	8,1430	0,1984	0,0078	0,0062	1,8300
6/38-с	Свекольник со сметаной	200/10	5,5730	8,3080	19,7200	161,1700	45,3700	1,6980	0,1229	0,1153	20,5800
7/53-с	Тефтели мясные	80	14,1090	13,1900	14,0350	205,7900	19,0800	1,5420	0,0884	0,1185	2,0000
3/11-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	Компот из сухофруктов	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
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
	Итого:		26,6072	27,1736	97,9856	634,2930	121,9230	6,0534	0,4736	0,4113	54,6700
	Полдник										
8/61-с	Пудинг творожный с яблока	150	21,1780	15,9280	22,3000	318,0000	185,4700	1,8650	0,0700	0,3830	3,6770
2/67-с	Кефир	200	5,6000	5,0000	8,0000	106,0000	240,0000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
2/67-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		27,9480	22,1430	41,7900	486,7000	429,6700	2,2000	0,1450	0,7275	5,0770
	Всего день пятый		66,9192	67,4666	214,6656	1614,6130	882,3530	11,8614	0,8496	1,5632	72,4430

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница

Неделя: первая

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										
4/22-я	Каша рисовая молочная	150	4,9280	6,9700	19,2200	161,1900	181,6200	0,2090	0,0680	0,2338	1,9500
2/8-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
1/1-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										
2/67-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/34-я	Салат из соленых огурцов	40	0,2240	1,0208	0,6850	12,9400	6,2800	0,1580	0,0062	0,0050	1,4500
6/38-я	Свекольник со сметаной	150/8	5,1670	7,8580	16,9260	144,8500	38,9500	1,4640	0,1083	0,1021	17,5740
7/53-я	Тефтели мясные	70	12,2280	11,7100	11,8720	179,3800	17,4800	1,3660	0,0780	0,1034	2,0000
3/11-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	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		23,4940	24,5188	80,9530	555,9000	119,4500	5,1540	0,4055	0,3701	45,4140
	Полдник										
8/61-я	Пудинг творожный с яблоками	100	19,2420	14,0650	19,0120	282,2900	168,3100	1,7580	0,0650	0,3530	3,4270
2/67-я	Кефир	150	4,3500	3,7500	6,0000	79,5000	180,0000	0,1500	0,0450	0,2250	1,0500
2/67-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		23,9820	18,2200	28,8420	382,6900	349,7100	1,9530	0,1150	0,5795	4,4770
	Всего день пятый		56,0490	56,0488	162,2970	1290,2400	713,6600	10,0820	0,6875	1,2684	61,4050

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
	День шестой										
	Завтрак										
4/17-с	Каша манная молочная	200	7,1800	9,0500	27,5694	223,3200	260,5600	0,2990	0,1010	0,3120	2,6000
2/67-с	Печенье с маслом	15/5	1,1500	6,2250	10,3900	103,4000	5,5500	0,3250	0,0125	0,0135	0,0002
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:		9,4500	16,2750	51,8154	395,4000	314,3500	0,6840	0,1295	0,3915	3,1202
	Второй завтрак										
1/7-с	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Обед										
5/24-с	Салат витаминный	60	1,0600	2,0530	3,0400	34,8800	27,9500	0,3700	0,0190	0,0395	25,2500
6/40-с	Суп картофельный с клёцками	200	7,1380	7,2700	24,6440	189,6200	32,5500	1,8410	0,0600	0,0870	10,5820
7/51-с	Биточки мясные	80	13,8950	13,1620	11,3900	193,9200	17,4900	1,4760	0,0869	0,1171	1,5000
3/16-с	Каша гречневая	150	5,0680	4,4400	24,8800	156,2400	8,7200	2,6840	0,1720	0,0848	0,0000
1/66-с	Кисель фруктово-ягодный	200	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,0540	2,1000
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
	Итого:		29,5760	27,3450	92,8840	661,7600	96,2600	7,6110	0,4494	0,4139	39,4320
	Полдник										
8/53-с	Тефтели рыбные с овощами	150	17,3930	9,7445	21,2280	225,4550	87,4100	2,3560	0,1633	0,2045	10,9760
1/4-с	Какао	200	3,4050	2,9375	17,3735	112,9800	121,6150	0,4660	0,0425	0,1575	1,3000
2/67-с	Хлеб пшеничный	30	2,3100	0,9000	14,9400	71,4000	6,6000	0,6000	0,0450	0,0240	0,0000
	Итого:		23,1080	13,5820	53,5415	409,8350	215,6250	3,4220	0,2508	0,3860	12,2760
	Всего день шестой		62,8840	57,2020	211,8909	1523,9950	636,7350	12,1670	0,8447	1,2064	57,8282

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День:понедельник

Неделя:вторая

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										
4/17-я	Каша манная молочная	150	5,2580	6,9700	18,8700	160,9900	193,8200	0,2090	0,0740	0,2338	1,9500
2/67-я	Печенье с маслом	10/4	0,9500	4,4000	6,9320	73,9200	29,9600	2,1080	0,0084	0,0098	0,0001
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:		8,4480	13,3700	38,5440	315,4200	319,9600	2,3920	0,1144	0,3696	2,9901
	Второй завтрак										
1/7-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Обед										
5/24-я	Салат витаминный	40	0,7000	1,5335	2,1000	24,9850	18,3500	0,2500	0,0130	0,0255	16,2500
6/40-я	Суп картофельный с клецкам	150	5,7060	7,0280	18,1740	151,7500	35,0000	0,8030	0,3610	0,0910	14,7960
7/51-я	Биточки мясные	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	1,5000
3/16-я	Каша гречневая	120	3,8010	3,3300	18,6600	117,1800	6,5400	2,0130	0,1290	0,0636	0,0000
1/66-я	Кисель фруктово-ягодный	150	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,5400	2,1000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		24,3280	23,9425	75,7090	553,8350	83,9600	5,4390	0,6806	0,8491	34,6460
	Полдник										
8/53-я	Тефтели рыбные с овощами	100	15,2890	8,6040	16,5700	190,5400	70,8300	1,8990	0,1412	0,1770	8,1140
1/4-я	Какао	150	4,6840	4,1000	16,5900	128,7100	181,2800	0,4130	0,0620	0,2310	1,9500
2/67-я	Хлеб пшеничный	20	1,5400	0,6000	9,9600	47,6000	4,4000	0,4000	0,0300	0,0160	0,0000
	Итого:		21,5130	13,3040	43,1200	366,8500	256,5100	2,7120	0,2332	0,4240	10,0640
	Всего день шестой		55,0390	50,6165	171,0230	1293,1050	670,9300	10,9930	1,0432	1,6577	50,7001

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
	День седьмой										
	Завтрак										
4/20-с	Каша пшенная молочная	200	7,3600	9,3950	27,4090	226,3200	245,1100	0,5540	0,1430	0,3120	2,6000
2/9-с	Бутерброд с маслом	50/7	3,8990	6,9600	24,9700	157,9200	12,2600	1,0070	0,0750	0,0484	0,0000
1/5-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										
2/67-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,4000	10,0000
	Обед										
5/28-с	Икра из свеклы	60	0,9910	2,0530	6,3350	43,5100	22,0400	0,4800	0,0141	0,0236	6,2000
6/49-с	Борщ со сметаной	200/10	6,5030	8,3580	21,5400	173,1700	70,4700	1,9180	0,1389	0,1533	46,5800
7/51-с	Котлета мясная	80	13,6890	13,1400	10,0100	187,2400	17,1300	1,4520	0,0819	0,1155	1,5000
3/11-с	Картофельное пюре	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
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
	Итого:		27,9360	28,1910	93,3050	673,9100	169,3100	6,8910	0,5044	0,4787	87,5400
	Полдник										
3/70-с	Капуста туш.с мясом говяд	180	17,3240	13,4950	13,0150	244,5900	117,2700	3,3440	0,1218	0,2614	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
2/67-с	Хлеб пшеничный	40	3,0800	1,2000	19,9200	95,2000	8,8000	0,8000	0,0600	0,0320	0,0000
	Итого:		20,4040	14,6950	44,9110	385,2700	126,3100	4,1800	0,1818	0,2994	92,8000
	Всего день седьмой		65,9710	64,7040	224,0210	1660,4000	809,2300	14,9880	1,0272	1,8475	195,5400

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День:вторник

Неделя:вторая

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										
4/20-я	Каша пшенная молочная	150	5,3780	7,2000	18,7300	162,9900	183,5200	0,3790	0,1020	0,2338	1,9500
2/9-я	Бутерброд с маслом	30/5	2,3450	4,8000	14,9900	99,2000	7,5000	0,6050	0,0450	0,0300	0,0000
1/5-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										
2/67-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/28-я	Икра из свеклы	40	0,6440	1,5345	4,1540	30,4320	14,6300	0,5430	0,0095	0,0155	4,1000
6/49-я	Борщ со сметаной	150/8	5,5570	7,8780	17,3360	148,7500	49,6500	1,5040	0,1153	0,1191	30,0740
7/51-я	Котлета мясная	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	1,5000
3/11-я	Картофельное пюре	140	3,2610	3,5700	22,2000	130,0800	48,5400	1,1010	0,1560	0,1326	24,3900
1/7-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		24,3330	25,0335	80,0250	598,2320	147,2900	5,9560	0,4284	0,4112	63,0640
	Полдник										
3/70-я	Капуста туш.с мясом говяд	150	14,4590	10,2420	10,2420	192,6100	89,8200	2,7390	0,0978	0,2079	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
2/67-я	Хлеб пшеничный	30	2,3100	0,9000	14,9400	71,4000	6,6000	0,6000	0,0450	0,0240	0,0000
	Итого:		16,7690	11,1420	34,1640	298,1200	96,6000	3,3660	0,1428	0,2369	70,0500
	Всего день седьмой		53,6530	52,3475	174,7510	1329,4020	630,2900	12,5130	0,8182	1,1809	146,5140

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
	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
2/10-с	Горячий бутерброд с сыром	40/6	4,4600	2,9400	19,9200	116,8000	68,8000	0,8660	0,0840	0,0500	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:		14,7750	12,3350	80,6950	488,0500	318,6500	1,7710	0,2405	0,3800	2,6960
	Второй завтрак										
2/67-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/26-с	Салат из моркови	60	0,7800	1,0590	5,0400	29,3900	30,6000	0,4200	0,0360	0,0420	3,0000
6/43-с	Суп Харчо со сметаной	200/10	5,4460	8,4020	19,5020	164,4360	39,5700	1,2590	0,1040	0,0810	15,5200
7/34-с	Гуляш мясной	80	13,3540	12,8550	7,3600	168,8900	22,9300	1,3920	0,0774	0,1195	2,7500
3/68-с	Каша перловая	150	3,7480	3,5600	26,8000	148,2400	15,9200	0,7240	0,0480	0,0288	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:		26,3830	26,2960	95,1260	610,4260	118,6300	5,0440	0,3319	0,3028	21,2700
	Полдник										
8/61-с	Пудинг творожный с яблока	150	21,1780	15,9280	22,3000	318,0000	185,4700	1,8650	0,0700	0,3830	3,6770
2/67-с	Молоко	200	6,4000	7,2000	9,6000	130,0000	240,0000	0,1340	0,0800	0,3000	3,0000
2/67-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		28,7480	24,3430	43,3900	510,7000	429,6700	2,1340	0,1650	0,6875	6,6770
	Всего день восьмой		70,3060	63,3740	229,0110	1654,1760	882,9500	11,1490	0,7774	1,4103	40,6430

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День:среда

Неделя:вторая

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 восьмой										
	Завтрак										
4/13-я	Вермишель молочная	150	5,2580	6,9700	18,8700	160,9900	193,8200	0,2090	0,0740	0,2338	1,9500
2/10-я	Горячий бутерброд с сыром	24,4/4	2,8835	1,9250	12,6990	75,0900	45,6100	0,5540	0,0543	0,0324	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:		8,1415	8,8950	40,5510	270,1900	239,6100	0,7900	0,1283	0,2712	2,0140
	Второй завтрак										
2/67-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/26-я	Салат из моркови	40	0,5200	1,0390	3,3600	22,5900	20,4000	0,2800	0,0240	0,0280	2,0000
6/43-я	Суп Харчо со сметаной	150/8	5,1640	7,9600	16,8340	148,2100	36,1300	1,0738	0,1150	0,0690	13,2940
7/34-я	Гуляш мясной	70	11,4140	11,3840	5,5550	145,3600	21,1700	1,2100	0,0655	0,1038	2,5500
3/68-я	Каша перловая	120	2,8110	2,6700	20,1000	111,1800	11,9400	0,5430	0,0360	0,0216	0,0000
1/5-я	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		22,5230	23,4130	75,1190	515,9900	97,8400	4,1718	0,2975	0,2494	17,8440
	Полдник										
8/61-я	Пудинг творожный с яблоками	100	19,2400	14,0650	19,0120	282,2900	168,3100	1,7580	0,0650	0,3530	3,1427
2/67-я	Молоко	150	4,3500	4,8000	5,4000	7,2000	180,0000	0,1005	0,0600	0,2250	2,2500
2/67-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		23,9800	19,2700	28,2420	310,3900	349,7100	1,9035	0,1300	0,5795	5,3927
	Всего день восьмой		55,0245	51,9580	153,2220	1139,3200	702,3600	8,9553	0,5938	1,1381	34,7507

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
	День девятый										
	Завтрак										
4/17-с	Каша овсяная молочная	200	7,8350	10,1400	27,4540	235,1200	253,8600	0,9290	0,1780	0,3260	2,6000
2/10-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
1/5-с	Кофейный напиток	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										
2/67-с	Банан	100	1,5000	0,1000	19,2000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0500	10,0000
	Обед										
5/34-с	Салат из солёных огурцов	30	0,2822	1,0356	0,8766	14,0230	8,1430	0,1984	0,0078	0,0062	1,8300
6/48-с	Суп рыбный	200	8,6512	4,0460	17,2110	135,7260	36,4380	1,2666	0,1595	0,1069	15,9700
7/56-с	Фрикадельки мясные	80	13,8950	13,1620	11,3900	193,9200	17,4900	1,4760	0,0869	0,1171	1,5000
3/15-с	Вермишель отварная	150	8,3424	3,3760	55,7920	287,3920	15,7760	1,2832	0,1360	0,0358	0,0000
1/6-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
	Итого:		34,3358	22,0396	113,7596	747,2110	97,7970	5,8992	0,4717	0,3125	22,3000
	Полдник										
8/59-с	Блинчики с маслом и сахаро	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
2/67-с	Мармелад фруктовый	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		62,9268	56,7796	269,3256	1743,4810	803,7470	11,1572	1,0147	1,2884	38,7660

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг

Неделя:вторая

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 девятый										
	Завтрак										
4/17-я	Каша овсяная молочная	150	5,3280	7,4900	17,0900	158,6900	187,2200	0,4990	0,1090	0,2398	1,9500
2/10-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
1/5-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										
2/67-я	Банан	95	1,4250	0,0950	18,2400	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0475	9,5000
	Обед										
5/34-я	Салат из соленых огурцов	24	0,2240	1,0208	0,6850	12,9400	6,2800	0,1580	0,0062	0,0050	1,4500
6/48-я	Суп рыбный	150	8,2922	3,5974	15,4810	127,0060	35,0380	1,1686	0,1464	0,0988	13,9520
7/56-я	Фрикадельки мясные	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	1,5000
3/15-я	Вермишель отварная	120	7,2968	2,6420	48,8140	249,2440	13,7320	1,1224	0,1190	0,0309	0,0000
1/6-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		30,6840	19,3112	101,3150	678,1600	89,5200	5,2570	0,4192	0,2787	19,9020
	Полдник										
8/59-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
2/67-я	Мармелад фруктовый	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		53,1240	46,2682	214,7690	1421,4200	676,4300	9,3840	0,8242	1,0999	34,9260

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
	День десятый										
	Завтрак										
4/22-с	Каша рисовая молочная	200	6,6850	9,0500	28,1440	223,6200	242,2600	0,2990	0,0920	0,3120	2,6000
2/8-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										
2/67-с	Яблоко	100	0,4000	0,4000	9,8000	45,0000	16,0000	2,2000	0,0400	0,0400	10,0000
	Обед										
5/24-с	Салат витаминный	60	1,0400	2,0530	3,0400	34,8800	27,9500	0,3700	0,0190	0,0395	25,2500
6/38-с	Свекольник со сметаной	200/10	5,5730	8,3080	19,7200	161,1700	45,3700	1,6980	0,1229	0,1153	20,5800
7/13-с	Жаркое по домашнему	200	14,5900	17,9100	18,7200	291,4100	37,0600	2,2200	0,1600	0,1700	23,5200
1/6-с	Компот из сухофруктов	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
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
	Итого:		24,2580	28,6910	77,9040	586,9300	119,9900	5,5370	0,3684	0,3563	69,3500
	Полдник										
8/69-с	Сырники с повидлом	150	5,8030	2,2500	36,0100	177,5000	17,4800	1,5910	0,0127	0,0460	0,0350
2/67-с	Кефир	200	5,6000	0,1000	8,2000	60,0000	240,0000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
2/67-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		12,5730	3,5650	55,7000	300,2000	261,6800	1,9260	0,0877	0,3905	1,4350
	Всего день десятый		49,1950	50,4060	208,4940	1380,7500	712,4300	11,0710	0,6871	1,1712	83,4810

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница

Неделя:вторая

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										
4/22-я	Каша рисовая молочная	150	4,9280	6,9700	19,2200	161,1900	181,6200	0,2090	0,0680	0,2338	1,9500
2/8-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
1/1-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										
2/67-я	Яблоко	95	0,3800	0,3800	9,3100	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0380	9,5000
	Обед										
5/24-я	Салат витаминный	40	0,7000	1,5335	2,1000	24,9850	18,3500	0,2500	0,0130	0,0255	16,2500
6/38-я	Свекольник со сметаной	150/8	5,1670	7,8580	16,9260	144,8500	38,9500	1,4640	0,1083	0,1021	17,5740
7/13-я	Жаркое по домашнему	180	12,7200	12,8400	17,1100	235,3400	34,6200	1,9700	0,1400	0,0500	21,3500
1/6-я	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
2/67-я	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		21,2010	22,5915	65,4060	493,8250	100,1200	4,7490	0,3183	0,2046	55,1740
	Полдник										
8/69-я	Сырники с повидлом	100	5,7950	7,4370	23,6920	199,5440	82,2560	0,7452	0,0880	0,2246	0,4250
2/67-я	Кефир	150	4,2000	4,8000	6,1500	45,0000	180,0000	0,1500	0,0450	0,2550	1,0500
2/67-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		10,3850	12,6420	33,6720	265,4440	263,6560	0,9402	0,1380	0,4811	1,4750
	Всего день десятый		40,1590	48,5435	151,5800	1110,9190	608,2760	8,6642	0,6233	1,0045	68,1630

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

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		42,1350	44,5695	144,7630	1098,1650	580,3700	9,3720	0,5784	1,0894	65,6240
День второй		43,9810	42,4055	179,2550	1230,7890	681,4160	8,9872	0,7557	1,1402	61,4730
День третий		53,8500	48,6080	156,0880	1117,9000	719,7500	9,2695	0,8125	1,8399	104,9100
День четвертый		46,5640	51,9305	171,1930	1279,6650	583,3880	9,0760	0,6883	1,0228	47,4390
День пятый		56,0490	56,0488	162,2970	1290,2400	713,6600	10,0820	0,6875	1,2684	61,4050
День шестой		55,0390	50,6165	171,0230	1293,1050	670,9300	10,9930	1,0432	1,6577	50,7001
День седьмой		53,6530	52,3475	174,7510	1329,4020	630,2900	12,5130	0,8182	1,1809	146,5140
День восьмой		55,0245	51,9580	153,2220	1139,3200	702,3600	8,9553	0,5938	1,1381	34,7507
День девятый		53,1240	46,2682	214,7690	1421,4200	676,4300	9,3840	0,8242	1,0999	34,9260
День десятый		40,1590	48,5435	151,5800	1110,9190	608,2760	8,6642	0,6233	1,0045	68,1630
Итого:		499,5785	493,2960	1678,9410	12310,9250	6566,8700	97,2962	7,4251	12,4418	675,9048
В день:		49,9579	49,3296	167,8941	1231,0925	656,6870	9,7296	0,7425	1,2442	67,5905