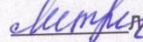


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Петушок»  
с. Хомуцы Ивнянского района Белгородской области.

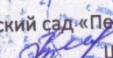
Согласовано :

Председатель Профсоюза

 Шатохина Е.М.  
протокол №2 от 10.02.2024г

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

детский сад «Петушок» с. Хомуцы  
 Шатохина .П.

Приказ №12.О.45.02.2024г

## Десятидневное меню

Весеннее- летнее

(март, апрель, май)

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

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              |
|                 | <b>День первый</b>             |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>14,8100</b>      | <b>16,2350</b> | <b>80,7450</b>  | <b>515,8500</b>              | <b>319,5500</b>      | <b>1,7760</b> | <b>0,2405</b> | <b>0,3860</b> | <b>2,6960</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 2/47-с          | Яблоко                         | 100            | 0,4000              | 0,4000         | 9,8000          | 45,0000                      | 16,0000              | 2,2000        | 0,0400        | 0,0400        | 10,0000        |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 5/48-с          | Салат "Зимний"                 | 60             | 0,6300              | 4,5220         | 8,1900          | 99,9100                      | 13,2500              | 0,3150        | 0,0325        | 0,0255        | 25,2500        |
| 6/27-с          | Борщ со сметаной               | 200/10         | 6,4030              | 8,3380         | 20,6750         | 169,1700                     | 69,9700              | 1,8730        | 0,1329        | 0,1498        | 45,5800        |
| 7/28-с          | Плов (мясо -грудка)            | 227/67         | 15,1890             | 14,7100        | 27,9700         | 277,8600                     | 24,8400              | 1,6490        | 0,0914        | 0,1304        | 2,2500         |
| 1/6-с           | Сок яблочный                   | 150            | 0,7500              | 0,0000         | 13,6500         | 57,0000                      | 10,5000              | 0,4500        | 0,0150        | 0,0150        | 3,0000         |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 35             | 2,4150              | 0,4200         | 14,8400         | 59,1500                      | 0,0945               | 0,0845        | 0,0665        | 0,0315        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>25,3870</b>      | <b>27,9900</b> | <b>85,3250</b>  | <b>663,0900</b>              | <b>118,6545</b>      | <b>4,3715</b> | <b>0,3383</b> | <b>0,3522</b> | <b>76,0800</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>24,1360</b>      | <b>8,7370</b>  | <b>45,0800</b>  | <b>357,5100</b>              | <b>348,8900</b>      | <b>1,5130</b> | <b>0,1730</b> | <b>0,6689</b> | <b>1,7600</b>  |
|                 | <b>Всего день первый</b>       |                | <b>64,7330</b>      | <b>53,3620</b> | <b>220,9500</b> | <b>1581,4500</b>             | <b>803,0945</b>      | <b>9,8605</b> | <b>0,7918</b> | <b>1,4471</b> | <b>90,6660</b> |

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

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              |
|                 | <b>День первый</b>             |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 4/13-я          | Вермишель молочная             | 150            | 7,3480              | 7,2000         | 32,9900         | 229,2900                     | 186,5200             | 0,5890        | 0,1110        | 0,2418        | 1,9500         |
| 2/7-я           | Бутерброд с маслом/сыром       | 25,5/4/4       | 3,2650              | 5,9600         | 14,9900         | 113,6000                     | 47,5000              | 0,6490        | 0,0610        | 0,0420        | 0,0640         |
| 1/1-я           | Чай с сахаром                  | 150/9          | 0,0000              | 0,0000         | 8,9820          | 34,1100                      | 0,1800               | 0,0270        | 0,0000        | 0,0050        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>10,6130</b>      | <b>13,1600</b> | <b>56,9620</b>  | <b>377,0000</b>              | <b>234,2000</b>      | <b>1,2650</b> | <b>0,1720</b> | <b>0,2888</b> | <b>2,0140</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 2/47-я          | Яблоко                         | 95             | 0,3800              | 0,3800         | 9,3100          | 42,7500                      | 15,2000              | 2,0900        | 0,0380        | 0,0380        | 9,5000         |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 5/48-я          | Салат "Зимний"                 | 40             | 0,5300              | 2,8085         | 5,5950          | 60,4750                      | 12,7500              | 0,2700        | 0,0265        | 0,0220        | 3,5000         |
| 6/27-я          | Борщ со сметаной               | 150/8          | 5,4570              | 7,8580         | 16,4710         | 144,7500                     | 49,1500              | 1,4590        | 0,1093        | 0,1156        | 29,0740        |
| 7/28-я          | Плов (мясо -грудка)            | 208/58         | 12,3750             | 13,1110        | 17,2150         | 211,8900                     | 22,3800              | 1,3550        | 0,0731        | 0,1109        | 2,2500         |
| 1/6-я           | Сок яблочный                   | 150            | 0,7500              | 0,0000         | 13,6500         | 57,0000                      | 10,5000              | 0,4500        | 0,0150        | 0,0150        | 3,0000         |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 30             | 2,0700              | 0,3600         | 12,7200         | 61,2000                      | 8,1000               | 1,0500        | 0,0570        | 0,0270        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>21,1820</b>      | <b>24,1375</b> | <b>65,6510</b>  | <b>535,3150</b>              | <b>102,8800</b>      | <b>4,5840</b> | <b>0,2809</b> | <b>0,2905</b> | <b>37,8240</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 8/35-я          | Запеканка творож.с мас/сах     | 100            | 14,1780             | 6,5230         | 24,3300         | 210,0700                     | 84,1700              | 1,0930        | 0,0865        | 0,2738        | 0,2700         |
| 2/47-я          | Кефир                          | 150            | 4,6840              | 4,1000         | 16,5900         | 128,7100                     | 181,2800             | 0,4130        | 0,0620        | 0,2310        | 1,9500         |
| 2/47-я          | Печенье                        | 5              | 0,3900              | 0,4050         | 3,8300          | 20,9000                      | 1,4000               | 0,0450        | 0,0050        | 0,0015        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>19,2520</b>      | <b>11,0280</b> | <b>44,7500</b>  | <b>359,6800</b>              | <b>266,8500</b>      | <b>1,5510</b> | <b>0,1535</b> | <b>0,5063</b> | <b>2,2200</b>  |
|                 | <b>Всего день первый</b>       |                | <b>51,4270</b>      | <b>48,7055</b> | <b>176,6730</b> | <b>1314,7450</b>             | <b>619,1300</b>      | <b>9,4900</b> | <b>0,6444</b> | <b>1,1236</b> | <b>51,6880</b> |

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

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

# ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

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              |
|                 | <b>День второй</b>             |                |                     |                |                 |                          |                      |               |               |               |                |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                     |                |                 |                          |                      |               |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>8,5230</b>       | <b>12,9300</b> | <b>42,8420</b>  | <b>308,7000</b>          | <b>241,5000</b>      | <b>0,8850</b> | <b>0,1350</b> | <b>0,2808</b> | <b>2,0140</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                     |                |                 |                          |                      |               |               |               |                |
| 2/47-я          | Яблоко                         | 95             | 1,4250              | 0,0950         | 18,2400         | 42,7500                  | 15,2000              | 2,0900        | 0,0380        | 0,0475        | 9,5000         |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                     |                |                 |                          |                      |               |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>24,8480</b>      | <b>17,6445</b> | <b>79,5600</b>  | <b>508,6050</b>          | <b>158,5900</b>      | <b>4,9180</b> | <b>0,4701</b> | <b>0,3910</b> | <b>54,8780</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                     |                |                 |                          |                      |               |               |               |                |
| 8/37-я          | Сырники с маслом               | 100            | 12,6560             | 8,0610         | 25,4400         | 222,9300                 | 82,5000              | 0,7460        | 0,0880        | 0,2256        | 0,4000         |
| 2/47-я          | Кефир                          | 150            | 4,2000              | 4,8000         | 6,1500          | 45,0000                  | 180,0000             | 0,1500        | 0,0450        | 0,2550        | 1,0500         |
| 2/47-я          | Печенье                        | 5              | 0,0200              | 0,0000         | 3,8000          | 14,6500                  | 0,5500               | 0,0200        | 0,0000        | 0,0005        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>16,8760</b>      | <b>12,8610</b> | <b>35,3900</b>  | <b>282,5800</b>          | <b>263,0500</b>      | <b>0,9160</b> | <b>0,1330</b> | <b>0,4811</b> | <b>1,4500</b>  |
|                 | <b>Всего день второй</b>       |                | <b>51,6720</b>      | <b>43,5305</b> | <b>176,0320</b> | <b>1142,6350</b>         | <b>678,3400</b>      | <b>8,8090</b> | <b>0,7761</b> | <b>1,2004</b> | <b>73,7560</b> |

# ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

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               |
|                 | <b>День третий</b>             |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                 |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                 |
| 4/14-с          | Каша пшенная молочная          | 200            | 7,3600              | 9,3950         | 27,4090         | 226,3200                     | 245,1100             | 0,5540         | 0,1430        | 0,3120        | 2,6000          |
| 2/42-с          | Бутерброд с маслом             | 40/5           | 4,4950              | 6,8400         | 19,9700         | 144,6000                     | 69,7000              | 0,8710         | 0,0840        | 0,0560        | 0,0960          |
| 1/2-с           | Чай с молоком и сахаром        | 200/12         | 3,8990              | 6,9600         | 24,9700         | 157,9200                     | 12,2600              | 1,0070         | 0,0750        | 0,0484        | 0,0000          |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>15,7540</b>      | <b>23,1950</b> | <b>72,3490</b>  | <b>528,8400</b>              | <b>327,0700</b>      | <b>2,4320</b>  | <b>0,3020</b> | <b>0,4164</b> | <b>2,6960</b>   |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                 |
| 2/47-с          | Яблоко                         | 100            | 0,4000              | 0,4000         | 9,8000          | 45,0000                      | 16,0000              | 2,2000         | 0,0400        | 0,0400        | 10,0000         |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                 |
| 5/49-с          | Винегрет                       | 60             | 0,7650              | 3,3230         | 7,1750          | 71,8700                      | 17,6000              | 0,5310         | 0,0275        | 0,0265        | 5,2500          |
| 6/25-с          | Суп гороховый                  | 200            | 5,1990              | 6,2780         | 15,8850         | 130,1500                     | 24,2600              | 1,1570         | 0,2265        | 0,1064        | 15,2500         |
| 7/30-с          | Котлета мясная (говядина)      | 80             | 12,3120             | 12,0020        | 9,2850          | 171,0900                     | 15,9700              | 1,3280         | 0,0745        | 0,1042        | 1,5000          |
| 3/9-с           | Капуста тушеная                | 150            | 4,2140              | 5,2150         | 13,0150         | 114,8700                     | 111,0600             | 1,4810         | 0,0804        | 0,1579        | 92,8000         |
| 1/46-с          | Кисель фрукт.-ягодный          | 200            | 0,0000              | 0,0000         | 14,0900         | 27,9500                      | 0,1000               | 0,0150         | 0,0450        | 0,0540        | 2,1000          |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 35             | 2,4150              | 0,4200         | 14,8400         | 59,1500                      | 9,4500               | 1,2250         | 0,0665        | 0,0315        | 0,0000          |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>24,9050</b>      | <b>27,2380</b> | <b>74,2900</b>  | <b>575,0800</b>              | <b>178,4400</b>      | <b>5,7370</b>  | <b>0,5204</b> | <b>0,4805</b> | <b>116,9000</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                 |
| 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          |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>27,4260</b>      | <b>10,2220</b> | <b>47,7500</b>  | <b>436,7600</b>              | <b>407,9400</b>      | <b>1,2140</b>  | <b>0,1845</b> | <b>0,5839</b> | <b>1,6900</b>   |
|                 | <b>Всего день третий</b>       |                | <b>68,4850</b>      | <b>61,0550</b> | <b>204,1890</b> | <b>1585,6800</b>             | <b>929,4500</b>      | <b>11,5830</b> | <b>1,0469</b> | <b>1,5208</b> | <b>133,8520</b> |

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

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               |
|                 | <b>День третий</b>             |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                 |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                 |
| 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          |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>9,9630</b>       | <b>14,0000</b> | <b>46,4620</b>  | <b>342,7000</b>              | <b>287,2000</b>      | <b>1,0590</b> | <b>0,1790</b> | <b>0,3898</b> | <b>2,9900</b>   |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                 |
| 2/47-я          | Яблоко                         | 95             | 0,3800              | 0,3800         | 9,3100          | 42,7500                      | 15,2000              | 2,0900        | 0,0380        | 0,0380        | 9,5000          |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                 |
| 5/49-я          | Винегрет                       | 40             | 0,5500              | 2,5465         | 5,2050          | 54,0770                      | 13,9200              | 0,3780        | 0,0188        | 0,0194        | 3,5500          |
| 6/25-я          | Суп гороховый                  | 150            | 4,7490              | 6,2280         | 13,5150         | 118,5000                     | 22,2600              | 1,0320        | 0,1740        | 0,0919        | 13,2500         |
| 7/30-я          | Котлета мясная (говядина)      | 70             | 10,5950             | 10,4030        | 9,9250          | 156,1300                     | 14,7500              | 1,1800        | 0,0700        | 0,0900        | 1,5000          |
| 3/9-я           | Капуста тушеная                | 100            | 3,2490              | 3,1620         | 10,2450         | 81,6900                      | 84,5100              | 1,1460        | 0,0624        | 0,1194        | 70,0500         |
| 1/46-я          | Кисель фрукт.-ягодный          | 150            | 0,0000              | 0,0000         | 14,0900         | 27,9500                      | 0,1000               | 0,0150        | 0,0450        | 0,5400        | 2,1000          |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 30             | 2,0700              | 0,3600         | 12,7200         | 61,2000                      | 8,1000               | 1,0500        | 0,0570        | 0,0270        | 0,0000          |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>21,2130</b>      | <b>22,6995</b> | <b>65,7000</b>  | <b>499,5470</b>              | <b>143,6400</b>      | <b>4,8010</b> | <b>0,4272</b> | <b>0,8877</b> | <b>90,4500</b>  |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                 |
| 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          |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>21,0610</b>      | <b>7,7740</b>  | <b>37,9700</b>  | <b>338,5600</b>              | <b>309,8000</b>      | <b>1,0010</b> | <b>0,1505</b> | <b>0,4561</b> | <b>1,3000</b>   |
|                 | <b>Всего день третий</b>       |                | <b>52,6170</b>      | <b>44,8535</b> | <b>159,4420</b> | <b>1223,5570</b>             | <b>755,8400</b>      | <b>8,9510</b> | <b>0,7947</b> | <b>1,7716</b> | <b>107,1000</b> |

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

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>                 |                |                     |                |                |                          |                      |                |               |               |                |
| 4/15-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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>11,6850</b>      | <b>16,1200</b> | <b>59,3800</b> | <b>414,8500</b>          | <b>313,7500</b>      | <b>1,5760</b>  | <b>0,2105</b> | <b>0,3820</b> | <b>2,6960</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                     |                |                |                          |                      |                |               |               |                |
| 2/47-с          | Яблоко                         | 100            | 1,5000              | 0,1000         | 19,2000        | 45,0000                  | 16,0000              | 2,2000         | 0,0400        | 0,0500        | 10,0000        |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                     |                |                |                          |                      |                |               |               |                |
| 5/21-с          | Салат из зеленого горошка      | 60             | 1,8300              | 2,1800         | 4,0300         | 42,0300                  | 12,5500              | 0,4250         | 0,0630        | 0,0285        | 22,5000        |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>37,6275</b>      | <b>25,3735</b> | <b>67,1525</b> | <b>601,1550</b>          | <b>165,3750</b>      | <b>5,9895</b>  | <b>0,4669</b> | <b>0,5145</b> | <b>88,7560</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                     |                |                |                          |                      |                |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>13,3830</b>      | <b>14,3825</b> | <b>38,5035</b> | <b>338,8200</b>          | <b>215,8350</b>      | <b>2,0050</b>  | <b>0,1375</b> | <b>0,4698</b> | <b>1,9500</b>  |
|                 | <b>Всего день четвертый</b>    |                | <b>64,1955</b>      | <b>55,904</b>  | <b>184,236</b> | <b>1399,825</b>          | <b>710,96</b>        | <b>11,7705</b> | <b>0,8549</b> | <b>1,4163</b> | <b>103,402</b> |

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

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              |
|                 | <b>День четвертый</b>          |                |                     |                |                 |                          |                      |               |               |               |                |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                     |                |                 |                          |                      |               |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>8,7370</b>       | <b>13,1340</b> | <b>44,0520</b>  | <b>316,4200</b>          | <b>230,7000</b>      | <b>1,2010</b> | <b>0,1582</b> | <b>0,2880</b> | <b>2,0140</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                     |                |                 |                          |                      |               |               |               |                |
| 2/47-я          | Яблоко                         | 95             | 1,4250              | 0,0950         | 18,2400         | 42,7500                  | 15,2000              | 2,0900        | 0,0380        | 0,0475        | 9,5000         |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                     |                |                 |                          |                      |               |               |               |                |
| 5/20-я          | Салат из моркови с сахаром     | 40             | 0,5200              | 1,0390         | 5,3500          | 30,1700                  | 20,4000              | 0,2860        | 0,0240        | 0,0280        | 2,0000         |
| 6/26-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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>31,7975</b>      | <b>22,1125</b> | <b>58,5755</b>  | <b>527,7750</b>          | <b>154,1350</b>      | <b>5,1755</b> | <b>0,3780</b> | <b>0,4241</b> | <b>57,0880</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                     |                |                 |                          |                      |               |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>17,7610</b>      | <b>10,3240</b> | <b>38,8700</b>  | <b>278,5600</b>          | <b>264,8000</b>      | <b>1,0010</b> | <b>0,1505</b> | <b>0,4861</b> | <b>1,4500</b>  |
|                 | <b>Всего день четвертый</b>    |                | <b>60,3905</b>      | <b>46,195</b>  | <b>157,1175</b> | <b>1164,87</b>           | <b>652,985</b>       | <b>9,4665</b> | <b>0,7417</b> | <b>1,2362</b> | <b>82,552</b>  |

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

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              |
|                 | <b>День пятый</b>              |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>11,1800</b>      | <b>15,8900</b> | <b>60,0900</b>  | <b>413,7000</b>              | <b>312,2000</b>      | <b>1,2060</b>  | <b>0,1760</b> | <b>0,3740</b> | <b>2,6960</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 2/47-с          | Яблоко                         | 100            | 0,4000              | 0,4000         | 9,8000          | 45,0000                      | 16,0000              | 2,2000         | 0,0400        | 0,0400        | 10,0000        |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 5/18-с          | Салат квашенной капусты        | 60             | 1,0400              | 2,0480         | 6,2540          | 46,9500                      | 27,1600              | 0,3890         | 0,0200        | 0,0370        | 23,5000        |
| 6/23-с          | Свекольник со сметаной         | 200/10         | 5,4730              | 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>29,6800</b>      | <b>28,5860</b> | <b>117,3380</b> | <b>722,3700</b>              | <b>149,8900</b>      | <b>7,4240</b>  | <b>0,5463</b> | <b>0,4701</b> | <b>75,3400</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 8/78-с          | Булочка домашняя               | 80             | 6,4860              | 5,9697         | 35,4180         | 216,6270                     | 70,5200              | 0,6500         | 0,2328        | 0,1694        | 0,6530         |
| 1/4-с           | Кофейный напиток               | 200            | 5,9720              | 5,0630         | 23,6260         | 171,9800                     | 240,2400             | 0,1560         | 0,0830        | 0,3090        | 2,6000         |
| 2/47-с          | Мармелад                       | 15             | 1,1700              | 1,2150         | 11,4900         | 62,7000                      | 4,2000               | 0,1350         | 0,0150        | 0,0045        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>13,6280</b>      | <b>12,2477</b> | <b>70,5340</b>  | <b>451,3070</b>              | <b>314,9600</b>      | <b>0,9410</b>  | <b>0,3308</b> | <b>0,4829</b> | <b>3,2530</b>  |
|                 | <b>Всего день пятый</b>        |                | <b>54,8880</b>      | <b>57,1237</b> | <b>257,7620</b> | <b>1632,3770</b>             | <b>793,0500</b>      | <b>11,7710</b> | <b>1,0931</b> | <b>1,3670</b> | <b>91,2890</b> |

# ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

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              |
|                 | <b>День пятый</b>              |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>8,1930</b>       | <b>12,9300</b> | <b>43,1920</b>  | <b>308,9000</b>              | <b>229,3000</b>      | <b>0,8850</b>  | <b>0,1290</b> | <b>0,2808</b> | <b>2,0140</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 2/47-я          | Яблоко                         | 95             | 0,3800              | 0,3800         | 9,3100          | 42,7500                      | 15,2000              | 2,0900         | 0,0380        | 0,0380        | 9,5000         |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 5/18-я          | Салат квашенной капусты        | 40             | 0,6920              | 1,6305         | 4,1840          | 32,8450                      | 18,0500              | 0,2600         | 0,0134        | 0,0245        | 15,5500        |
| 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           | 60             | 4,1400              | 0,7200         | 25,4400         | 122,4000                     | 16,2000              | 2,1000         | 0,1140        | 0,0540        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>25,9320</b>      | <b>25,4685</b> | <b>96,3070</b>  | <b>633,0050</b>              | <b>138,8200</b>      | <b>6,2610</b>  | <b>0,4637</b> | <b>0,4131</b> | <b>58,5140</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 8/78-я          | Булочка домашняя *             | 70             | 6,3270              | 5,7650         | 35,3370         | 215,2000                     | 70,0000              | 0,6230         | 0,1380        | 0,1500        | 0,6530         |
| 1/4-я           | Кофейный напиток               | 150            | 4,4480              | 3,7920         | 17,5320         | 128,1100                     | 180,1800             | 0,1170         | 0,0620        | 0,2310        | 1,9500         |
| 2/47-я          | Мармелад                       | 5              | 0,3900              | 0,4050         | 3,8300          | 20,9000                      | 1,4000               | 0,0450         | 0,0050        | 0,0015        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>11,1650</b>      | <b>9,9620</b>  | <b>56,6990</b>  | <b>364,2100</b>              | <b>251,5800</b>      | <b>0,7850</b>  | <b>0,2050</b> | <b>0,3825</b> | <b>2,6030</b>  |
|                 | <b>Всего день пятый</b>        |                | <b>45,6700</b>      | <b>48,7405</b> | <b>205,5080</b> | <b>1348,8650</b>             | <b>634,9000</b>      | <b>10,0210</b> | <b>0,8357</b> | <b>1,1144</b> | <b>72,6310</b> |

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

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              |
|                 | <b>День шестой</b>             |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 4/12-с          | Каша манная молочная           | 200            | 7,1800              | 9,0500         | 27,5694         | 223,3200                     | 260,5600             | 0,2990         | 0,1010        | 0,3120        | 2,6000         |
| 2/7-с           | Бутерброд с маслом/сыром       | 40/5/6         | 4,4950              | 6,8400         | 19,9700         | 144,6000                     | 69,7000              | 0,8710         | 0,0840        | 0,0560        | 0,0960         |
| 1/2-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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>12,7950</b>      | <b>16,8900</b> | <b>61,3954</b>  | <b>436,6000</b>              | <b>378,5000</b>      | <b>1,2300</b>  | <b>0,2010</b> | <b>0,4340</b> | <b>3,2160</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 1/6-с           | Сок яблочный                   | 150            | 0,7500              | 0,0000         | 13,6500         | 57,0000                      | 10,5000              | 0,4500         | 0,0150        | 0,0150        | 3,0000         |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 5/48-с          | Салат "Зимний"                 | 60             | 0,6300              | 4,5220         | 8,1900          | 99,9100                      | 13,2500              | 0,3150         | 0,0325        | 0,0255        | 25,2500        |
| 6/24-с          | Суп пшенный                    | 200            | 5,6890              | 8,3080         | 16,2350         | 151,8000                     | 35,8600              | 1,4620         | 0,1410        | 0,1099        | 27,2800        |
| 7/32-с          | Биточки мясные (грудка)        | 80             | 13,8950             | 13,1620        | 11,3900         | 193,9200                     | 17,4900              | 1,4760         | 0,0869        | 0,1171        | 1,5000         |
| 3/10-с          | Каша гречневая                 | 150            | 5,0680              | 4,4400         | 24,8800         | 156,2400                     | 8,7200               | 2,6840         | 0,1720        | 0,0848        | 0,0000         |
| 1/46-с          | Кисель фруктово-ягодный        | 200            | 0,0000              | 0,0000         | 14,0900         | 27,9500                      | 0,1000               | 0,0150         | 0,0450        | 0,0540        | 2,1000         |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 35             | 2,4150              | 0,4200         | 14,8400         | 59,1500                      | 9,4500               | 1,2250         | 0,0665        | 0,0315        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>27,6970</b>      | <b>30,8520</b> | <b>89,6250</b>  | <b>688,9700</b>              | <b>84,8700</b>       | <b>7,1770</b>  | <b>0,5439</b> | <b>0,4228</b> | <b>56,1300</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 8/39-с          | Тефтели рыбные с овощами       | 150            | 17,3930             | 9,7445         | 21,2280         | 225,4550                     | 87,4100              | 2,3560         | 0,1633        | 0,2045        | 10,9760        |
| 1/3-с           | Какао                          | 200            | 3,4050              | 2,9375         | 17,3735         | 112,9800                     | 121,6150             | 0,4660         | 0,0425        | 0,1575        | 1,3000         |
| 2/47-с          | Печенье                        | 15             | 1,1700              | 1,2150         | 11,4900         | 62,7000                      | 4,2000               | 0,1350         | 0,0150        | 0,0045        | 0,0000         |
|                 | Хлеб пшеничный                 | 30             | 2,3100              | 0,9000         | 14,9400         | 71,4000                      | 6,6000               | 0,6000         | 0,0450        | 0,0240        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>24,2780</b>      | <b>14,7970</b> | <b>65,0315</b>  | <b>472,5350</b>              | <b>219,8250</b>      | <b>3,5570</b>  | <b>0,2658</b> | <b>0,3905</b> | <b>12,2760</b> |
|                 | <b>Всего день шестой</b>       |                | <b>65,5200</b>      | <b>62,5390</b> | <b>229,7019</b> | <b>1655,1050</b>             | <b>693,6950</b>      | <b>12,4140</b> | <b>1,0257</b> | <b>1,2623</b> | <b>74,6220</b> |

# ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

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              |
|                 | <b>День шестой</b>             |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 4/12-я          | Каша манная молочная           | 150            | 5,2580              | 6,9700         | 18,8700         | 160,9900                     | 193,8200             | 0,2090        | 0,0740        | 0,2338        | 1,9500         |
| 2/7-я           | Бутерброд с маслом/сыром       | 30/6/4         | 3,2650              | 5,9600         | 14,9900         | 113,6000                     | 47,5000              | 0,6490        | 0,0610        | 0,0420        | 0,0640         |
| 1/2-я           | Чай с молоком и сахаром        | 150/9          | 2,2400              | 2,0000         | 12,7420         | 80,5100                      | 96,1800              | 0,0750        | 0,0320        | 0,1260        | 1,0400         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>10,7630</b>      | <b>14,9300</b> | <b>46,6020</b>  | <b>355,1000</b>              | <b>337,5000</b>      | <b>0,9330</b> | <b>0,1670</b> | <b>0,4018</b> | <b>3,0540</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 1/6-я           | Сок яблочный                   | 150            | 0,7500              | 0,0000         | 13,6500         | 57,0000                      | 10,5000              | 0,4500        | 0,0150        | 0,0150        | 3,0000         |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 5/48-я          | Салат "Зимний"                 | 40             | 0,5300              | 2,8085         | 5,5950          | 60,4750                      | 12,7500              | 0,2700        | 0,0265        | 0,0220        | 3,5000         |
| 6/24-я          | Суп пшенный                    | 150            | 5,1130              | 7,8480         | 13,7910         | 135,6800                     | 31,1400              | 1,1180        | 0,1174        | 0,0957        | 21,2740        |
| 7/32-я          | Биточки мясные (грудка)        | 70             | 12,0510             | 11,6910        | 9,9650          | 170,7700                     | 15,8700              | 1,3080        | 0,0756        | 0,1020        | 1,5000         |
| 3/10-я          | Каша гречневая                 | 120            | 3,8010              | 3,3300         | 18,6600         | 117,1800                     | 6,5400               | 2,0130        | 0,1290        | 0,0636        | 0,0000         |
| 1/46-я          | Кисель фруктово-ягодный        | 150            | 0,0000              | 0,0000         | 14,0900         | 27,9500                      | 0,1000               | 0,0150        | 0,0450        | 0,5400        | 2,1000         |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 30             | 2,0700              | 0,3600         | 12,7200         | 61,2000                      | 8,1000               | 1,0500        | 0,0570        | 0,0270        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>23,5650</b>      | <b>26,0375</b> | <b>74,8210</b>  | <b>573,2550</b>              | <b>74,5000</b>       | <b>5,7740</b> | <b>0,4505</b> | <b>0,8503</b> | <b>28,3740</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>21,9030</b>      | <b>13,7090</b> | <b>46,9500</b>  | <b>387,7500</b>              | <b>257,9100</b>      | <b>2,7570</b> | <b>0,2382</b> | <b>0,4255</b> | <b>10,0640</b> |
|                 | <b>Всего день шестой</b>       |                | <b>56,9810</b>      | <b>54,6765</b> | <b>182,0230</b> | <b>1373,1050</b>             | <b>680,4100</b>      | <b>9,9140</b> | <b>0,8707</b> | <b>1,6926</b> | <b>44,4920</b> |

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День вторник

Неделя вторая

Сезон: весенний

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               |
|                 | <b>День седьмой</b>            |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                 |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                 |
| 4/14-с          | Каша пшенная молочная          | 200            | 7,3600              | 9,3950         | 27,4090         | 226,3200                     | 245,1100             | 0,5540         | 0,1430        | 0,3120        | 2,6000          |
| 2/42-с          | Бутерброд с маслом             | 40/5           | 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          |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>11,2590</b>      | <b>16,3550</b> | <b>64,3550</b>  | <b>429,7200</b>              | <b>257,6100</b>      | <b>1,5970</b>  | <b>0,2180</b> | <b>0,3664</b> | <b>2,6000</b>   |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                 |
| 2/47-с          | Яблоко                         | 100            | 1,5000              | 0,1000         | 19,2000         | 45,0000                      | 16,0000              | 2,2000         | 0,0400        | 0,0500        | 10,0000         |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                 |
| 5/21-с          | Салат из зеленого горошка      | 60             | 1,8300              | 2,1080         | 4,0300          | 42,0300                      | 12,5500              | 0,4250         | 0,0630        | 0,0285        | 22,5000         |
| 6/27-с          | Борщ со сметаной               | 200/10         | 6,4030              | 8,3380         | 20,6750         | 169,1700                     | 69,9700              | 1,8730         | 0,1329        | 0,1498        | 45,5800         |
| 7/30-с          | Котлета мясная (грудка)        | 80             | 12,3120             | 12,0020        | 9,2850          | 171,0900                     | 15,9700              | 1,3280         | 0,0745        | 0,1042        | 1,5000          |
| 3/8-с           | Картофельное пюре              | 170            | 3,5880              | 4,2200         | 26,9300         | 153,8400                     | 39,7200              | 1,3660         | 0,1880        | 0,1398        | 30,2600         |
| 1/6-с           | Сок яблочный                   | 150            | 0,7500              | 0,0000         | 13,6500         | 57,0000                      | 10,5000              | 0,4500         | 0,0150        | 0,0150        | 3,0000          |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 35             | 2,4150              | 0,4200         | 14,8400         | 59,1500                      | 9,4500               | 1,2250         | 0,0665        | 0,0315        | 0,0000          |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>27,2980</b>      | <b>27,0880</b> | <b>89,4100</b>  | <b>652,2800</b>              | <b>158,1600</b>      | <b>6,6670</b>  | <b>0,5399</b> | <b>0,4688</b> | <b>102,8400</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                 |
| 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          |
|                 |                                |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                 |
|                 |                                |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                 |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>23,0260</b>      | <b>7,3220</b>  | <b>48,9500</b>  | <b>356,7600</b>              | <b>347,9400</b>      | <b>1,2790</b>  | <b>0,2295</b> | <b>0,9594</b> | <b>2,8000</b>   |
|                 | <b>Всего день седьмой</b>      |                | <b>63,0830</b>      | <b>50,8650</b> | <b>221,9150</b> | <b>1483,7600</b>             | <b>779,7100</b>      | <b>11,7430</b> | <b>1,0274</b> | <b>1,8446</b> | <b>118,2400</b> |

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День:вторник

Неделя:вторая

Сезон:весенний

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              |
|                 | <b>День седьмой</b>            |                |                    |                |                 |                          |                     |               |               |               |                |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                    |                |                 |                          |                     |               |               |               |                |
| 4/14-я          | Каша пшенная молочная          | 150            | 5,3780             | 7,2000         | 18,7300         | 162,9900                 | 183,5200            | 0,3790        | 0,1020        | 0,2338        | 1,9500         |
| 2/42-я          | Бутерброд с маслом             | 25,5/4         | 2,3450             | 4,8000         | 14,9900         | 99,2000                  | 7,5000              | 0,6050        | 0,0450        | 0,0300        | 0,0000         |
| 1/1-я           | Чай с сахаром                  | 150            | 0,0000             | 0,0000         | 8,9820          | 34,1100                  | 0,1800              | 0,0270        | 0,0000        | 0,0050        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>7,7230</b>      | <b>12,0000</b> | <b>42,7020</b>  | <b>296,3000</b>          | <b>191,2000</b>     | <b>1,0110</b> | <b>0,1470</b> | <b>0,2688</b> | <b>1,9500</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                    |                |                 |                          |                     |               |               |               |                |
| 2/47-я          | Яблоко                         | 95             | 1,4250             | 0,0950         | 18,2400         | 42,7500                  | 15,2000             | 2,0900        | 0,0380        | 0,0475        | 9,5000         |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                    |                |                 |                          |                     |               |               |               |                |
| 5/20-я          | Салат из моркови с сахар.      | 40             | 0,5200             | 1,0390         | 5,3560          | 30,1700                  | 20,4400             | 0,2860        | 0,0240        | 0,0280        | 2,0000         |
| 6/27-я          | Борщ со сметаной               | 150/8          | 5,4570             | 7,8580         | 16,4710         | 144,7500                 | 49,1500             | 1,4590        | 0,1093        | 0,1156        | 29,0740        |
| 7/30-я          | Котлета мясная (грудка)        | 70             | 10,5950            | 10,4030        | 9,9250          | 156,1300                 | 14,7500             | 1,1800        | 0,0700        | 0,0900        | 1,5000         |
| 3/8-я           | Картофельное пюре              | 140            | 3,2610             | 3,5700         | 22,2000         | 130,0800                 | 48,5400             | 1,1010        | 0,1560        | 0,1326        | 24,3900        |
| 1/6-я           | Сок яблочный                   | 150            | 0,7500             | 0,0000         | 13,6500         | 57,0000                  | 10,5000             | 0,4500        | 0,0150        | 0,0150        | 3,0000         |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 30             | 2,0700             | 0,3600         | 12,7200         | 61,2000                  | 8,1000              | 1,0500        | 0,0570        | 0,0270        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>22,6530</b>     | <b>23,2300</b> | <b>80,3220</b>  | <b>579,3300</b>          | <b>151,4800</b>     | <b>5,5260</b> | <b>0,4313</b> | <b>0,4082</b> | <b>59,9640</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                    |                |                 |                          |                     |               |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>17,7610</b>     | <b>10,3240</b> | <b>47,8520</b>  | <b>312,6100</b>          | <b>264,9800</b>     | <b>1,0280</b> | <b>0,1550</b> | <b>0,4911</b> | <b>1,4500</b>  |
|                 | <b>Всего день седьмой</b>      |                | <b>49,5620</b>     | <b>45,6490</b> | <b>189,1160</b> | <b>1230,9900</b>         | <b>622,8600</b>     | <b>9,6550</b> | <b>0,7713</b> | <b>1,2156</b> | <b>72,8640</b> |

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День среда  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний  
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              |
|                 | <b>День восьмой</b>            |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>14,8100</b>      | <b>16,2350</b> | <b>80,7450</b>  | <b>515,8500</b>              | <b>319,5500</b>      | <b>1,7760</b>  | <b>0,2405</b> | <b>0,3860</b> | <b>2,6960</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 2/47-с          | Яблоко                         | 100            | 0,4000              | 0,4000         | 9,8000          | 45,0000                      | 16,0000              | 2,2000         | 0,0400        | 0,0400        | 10,0000        |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 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         |
| 6/25-с          | Суп гороховый                  | 200            | 5,1990              | 6,2780         | 15,8850         | 130,1500                     | 24,2600              | 1,1570         | 0,2265        | 0,1064        | 15,2500        |
| 7/34-с          | Гуляш мясной (мясо-грудка)     | 80             | 13,3540             | 12,8550        | 7,3600          | 168,8900                     | 22,9300              | 1,3920         | 0,0774        | 0,1195        | 2,7500         |
| 3/10-с          | Каша гречневая                 | 150            | 5,0680              | 4,4400         | 24,8800         | 156,2400                     | 8,7200               | 2,6840         | 0,1720        | 0,0848        | 0,0000         |
| 1/5-с           | Компот из сухофруктов          | 200            | 0,6400              | 0,0000         | 21,5840         | 40,3200                      | 0,1600               | 0,0240         | 0,0000        | 0,0000        | 0,0000         |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 35             | 2,4150              | 0,4200         | 14,8400         | 59,1500                      | 9,4500               | 1,2250         | 0,0665        | 0,0315        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>27,6670</b>      | <b>26,0460</b> | <b>90,8840</b>  | <b>598,2600</b>              | <b>87,5600</b>       | <b>6,9620</b>  | <b>0,5565</b> | <b>0,3658</b> | <b>24,2000</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |                |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>24,8110</b>      | <b>11,5240</b> | <b>52,4700</b>  | <b>391,8570</b>              | <b>354,3400</b>      | <b>1,5240</b>  | <b>0,2040</b> | <b>0,6719</b> | <b>1,8900</b>  |
|                 | <b>Всего день восьмой</b>      |                | <b>67,6880</b>      | <b>54,2050</b> | <b>233,8990</b> | <b>1550,9670</b>             | <b>777,4500</b>      | <b>12,4620</b> | <b>1,0410</b> | <b>1,4637</b> | <b>38,7860</b> |

# ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

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              |
|                 | <b>День восьмой</b>            |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 4/13-я          | Вермишель молочная             | 150            | 5,2580              | 6,9700         | 18,8700         | 160,9900                     | 193,8200             | 0,2090        | 0,0740        | 0,2338        | 1,9500         |
| 2/7-я           | Бутерброд с маслом/сыром       | 25,5/4/4       | 3,2650              | 5,9600         | 14,9900         | 113,6000                     | 47,5000              | 0,6490        | 0,0610        | 0,0420        | 0,0640         |
| 1/1-я           | Чай с сахаром                  | 150/9          | 0,0000              | 0,0000         | 8,9820          | 34,1100                      | 0,1800               | 0,0270        | 0,0000        | 0,0050        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>8,5230</b>       | <b>12,9300</b> | <b>42,8420</b>  | <b>308,7000</b>              | <b>241,5000</b>      | <b>0,8850</b> | <b>0,1350</b> | <b>0,2808</b> | <b>2,0140</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 2/47-я          | Яблоко                         | 95             | 0,3800              | 0,3800         | 9,3100          | 42,7500                      | 15,2000              | 2,0900        | 0,0380        | 0,0380        | 9,5000         |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 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         |
| 6/25-я          | Суп гороховый                  | 150            | 4,7490              | 6,2280         | 13,5150         | 118,5000                     | 22,2600              | 1,0320        | 0,1740        | 0,0919        | 13,2500        |
| 7/34-я          | Гуляш мясной (мясо-грудка)     | 70             | 11,4140             | 11,3840        | 5,5550          | 145,3600                     | 21,1700              | 1,2100        | 0,0655        | 0,1038        | 2,5500         |
| 3/10-я          | Каша гречневая                 | 120            | 3,8010              | 3,3300         | 18,6600         | 117,1800                     | 6,5400               | 2,0130        | 0,1290        | 0,0636        | 0,0000         |
| 1/5-я           | Компот из сухофруктов          | 150            | 0,5440              | 0,0000         | 16,5500         | 27,4500                      | 0,1000               | 0,0150        | 0,0000        | 0,0000        | 0,0000         |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 30             | 2,0700              | 0,3600         | 12,7200         | 61,2000                      | 8,1000               | 1,0500        | 0,0570        | 0,0270        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>23,2220</b>      | <b>22,8365</b> | <b>71,1540</b>  | <b>500,1250</b>              | <b>72,8000</b>       | <b>5,8630</b> | <b>0,4350</b> | <b>0,3018</b> | <b>19,9000</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                     |                |                 |                              |                      |               |               |               |                |
| 8/37-я          | Сырники с маслом и сахаром     | 100            | 12,6560             | 8,0610         | 25,4400         | 222,9300                     | 82,5000              | 0,7460        | 0,0880        | 0,2256        | 0,4000         |
| 2/47-я          | Кефир                          | 150            | 4,2000              | 4,8000         | 6,1500          | 45,0000                      | 180,0000             | 0,1500        | 0,0450        | 0,2550        | 1,0500         |
| 2/47-я          | Печенье                        | 5              | 0,3900              | 0,4050         | 3,8300          | 20,9000                      | 1,4000               | 0,0450        | 0,0050        | 0,0015        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>17,2460</b>      | <b>13,2660</b> | <b>35,4200</b>  | <b>288,8300</b>              | <b>263,9000</b>      | <b>0,9410</b> | <b>0,1380</b> | <b>0,4821</b> | <b>1,4500</b>  |
|                 | <b>Всего день восьмой</b>      |                | <b>49,3710</b>      | <b>49,4125</b> | <b>158,7260</b> | <b>1140,4050</b>             | <b>593,4000</b>      | <b>9,7790</b> | <b>0,7460</b> | <b>1,1027</b> | <b>32,8640</b> |

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон:весенний

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              |
|                 | <b>День девятый</b>            |                |                    |                |                 |                              |                     |                |               |               |                |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                    |                |                 |                              |                     |                |               |               |                |
| 4/17-с          | Каша овсяная молочная          | 200            | 2,2000             | 1,2400         | 10,0200         | 61,0000                      | 12,8000             | 0,7800         | 0,0980        | 0,0200        | 0,0000         |
| 2/7-с           | Бутерброд с маслом/сыром       | 40/5/6         | 4,4950             | 6,8400         | 19,9700         | 144,6000                     | 69,7000             | 0,8710         | 0,0840        | 0,0560        | 0,0960         |
| 1/4-с           | Кофейный напиток               | 200            | 5,9720             | 5,0630         | 23,6260         | 171,9800                     | 240,2400            | 0,1560         | 0,0830        | 0,3090        | 2,6000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>12,6670</b>     | <b>13,1430</b> | <b>53,6160</b>  | <b>377,5800</b>              | <b>322,7400</b>     | <b>1,8070</b>  | <b>0,2650</b> | <b>0,3850</b> | <b>2,6960</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                    |                |                 |                              |                     |                |               |               |                |
| 2/47-с          | Яблоко                         | 100            | 1,5000             | 0,1000         | 19,2000         | 45,0000                      | 16,0000             | 2,2000         | 0,0400        | 0,0500        | 10,0000        |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                    |                |                 |                              |                     |                |               |               |                |
| 5/49-с          | Винегрет                       | 60             | 0,7650             | 3,3230         | 7,1750          | 71,8700                      | 17,6000             | 0,5310         | 0,0275        | 0,0265        | 5,2500         |
| 6/23-с          | Суп рыбный                     | 200            | 15,3320            | 4,7360         | 17,2150         | 168,1900                     | 53,3100             | 1,6030         | 0,2057        | 0,1536        | 16,7260        |
| 7/33-с          | Голубцы ленивые со сметаной    | 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>36,5625</b>     | <b>26,5165</b> | <b>70,2975</b>  | <b>630,9950</b>              | <b>170,4250</b>     | <b>6,0955</b>  | <b>0,4314</b> | <b>0,5125</b> | <b>71,5060</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                    |                |                 |                              |                     |                |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>9,1150</b>      | <b>11,9520</b> | <b>60,4060</b>  | <b>383,4000</b>              | <b>126,1400</b>     | <b>0,9750</b>  | <b>0,1580</b> | <b>0,2680</b> | <b>1,1700</b>  |
|                 | <b>Всего день девятый</b>      |                | <b>59,8445</b>     | <b>51,7115</b> | <b>203,5195</b> | <b>1436,9750</b>             | <b>635,3050</b>     | <b>11,0775</b> | <b>0,8944</b> | <b>1,2155</b> | <b>85,3720</b> |

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон:весенний

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              |
|                 | <b>День девятый</b>            |                |                    |                |                 |                          |                     |               |               |               |                |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                    |                |                 |                          |                     |               |               |               |                |
| 4/17-я          | Каша овсяная молочная          | 150            | 1,1000             | 0,6200         | 5,0100          | 30,5000                  | 6,4000              | 0,3900        | 0,0490        | 0,0100        | 0,0000         |
| 2/7-я           | Бутерброд с маслом/сыром       | 25,5/4/4       | 3,2650             | 5,9600         | 14,9900         | 113,6000                 | 47,5000             | 0,6490        | 0,0610        | 0,0420        | 0,0640         |
| 1/7-я           | Кофейный напиток               | 150            | 4,4480             | 3,7920         | 17,5320         | 128,1100                 | 180,1800            | 0,1170        | 0,0620        | 0,2310        | 1,9500         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>8,8130</b>      | <b>10,3720</b> | <b>37,5320</b>  | <b>272,2100</b>          | <b>234,0800</b>     | <b>1,1560</b> | <b>0,1720</b> | <b>0,2830</b> | <b>2,0140</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                    |                |                 |                          |                     |               |               |               |                |
| 2/47-я          | Яблоко                         | 95             | 1,4250             | 0,0950         | 18,2400         | 42,7500                  | 15,2000             | 2,0900        | 0,0380        | 0,0475        | 9,5000         |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                    |                |                 |                          |                     |               |               |               |                |
| 5/49-я          | Винигрет                       | 40             | 0,5500             | 0,5465         | 5,2050          | 54,0770                  | 13,9200             | 0,3780        | 0,0188        | 0,0194        | 3,5500         |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>31,8275</b>     | <b>21,6200</b> | <b>58,4305</b>  | <b>551,6820</b>          | <b>147,6550</b>     | <b>5,2675</b> | <b>0,3728</b> | <b>0,4155</b> | <b>58,6380</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                    |                |                 |                          |                     |               |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>8,3440</b>      | <b>10,0250</b> | <b>45,6320</b>  | <b>306,3600</b>          | <b>157,6600</b>     | <b>0,7970</b> | <b>0,1400</b> | <b>0,2754</b> | <b>1,5600</b>  |
|                 | <b>Всего день девятый</b>      |                | <b>50,4095</b>     | <b>42,1120</b> | <b>159,8345</b> | <b>1173,0020</b>         | <b>554,5950</b>     | <b>9,3105</b> | <b>0,7228</b> | <b>1,0214</b> | <b>71,7120</b> |

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница

Неделя:вторая

Сезон:весенний

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>                 |                |                    |                |                 |                          |                     |                |               |               |                 |
| 4/16-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          |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>11,1800</b>     | <b>15,8900</b> | <b>60,0900</b>  | <b>413,7000</b>          | <b>312,2000</b>     | <b>1,2060</b>  | <b>0,1760</b> | <b>0,3740</b> | <b>2,6960</b>   |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                    |                |                 |                          |                     |                |               |               |                 |
| 2/47-с          | Яблоко                         | 100            | 0,4000             | 0,4000         | 9,8000          | 45,0000                  | 16,0000             | 2,2000         | 0,0400        | 0,0400        | 10,0000         |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                    |                |                 |                          |                     |                |               |               |                 |
| 5/18-с          | Салат из квашенной капусты     | 60             | 1,0400             | 2,0480         | 6,2540          | 46,9500                  | 27,1600             | 0,3890         | 0,0200        | 0,0370        | 23,5000         |
| 6/23-с          | Свекольник со сметаной         | 200/10         | 5,4730             | 8,2880         | 18,8550         | 157,1700                 | 44,8700             | 1,6530         | 0,1169        | 0,1118        | 19,5800         |
| 7/77-с          | Печень тушеная в сметане       | 100            | 17,8686            | 6,3890         | 9,2414          | 165,3840                 | 23,0240             | 6,4622         | 0,2922        | 1,9922        | 30,8600         |
| 3/8-с           | Картофельное пюре              | 170            | 3,5880             | 4,2200         | 26,9300         | 153,8400                 | 39,7200             | 1,3660         | 0,1880        | 0,1398        | 30,2600         |
| 1/5-с           | Компот из сухофруктов          | 200            | 0,6400             | 0,0000         | 21,5840         | 40,3200                  | 0,1600              | 0,0240         | 0,0000        | 0,0000        | 0,0000          |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 75             | 5,1750             | 0,9000         | 31,8000         | 126,7500                 | 20,2500             | 2,6250         | 0,1425        | 0,0675        | 0,0000          |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>33,7846</b>     | <b>21,8450</b> | <b>114,6644</b> | <b>690,4140</b>          | <b>155,1840</b>     | <b>12,5192</b> | <b>0,7596</b> | <b>2,3483</b> | <b>104,2000</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                    |                |                 |                          |                     |                |               |               |                 |
| 7/31-с          | Тефтели мясные(грудка)         | 80             | 14,1090            | 13,1900        | 14,0350         | 205,7900                 | 19,0800             | 1,5420         | 0,0884        | 0,1185        | 2,0000          |
| 3/9-с           | Капуста тушеная                | 150            | 5,6000             | 0,1000         | 8,2000          | 60,0000                  | 240,0000            | 0,2000         | 0,0600        | 0,3400        | 1,4000          |
| 1/4-с           | Кофейный напиток               | 200            | 5,9720             | 5,0630         | 23,6260         | 171,9800                 | 240,2400            | 0,1560         | 0,0830        | 0,3090        | 2,6000          |
| 2/47-с          | Мармелад                       | 15             | 1,1700             | 1,2150         | 11,4900         | 62,7000                  | 4,2000              | 0,1350         | 0,0150        | 0,0450        | 0,0000          |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>23,0260</b>     | <b>7,3220</b>  | <b>48,9500</b>  | <b>356,7600</b>          | <b>347,9400</b>     | <b>1,2140</b>  | <b>0,1845</b> | <b>0,6239</b> | <b>1,8900</b>   |
|                 | <b>Всего день десятый</b>      |                | <b>61,871</b>      | <b>51,778</b>  | <b>221,338</b>  | <b>1478,68</b>           | <b>816,58</b>       | <b>10,819</b>  | <b>0,8803</b> | <b>1,4765</b> | <b>89,926</b>   |

# ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница

Неделя:вторая

Сезон:весенний

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              |
|                 | <b>День десятый</b>            |                |                    |                |                 |                              |                     |                |               |               |                |
|                 | <b>Завтрак</b>                 |                |                    |                |                 |                              |                     |                |               |               |                |
| 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         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>8,1930</b>      | <b>12,9300</b> | <b>43,1920</b>  | <b>308,9000</b>              | <b>229,3000</b>     | <b>0,8850</b>  | <b>0,1290</b> | <b>0,2808</b> | <b>2,0140</b>  |
|                 | <b>Второй завтрак</b>          |                |                    |                |                 |                              |                     |                |               |               |                |
| 2/47-я          | Яблоко                         | 95             | 0,3800             | 0,3800         | 9,3100          | 42,7500                      | 15,2000             | 2,0900         | 0,0380        | 0,0380        | 9,5000         |
|                 | <b>Обед</b>                    |                |                    |                |                 |                              |                     |                |               |               |                |
| 5/18-я          | Салат из квашенной капусты     | 40             | 0,6920             | 1,6305         | 4,1840          | 32,8450                      | 18,0500             | 0,2600         | 0,0134        | 0,0245        | 15,5500        |
| 6/23-я          | Свекольник со сметаной         | 150/8          | 5,0670             | 7,8380         | 16,0610         | 140,8500                     | 38,4500             | 1,4190         | 0,1023        | 0,0986        | 16,5740        |
| 7/77-я          | Печень тушеная в сметане       | 100            | 13,3850            | 5,14,30        | 8,6700          | 137,7300                     | 20,0300             | 5,0440         | 0,2310        | 1,5450        | 24,6250        |
| 3/8-я           | Картофельное пюре              | 140            | 3,2610             | 3,5700         | 22,2000         | 130,0800                     | 48,5400             | 1,1010         | 0,1560        | 0,1326        | 24,3900        |
| 1/5-я           | Компот из сухофруктов          | 150            | 0,5440             | 0,0000         | 16,5500         | 27,4500                      | 0,1000              | 0,0150         | 0,0000        | 0,0000        | 0,0000         |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный           | 75             | 5,1750             | 0,9000         | 31,8000         | 153,0000                     | 20,2500             | 2,6250         | 0,1425        | 0,0675        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>28,1240</b>     | <b>13,9385</b> | <b>99,4650</b>  | <b>621,9550</b>              | <b>145,4200</b>     | <b>10,4640</b> | <b>0,6452</b> | <b>1,8682</b> | <b>81,1390</b> |
|                 | <b>Полдник</b>                 |                |                    |                |                 |                              |                     |                |               |               |                |
| 7/31-я          | Тефтели мясные(грудка)         | 70             | 12,2280            | 11,7100        | 11,8700         | 179,3800                     | 17,4800             | 1,3660         | 0,0780        | 0,1034        | 2,0000         |
| 3/9-я           | Капуста тушеная                | 100            | 3,2490             | 3,1620         | 10,2450         | 81,6900                      | 84,5100             | 1,1460         | 0,0624        | 0,1194        | 70,0500        |
| 1/4-я           | Кофейный напиток               | 150            | 4,4480             | 3,7920         | 17,5320         | 128,1100                     | 180,1800            | 0,1170         | 0,0620        | 0,2310        | 1,9500         |
| 2/47-я          | Мармелад                       | 5              | 0,3900             | 0,4050         | 3,8300          | 20,9000                      | 1,4000              | 0,0450         | 0,0050        | 0,0015        | 0,0000         |
|                 | <b>Итого:</b>                  |                | <b>4,8380</b>      | <b>4,1970</b>  | <b>21,3620</b>  | <b>149,0100</b>              | <b>181,5800</b>     | <b>0,1620</b>  | <b>0,0670</b> | <b>0,2325</b> | <b>1,9500</b>  |
|                 | <b>Всего день десятый</b>      |                | <b>41,5350</b>     | <b>31,4455</b> | <b>173,3290</b> | <b>1122,6150</b>             | <b>571,5000</b>     | <b>13,6010</b> | <b>0,8792</b> | <b>2,4195</b> | <b>94,6030</b> |

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

Сезон: весенний

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>г | Пищевые вещества, г |          |           | Энергетич.<br>ценность<br>ккал | Минеральные в-ва, мг |         | Витамины, мг |         |          |
|-----------------------------------|----------------------|---------------------|----------|-----------|--------------------------------|----------------------|---------|--------------|---------|----------|
|                                   |                      | Белки               | Жиры     | Углеводы  |                                | Ca                   | Fe      | B1           | B2      | C        |
| День первый                       |                      | 64,7330             | 53,3620  | 220,9500  | 1581,4500                      | 803,0945             | 9,8605  | 0,7918       | 1,4471  | 90,6660  |
| День второй                       |                      | 65,3160             | 45,7510  | 230,0344  | 1422,2670                      | 868,4300             | 10,6600 | 0,9748       | 1,5883  | 86,6520  |
| День третий                       |                      | 68,4850             | 61,0550  | 204,1890  | 1585,6800                      | 929,4500             | 11,5830 | 1,0469       | 1,5208  | 133,8520 |
| День четвертый                    |                      | 13,3830             | 14,3825  | 38,5035   | 1399,8250                      | 215,8350             | 2,0050  | 0,1375       | 0,4698  | 103,4020 |
| День пятый                        |                      | 54,8880             | 57,1237  | 257,7620  | 1632,3770                      | 793,0500             | 11,7710 | 1,0931       | 1,3670  | 91,2890  |
| День шестой                       |                      | 65,5200             | 62,5390  | 229,7019  | 1655,1050                      | 693,6950             | 12,4140 | 1,0257       | 1,2623  | 74,6220  |
| День седьмой                      |                      | 63,0830             | 50,8650  | 221,9150  | 1483,7600                      | 779,7100             | 11,7430 | 1,0274       | 1,8446  | 118,2400 |
| День восьмой                      |                      | 67,6880             | 54,2050  | 233,8990  | 1550,9670                      | 777,4500             | 12,4620 | 1,0410       | 1,4637  | 38,7860  |
| День девятый                      |                      | 59,8445             | 51,7115  | 203,5195  | 1436,9750                      | 635,3050             | 11,0775 | 0,8944       | 1,2155  | 85,3720  |
| День десятый                      |                      | 23,0260             | 7,3220   | 48,9500   | 221,3380                       | 347,9400             | 1,2140  | 0,1845       | 0,6239  | 89,9260  |
| Итого:                            |                      | 545,9665            | 458,3167 | 1889,4242 | 13969,7440                     | 6843,9595            | 94,7900 | 8,2171       | 12,8030 | 912,8070 |
| В день:                           |                      | 54,5967             | 45,8317  | 188,9424  | 1396,9744                      | 684,3960             | 9,4790  | 0,8217       | 1,2803  | 91,2807  |

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

Сезон:весенний

| Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>г | Пищевые вещества,г |          |           | Энергетич.<br>ценность<br>ккал | Минеральные в-ва,мг |         | Витамины,мг |         |          |
|-----------------------------------|----------------------|--------------------|----------|-----------|--------------------------------|---------------------|---------|-------------|---------|----------|
|                                   |                      | Белки              | Жиры     | Углеводы  |                                | Ca                  | Fe      | B1          | B2      | C        |
| День первый                       |                      | 51,4270            | 48,7055  | 176,6730  | 1314,7450                      | 619,1300            | 9,4900  | 0,6444      | 1,1236  | 51,6880  |
| День второй                       |                      | 51,6720            | 43,5305  | 176,0320  | 1142,6350                      | 678,3400            | 8,8090  | 0,7761      | 1,2004  | 73,7560  |
| День третий                       |                      | 52,6170            | 44,8535  | 159,4420  | 1223,5570                      | 755,8400            | 8,9510  | 0,7947      | 1,7716  | 107,1000 |
| День четвертый                    |                      | 17,7610            | 10,3240  | 38,8700   | 1399,8250                      | 264,8000            | 1,0010  | 0,1505      | 0,4861  | 103,4020 |
| День пятый                        |                      | 45,6700            | 48,7405  | 205,5080  | 1348,8650                      | 634,9000            | 10,0210 | 0,8357      | 1,1144  | 72,6310  |
| День шестой                       |                      | 56,9810            | 54,6765  | 182,0230  | 1373,1050                      | 680,4100            | 9,9140  | 0,8707      | 1,6926  | 44,4920  |
| День седьмой                      |                      | 49,5620            | 45,6490  | 189,1160  | 1230,9900                      | 622,8600            | 9,6550  | 0,7713      | 1,2156  | 72,8640  |
| День восьмой                      |                      | 49,3710            | 49,4125  | 158,7260  | 1140,4050                      | 593,4000            | 9,7790  | 0,7460      | 1,1027  | 32,8640  |
| День девятый                      |                      | 50,4095            | 42,1120  | 159,8345  | 1173,0020                      | 554,5950            | 9,3105  | 0,7228      | 1,0214  | 71,7120  |
| День десятый                      |                      | 41,5350            | 31,4455  | 173,3290  | 1122,6150                      | 571,5000            | 13,6010 | 0,8792      | 2,4195  | 94,6030  |
| Итого:                            |                      | 467,0055           | 419,4495 | 1619,5535 | 12469,7440                     | 5975,7750           | 90,5315 | 7,1914      | 13,1479 | 725,1120 |
| В день:                           |                      | 46,7006            | 41,9450  | 161,9554  | 1246,9744                      | 597,5775            | 9,0532  | 0,7191      | 1,3148  | 72,5112  |