Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Петушок» с.Хомутцы

Утверждаю

заведующий МБДОУ детский с.Хомутцы

« Петушок» с. Хомутцы

Т.П.Шатохина

Приказ № 37 от 02.09.2024г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСЕННЕ –ЗИМНЕЕ.

С.ХОМУТЦЫ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День первый										
	Завтрак										
4/13-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*	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/1-с	*Чай с сахаром*	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,5940**	**18,0950**	**85,7450**	**550,7700**	**322,1100**	**1,9780**	**0,2555**	**0,3964**	**2,6960**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,4000**	**9,8000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0400**	**10,0000**
	Обед										
5/19-с	*Салат витаминный*	60	1,0600	2,0530	3,0400	34,8800	27,9500	0,3700	0,0190	0,0395	25,2500
6/27-с	*Борщ со сметаной*	200/10	6,5030	8,3580	21,5400	173,1700	70,4700	1,9180	0,1389	0,1533	46,5800
7/28-с	*Плов*	227/67	15,1890	14,7100	27,9700	277,8600	24,8400	1,6490	0,0914	0,1304	2,2500

1/6-с	*Сок яблочный*	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	0,0945	0,0845	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		**25,9170**	**25,5410**	**81,0400**	**602,0600**	**133,8545**	**4,4715**	**0,3308**	**0,3697**	**77,0800**
	Полдник										
8/38-с	*Омлет*	100	8,8150	11,0100	9,6500	168,7000	90,2000	1,4050	0,0800	0,3090	0,6500
1/3-с	*Какао*	200	3,4050	2,9375	17,3735	112,9800	121,6150	0,4660	0,0425	0,1575	1,3000
2/47-с	*Печенье*	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7250	0,3000	10,6000	52,5000	0,4658	0,0604	0,0475	0,0225	0,0000
	Итого:		**15,1150**	**15,4625**	**49,1135**	**396,8800**	**216,4808**	**2,0664**	**0,1850**	**0,4935**	**1,9500**
	Всего день первый		**57,0260**	**59,4985**	**225,6985**	**1594,7100**	**688,4453**	**10,7159**	**0,8113**	**1,2996**	**91,7260**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День второй										
	Завтрак										
4/12-с	*Каша манная молочная*	200	7,1800	9,0500	27,5694	223,3200	260,5600	0,2990	0,1010	0,3120	2,6000
2/7-с	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/4-с	*Кофейный напиток*	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
	Итого:		**18,4310**	**22,8130**	**76,1654**	**574,8200**	**573,0600**	**1,5280**	**0,2830**	**0,6874**	**5,2960**
	Второй завтрак										
2/47-с	***яблоко***	**100**	**1,5000**	**0,1000**	**19,2000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/22-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 овощной со сметаной*	200/10	5,7890	8,3280	17,1000	155,8000	36,3600	1,5070	0,1470	0,1134	28,2800
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
	Итого:		**28,5400**	**19,4720**	**99,8040**	**594,7600**	**170,6400**	**5,8500**	**0,5668**	**0,4449**	**70,4660**
	Полдник										
2/47-с	*Пирожок*	75	5,7750	2,2500	36,4500	178,5000	16,5000	1,5000	0,1200	0,0450	0,0000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
2/47-с	*Мармелад фруктовый*	15	0,0600	0,0000	11,4000	43,9500	1,6500	0,0600	0,0000	0,0015	0,0000
	Итого:		**5,8350**	**2,2500**	**59,8260**	**267,9300**	**18,3900**	**1,5960**	**0,1200**	**0,0525**	**0,0000**
	Всего день второй		**54,3060**	**44,6350**	**254,9954**	**1482,5100**	**778,0900**	**11,1740**	**1,0098**	**1,2348**	**85,7620**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	Завтрак										
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*	50/7	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/2-с	*Чай с молоком и сахаром*	200/12	3,8990	6,9600	24,9700	157,9200	12,2600	1,0070	0,0750	0,0484	0,0000
	Итого:		**16,5380**	**25,0550**	**77,3490**	**563,7600**	**329,6300**	**2,6340**	**0,3170**	**0,4268**	**2,6960**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,4000**	**9,8000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0400**	**10,0000**
	Обед										
5/20-с	*Салат из моркови с сахаром*	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/25-с	*Суп гороховый*	200	5,2990	6,2980	16,7500	134,1500	24,7600	1,2020	0,2325	0,1099	16,2500
7/30-с	*Котлета мясная*	80	13,6890	13,1400	10,0100	187,2400	17,1300	1,4520	0,0819	0,1155	1,5000
3/9-с	*Капуста тушеная*	150	4,2140	5,2150	13,0150	114,8700	111,0600	1,4810	0,0804	0,1579	92,8000
1/46-с	*Кисель фрукт.-ягодный*	200	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,0540	2,1000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		**26,3970**	**26,1320**	**75,7410**	**560,3300**	**193,1400**	**5,8010**	**0,5423**	**0,5108**	**115,6500**
	Полдник										
8/35-с	*Запеканка творож.с мас/сах*	150	17,3660	7,4220	25,3900	234,8100	104,6900	1,1780	0,0980	0,3244	0,3600
2/47-с	*кефир*	200	10,0000	3,0000	7,0000	140,0000	300,0000	0,2000	0,0600	0,3000	1,2000
2/47-с	*Печенье*	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		**28,5360**	**11,6370**	**43,8800**	**437,5100**	**408,8900**	**1,5130**	**0,1730**	**0,6289**	**1,5600**
	Всего день третий		**71,8710**	**63,2240**	**206,7700**	**1606,6000**	**947,6600**	**12,1480**	**1,0723**	**1,6065**	**129,9060**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День четвертый										
	Завтрак										
4/15-с	*Каша сборная молочная*	200	7,1900	9,2800	27,4340	224,7700	243,8100	0,6690	0,1265	0,3200	2,6000
2/7-с	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/1-с	*Чай с сахаром*	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**12,4690**	**17,9800**	**64,3800**	**449,7700**	**316,3100**	**1,7780**	**0,2255**	**0,3924**	**2,6960**
	Второй завтрак										
2/47-с	***яблоко***	**100**	**1,5000**	**0,1000**	**19,2000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/21-с	*салат из свеклы*	60	1,8300	2,1080	4,0300	42,0300	12,5500	0,4250	0,0630	0,0285	22,5000
6/23-с	*Суп рыбный*	200	15,4320	4,7560	18,0800	172,1900	53,8100	1,6480	0,2117	0,1571	17,7260
7/33-с	*Голубцы ленивые со сметан.*	200/10	17,3005	18,0375	17,4175	274,7850	79,5650	2,2865	0,1167	0,2859	46,5300
1/6-с	*Сок яблочный*	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		**37,7275**	**25,3215**	**68,0175**	**605,1550**	**165,8750**	**6,0345**	**0,4729**	**0,5180**	**89,7560**
	Полдник										
8/36-с	*Вареники ленивые*	150	16,2560	6,0070	29,2600	234,0600	103,7400	0,8790	0,1095	0,2794	0,4900
2/47-с	*Кефир*	200	5,6000	0,1000	8,2000	60,0000	240,0000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
2/47-с	*Печенье*	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		**23,0260**	**7,3220**	**48,9500**	**356,7600**	**347,9400**	**1,2140**	**0,1845**	**0,6239**	**1,8900**
	Всего день четвертый		**74,7225**	**50,7235**	**200,5475**	**1456,6850**	**846,1250**	**11,2265**	**0,9229**	**1,5843**	**104,3420**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День пятый										
	Завтрак										
4/16-с	*Каша рисовая молочная*	200	6,6850	9,0500	28,1440	223,6200	242,2600	0,2990	0,0920	0,3120	2,6000
2/7-с	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/1-с	*Чай с сахаром*	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**11,9640**	**17,7500**	**65,0900**	**448,6200**	**314,7600**	**1,4080**	**0,1910**	**0,3844**	**2,6960**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,4000**	**9,8000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0400**	**10,0000**
	Обед										
5/18-с	*Салат из квашеной капусты*	60	1,0400	2,0480	6,2540	46,9500	27,1600	0,3890	0,0200	0,0370	23,5000
6/23-с	*Свекольник со сметаной*	200/10	5,5730	8,3080	19,7200	161,1700	45,3700	1,6980	0,1229	0,1153	20,5800
7/31-с	*Тефтели мясные*	80	14,1090	13,1900	14,0350	205,7900	19,0800	1,5420	0,0884	0,1185	2,0000
3/8-с	*Картофельное пюре*	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		**27,3650**	**28,1860**	**103,3630**	**667,2200**	**140,9400**	**6,2440**	**0,4858**	**0,4421**	**76,3400**
	Полдник										
8/37-с	*Сырники с маслом/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	10,0000	3,0000	7,0000	140,0000	300,0000	0,2000	0,0600	0,3000	1,2000
2/47-с	*Печенье*	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		**29,2110**	**14,4240**	**51,2700**	**471,8570**	**414,3400**	**1,5240**	**0,2040**	**0,6319**	**1,6900**
	Всего день пятый		**68,9400**	**60,7600**	**229,5230**	**1632,6970**	**886,0400**	**11,3760**	**0,9208**	**1,4984**	**90,7260**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День:понедельник
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День шестой										
	Завтрак										
4/12-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*	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/2-с	*Чай с молоком и сахаром*	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
	Итого:		**13,5790**	**18,7500**	**66,3954**	**471,5200**	**381,0600**	**1,4320**	**0,2160**	**0,4444**	**3,2160**
	Второй завтрак										
1/6-с	***Сок яблочный***	**150**	**0,7500**	**0,0000**	**13,6500**	**57,0000**	**10,5000**	**0,4500**	**0,0150**	**0,0150**	**3,0000**
	Обед										
5/19-с	*Салат витаминный*	60	1,0600	2,0530	3,0400	34,8800	27,9500	0,3700	0,0190	0,0395	25,2500
6/24-с	*Суп овощной со сметаной*	200/10	5,7890	8,3280	17,1000	155,8000	36,3600	1,5070	0,1470	0,1134	28,2800
7/32-с	*Биточки мясные*	80	13,8950	13,1620	11,3900	193,9200	17,4900	1,4760	0,0869	0,1171	1,5000
3/10-с	*Каша гречневая*	150	5,0680	4,4400	24,8800	156,2400	8,7200	2,6840	0,1720	0,0848	0,0000
1/46-с	*Кисель фруктово-ягодный*	200	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,0540	2,1000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		**28,2270**	**28,4030**	**85,3400**	**627,9400**	**100,0700**	**7,2770**	**0,5364**	**0,4403**	**57,1300**

	Полдник										
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
	Итого:		**24,2780**	**14,7970**	**65,0315**	**472,5350**	**219,8250**	**3,5570**	**0,2658**	**0,3905**	**12,2760**
	Всего день шестой		**66,8340**	**61,9500**	**230,4169**	**1628,9950**	**711,4550**	**12,7160**	**1,0332**	**1,2902**	**75,6220**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День:вторник
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-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*	50/7	3,8990	6,9600	24,9700	157,9200	12,2600	1,0070	0,0750	0,0484	0,0000
1/4-с	*Кофейный напиток*	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
	Итого:		**17,2310**	**21,4180**	**76,0050**	**556,2200**	**497,6100**	**1,7170**	**0,3010**	**0,6694**	**5,2000**
	Второй завтрак										

2/47-с	***яблоко***	**100**	**1,5000**	**0,1000**	**19,2000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/21-с	*салат из свеклы*	60	1,8300	2,1080	4,0300	42,0300	12,5500	0,4250	0,0630	0,0285	22,5000
6/27-с	*Борщ со сметаной*	200/10	6,5030	8,3580	21,5400	173,1700	70,4700	1,9180	0,1389	0,1533	46,5800
7/30-с	*Котлета мясная*	80	13,6890	13,1400	10,0100	187,2400	17,1300	1,4520	0,0819	0,1155	1,5000
3/8-с	*Картофельное пюре*	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
1/6-с	*Сок яблочный*	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		**28,7750**	**28,2460**	**91,0000**	**672,4300**	**159,8200**	**6,8360**	**0,5533**	**0,4836**	**103,8400**
	Полдник										
8/40-с	*Сосиска отварная*	53	5,5120	10,6530	0,4240	113,9500	18,5500	0,9540	0,0212	0,0477	0,0000
3/9-с	*Капуста тушеная*	150	4,2140	5,2150	13,0150	114,8700	111,0600	1,4810	0,0804	0,1579	92,8000
1/1-с	*Чай с сахаром*	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
2/47-с	*Печенье*	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Хлеб пшеничный	40	3,0800	1,2000	19,9200	95,2000	8,8000	0,8000	0,0600	0,0320	0,0000
	Итого:		**13,9760**	**18,2830**	**56,8250**	**432,2000**	**142,8500**	**3,4060**	**0,1766**	**0,2481**	**92,8000**
	Всего день седьмой		**61,4820**	**68,0470**	**243,0300**	**1705,8500**	**816,2800**	**14,1590**	**1,0709**	**1,4511**	**211,8400**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День:среда
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C

		г				ккал					
	День восьмой										
	Завтрак										
4/13-с	*Вермишель молочная*	200	10,3150	9,3950	48,7990	325,7700	249,6100	0,8690	0,1565	0,3240	2,6000
2/7-с	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/1-с	*Чай с сахаром*	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		**15,5940**	**18,0950**	**85,7450**	**550,7700**	**322,1100**	**1,9780**	**0,2555**	**0,3964**	**2,6960**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,4000**	**9,8000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0400**	**10,0000**
	Обед										
5/22-с	*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	5,2990	6,2980	16,7500	134,1500	24,7600	1,2020	0,2325	0,1099	16,2500
7/34-с	*Гуляш мясной*	80	13,3540	12,8550	7,3600	168,8900	22,9300	1,3920	0,0774	0,1195	2,7500
3/10-с	*Каша гречневая*	150	5,0680	4,4400	24,8800	156,2400	8,7200	2,6840	0,1720	0,0848	0,0000
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		**27,7670**	**26,0660**	**91,7490**	**602,2600**	**88,0600**	**7,0070**	**0,5625**	**0,3693**	**25,2000**
	Полдник										
8/37-с	*Сырники с маслом и сахаром*	150	18,0410	10,2090	32,7800	269,1570	110,1400	1,1890	0,1290	0,3274	0,4900
2/47-с	*кефир*	200	10,0000	3,0000	7,0000	140,0000	300,0000	0,2000	0,0600	0,3000	1,2000
2/47-с	*Печенье*	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		**29,2110**	**14,4240**	**51,2700**	**471,8570**	**414,3400**	**1,5240**	**0,2040**	**0,6319**	**1,6900**
	Всего день восьмой		**72,9720**	**58,9850**	**238,5640**	**1669,8870**	**840,5100**	**12,7090**	**1,0620**	**1,4376**	**39,5860**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День девятый										
	Завтрак										
4/17-с	*Каша овсяная молочная*	200	7,8350	10,1400	27,4540	235,1200	253,8600	0,9290	0,1780	0,3260	2,6000
2/7-с	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/4-с	*Кофейный напиток*	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
	Итого:		**19,0860**	**23,9030**	**76,0500**	**586,6200**	**566,3600**	**2,1580**	**0,3600**	**0,7014**	**5,2960**
	Второй завтрак										
2/47-с	***яблоко***	**100**	**1,5000**	**0,1000**	**19,2000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0500**	**10,0000**
	Обед										
5/20-с	*Салат из моркови с сахаром*	60	0,7800	1,0590	7,0360	36,9700	30,6400	0,4260	0,0360	0,0420	3,0000
6/23-с	*Суп рыбный*	200	15,4320	4,7560	18,0800	172,1900	53,8100	1,6480	0,2117	0,1571	17,7260
7/33-с	*Голубцы ленивые со сметан.*	200/10	17,3005	18,0375	17,4175	274,7850	79,5650	2,2865	0,1167	0,2859	46,5300
1/6-с	*Сок яблочный*	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000

	Итого:		**36,6775**	**24,2725**	**71,0235**	**600,0950**	**183,9650**	**6,0355**	**0,4459**	**0,5315**	**70,2560**
	Полдник										
8/41-с	*Блинчики с маслом и сахаром*	150	6,8250	9,7370	35,0600	252,0200	73,7000	0,7800	0,1270	0,1570	0,6500
1/2-с	*Чай с молоком и сахаром*	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
2/47-с	*Мармелад фруктовый*	15	0,0600	0,0000	11,4000	43,9500	1,6500	0,0600	0,0000	0,0015	0,0000
	Итого:		**8,0050**	**10,7370**	**60,3160**	**364,6500**	**123,5900**	**0,9000**	**0,1430**	**0,2245**	**1,1700**
	Всего день девятый		**65,2685**	**59,0125**	**226,5895**	**1596,3650**	**889,9150**	**11,2935**	**0,9889**	**1,5074**	**86,7220**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День десятый										
	Завтрак										
4/16-с	*Каша рисовая молочная*	200	6,6850	9,0500	28,1440	223,6200	242,2600	0,2990	0,0920	0,3120	2,6000
2/7-с	*Бутерброд с маслом/сыром*	50/7/6	5,2790	8,7000	24,9700	179,5200	72,2600	1,0730	0,0990	0,0664	0,0960
1/1-с	*Чай с сахаром*	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000

	Итого:		**11,9640**	**17,7500**	**65,0900**	**448,6200**	**314,7600**	**1,4080**	**0,1910**	**0,3844**	**2,6960**
	Второй завтрак										
2/47-с	***Яблоко***	**100**	**0,4000**	**0,4000**	**9,8000**	**45,0000**	**16,0000**	**2,2000**	**0,0400**	**0,0400**	**10,0000**
	Обед										
5/18-с	*Салат из квашеной капусты*	60	1,0400	2,0480	6,2540	46,9500	27,1600	0,3890	0,0200	0,0370	23,5000
6/23-с	*Свекольник со сметаной*	200/10	5,5730	8,3080	19,7200	161,1700	45,3700	1,6980	0,1229	0,1153	20,5800
7/31-с	*Тефтели мясные*	80	14,1090	13,1900	14,0350	205,7900	19,0800	1,5420	0,0884	0,1185	2,0000
3/8-с	*Картофельное пюре*	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
1/5-с	*Компот из сухофруктов*	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		**27,3650**	**28,1860**	**103,3630**	**667,2200**	**140,9400**	**6,2440**	**0,4858**	**0,4421**	**76,3400**
	Полдник										
8/36-с	*Вареники ленивые*	150	16,2560	6,0070	29,2600	234,0600	103,7400	0,8790	0,1095	0,2794	0,4900
2/47-с	*Кефир*	200	5,6000	0,1000	8,2000	60,0000	240,0000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
2/47-с	*Печенье*	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
	Итого:		**23,0260**	**7,3220**	**48,9500**	**356,7600**	**347,9400**	**1,2140**	**0,1845**	**0,6239**	**1,8900**
	Всего день десятый		**62,7550**	**53,6580**	**227,2030**	**1517,6000**	**819,6400**	**11,0660**	**0,9013**	**1,4904**	**90,9260**

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый		57,0260	59,4985	225,6985	1594,7100	688,4453	10,7159	0,8113	1,2996	91,7260
День второй		54,3060	44,6350	254,9954	1482,5100	778,0900	11,1740	1,0098	1,2348	85,7620
День третий		71,8710	63,2240	206,7700	1606,6000	947,6600	12,1480	1,0723	1,6065	129,9060
День четвертый		74,7225	50,7235	200,5475	1456,6850	846,1250	11,2265	0,9229	1,5843	104,3420
День пятый		68,9400	60,7600	229,5230	1632,6970	886,0400	11,3760	0,9208	1,4984	90,7260
День шестой		66,8340	61,9500	230,4169	1628,9950	711,4550	12,7160	1,0332	1,2902	75,6220
День седьмой		61,4820	68,0470	243,0300	1705,8500	816,2800	14,1590	1,0709	1,4511	211,8400

День восьмой		72,9720	58,9850	238,5640	1669,8870	840,5100	12,7090	1,0620	1,4376	39,5860
День девятый		65,2685	59,0125	226,5895	1596,3650	889,9150	11,2935	0,9889	1,5074	86,7220
День десятый		62,7550	53,6580	227,2030	1517,6000	819,6400	11,0660	0,9013	1,4904	90,9260
Итого:		656,1770	580,4935	2283,3377	15891,8990	8224,1603	118,5839	9,7933	14,4003	1007,1580
В день:		65,6177	58,0494	228,3338	1589,1899	822,4160	11,8584	0,9793	1,4400	100,7158

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День первый										
	Завтрак										
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*	30/5/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	*Чай с сахаром*	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		**10,6130**	**13,1600**	**56,9620**	**377,0000**	**234,2000**	**1,2650**	**0,1720**	**0,2888**	**2,0140**
	Второй завтрак										

2/47-я	***Яблоко***	**95**	**0,3800**	**0,3800**	**9,3100**	**42,7500**	**15,2000**	**2,0900**	**0,0380**	**0,0380**	**9,5000**
	Обед											
5/19-я	*Салат витаминный*	40	0,7000	1,5335	2,1000	24,9850	18,3500	0,2500	0,0130	0,0255	16,2500
6/27-я	*Борщ со сметаной*	150/8	5,5570	7,8780	17,3360	148,7500	49,6500	1,5040	0,1153	0,1191	30,0740
7/28-я	*Плов*	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
	Итого:		**21,4520**	**22,8825**	**63,0210**	**503,8250**	**108,9800**	**4,6090**	**0,2734**	**0,2975**	**51,5740**
	Полдник											
8/38-я	*Омлет*	80	7,2360	9,8270	7,5100	142,9800	84,1600	1,1190	0,0655	0,2626	0,6500
1/3-я	*Какао*	150	4,6840	4,1000	16,5900	128,7100	181,2800	0,4130	0,0620	0,2310	1,9500
2/47-я	*Печенье*	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0350	0,1800	6,3600	16,5000	4,0500	0,5250	0,0285	0,0135	0,0000
	Итого:		**13,3450**	**14,5120**	**34,2900**	**309,0900**	**270,8900**	**2,1020**	**0,1610**	**0,5086**	**2,6000**
	Всего день первый		**45,7900**	**50,9345**	**163,5830**	**1232,6650**	**629,2700**	**10,0660**	**0,6444**	**1,1329**	**65,6880**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День второй										
	Завтрак										
4/12-я	*Каша манная молочная*	150	5,2580	6,9700	18,8700	160,9900	193,8200	0,2090	0,0740	0,2338	1,9500
2/7-я	*Бутерброд с маслом/сыром*	30/6/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/4-я	*Кофейный напиток*	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500

	Итого:		**12,9710**	**16,7220**	**51,3920**	**402,7000**	**421,5000**	**0,9750**	**0,1970**	**0,5068**	**3,9640**
	Второй завтрак										
2/47-я	***Банан***	**95**	**1,4250**	**0,0950**	**18,2400**	**42,7500**	**15,2000**	**2,0900**	**0,0380**	**0,0475**	**9,5000**
	Обед										
5/22-я	*Икра из свеклы*	40	0,6440	1,5345	4,1540	30,4350	14,6300	0,5430	0,0095	0,0155	4,1000
6/24-я	*Суп овощной со сметаной*	150/8	5,2130	7,8680	14,6560	139,6800	31,6400	1,1630	0,1234	0,0992	22,2740
7/29-я	*Рыба, тушеная с овощами*	70	13,2160	4,3320	10,1450	123,7600	56,0800	1,0910	0,1302	0,1202	5,1140
3/8-я	*Пюре картофельное*	140	3,2610	3,5700	22,2000	130,0800	48,5400	1,1010	0,1560	0,1326	24,3900
1/5-я	*Компот из сухофруктов*	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		**24,9480**	**17,6645**	**80,4250**	**512,6050**	**159,0900**	**4,9630**	**0,4761**	**0,3945**	**55,8780**
	Полдник										
2/47-я	*Пирожок*	75	5,7750	2,2500	36,4500	178,5000	16,5000	1,5000	0,1200	0,0450	0,0000
1/1-я	*Чай с сахаром*	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
2/47-я	*Мармелад фруктовый*	5	0,0200	0,0000	3,8000	14,6500	0,5500	0,0200	0,0000	0,0005	0,0000
	Итого:		**5,7950**	**2,2500**	**49,2320**	**227,2600**	**17,2300**	**1,5470**	**0,1200**	**0,0505**	**0,0000**
	Всего день второй		**45,1390**	**36,7315**	**199,2890**	**1185,3150**	**613,0200**	**9,5750**	**0,8311**	**0,9993**	**69,3420**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества,г	Энергетич.	Минеральные в-ва,мг	Витамины,мг

рецептуры	наименование блюда	порции г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
	День третий										
	Завтрак										
4/14-я	*Каша пшенная молочная*	150	5,3780	7,2000	18,7300	162,9900	183,5200	0,3790	0,1020	0,2338	1,9500
2/42-я	*Бутерброд с маслом*	30/5	2,3450	4,8000	14,9900	99,2000	7,5000	0,6050	0,0450	0,0300	0,0000
1/2-я	*Чай с молоком и сахаром*	150/9	2,2400	2,0000	12,7420	80,5100	96,1800	0,0750	0,0320	0,1260	1,0400
	Итого:		**9,9630**	**14,0000**	**46,4620**	**342,7000**	**287,2000**	**1,0590**	**0,1790**	**0,3898**	**2,9900**
	Второй завтрак										
2/47-я	***Яблоко***	**95**	**0,3800**	**0,3800**	**9,3100**	**42,7500**	**15,2000**	**2,0900**	**0,0380**	**0,0380**	**9,5000**
	Обед										
5/20-я	*Салат из моркови с сахаром*	40	0,5200	1,0390	5,3560	30,1700	20,4400	0,2860	0,0240	0,0280	2,0000
6/25-я	*Суп гороховый*	150	4,8490	6,2480	14,3800	122,5000	22,7600	1,0770	0,1800	0,0954	14,2500
7/30-я	*Котлета мясная*	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	1,5000
3/9-я	*Капуста тушеная*	100	3,2490	3,1620	10,2450	81,6900	84,5100	1,1460	0,0624	0,1194	70,0500
1/46-я	*Кисель фрукт.-ягодный*	150	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,5400	2,1000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		**22,7390**	**22,5000**	**66,7560**	**494,2800**	**151,7800**	**4,8820**	**0,4440**	**0,9118**	**89,9000**
	Полдник										
8/38-я	*Запеканка творож.с мас/сах*	100	14,1780	6,5230	24,3300	210,0700	84,1700	1,0930	0,0865	0,2738	0,2700
2/47-я	*кефир*	150	7,5000	2,2500	5,2500	105,0000	225,0000	0,1500	0,0450	0,2250	0,9000
2/47-я	*Печенье*	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		**22,0680**	**9,1780**	**33,4100**	**335,9700**	**310,5700**	**1,2880**	**0,1365**	**0,5003**	**1,1700**
	Всего день третий		**55,1500**	**46,0580**	**155,9380**	**1215,7000**	**764,7500**	**9,3190**	**0,7975**	**1,8399**	**103,5600**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг

Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День четвертый										
	Завтрак										
4/15-я	*Каша сборная молочная*	150	5,4720	7,1740	20,0800	168,7100	183,0200	0,5250	0,0972	0,2410	1,9500
2/7-я	*Бутерброд с маслом/сыром*	30/6/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	*Чай с сахаром*	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		**8,7370**	**13,1340**	**44,0520**	**316,4200**	**230,7000**	**1,2010**	**0,1582**	**0,2880**	**2,0140**
	Второй завтрак										
2/47-я	***Банан***	**95**	**1,4250**	**0,0950**	**18,2400**	**42,7500**	**15,2000**	**2,0900**	**0,0380**	**0,0475**	**9,5000**
	Обед										
5/21-я	*Салат из свеклы*	40	1,1900	1,5685	2,7300	29,5350	8,5500	0,2850	0,0410	0,0185	14,5000
6/23-я	*Суп рыбный*	150	13,8010	4,6350	16,3500	157,7100	49,2100	1,4860	0,1898	0,1402	15,5640
7/33-я	*Голубцы ленивые со сметан.*	150/8	14,7565	16,0985	11,3705	225,6950	66,4250	1,9485	0,0982	0,2174	37,5240
1/6-я	*Сок яблочный*	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		**32,5675**	**22,6620**	**56,8205**	**531,1400**	**142,7850**	**5,2195**	**0,4010**	**0,4181**	**70,5880**
	Полдник										
8/36-я	*Вареники ленивые*	100	13,1710	5,1190	28,8900	212,6600	83,4000	0,8060	0,1005	0,2296	0,4000
2/47-я	*Кефир*	150	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
	Итого:		**17,7610**	**10,3240**	**38,8700**	**278,5600**	**264,8000**	**1,0010**	**0,1505**	**0,4861**	**1,4500**
	Всего день четвертый		**60,4905**	**46,2150**	**157,9825**	**1168,8700**	**653,4850**	**9,5115**	**0,7477**	**1,2397**	**83,5520**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница
Неделя:первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День пятый										
	Завтрак										
4/16-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*	30/6/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	*Чай с сахаром*	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		**8,1930**	**12,9300**	**43,1920**	**308,9000**	**229,3000**	**0,8850**	**0,1290**	**0,2808**	**2,0140**
	Второй завтрак										
2/47-я	***Яблоко***	**95**	**0,3800**	**0,3800**	**9,3100**	**42,7500**	**15,2000**	**2,0900**	**0,0380**	**0,0380**	**9,5000**
	Обед										
5/18-я	*Салат из квашеной 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	5,1670	7,8580	16,9260	144,8500	38,9500	1,4640	0,1083	0,1021	17,5740
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	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		**23,9620**	**25,1285**	**84,4520**	**575,8050**	**131,2200**	**5,2560**	**0,4127**	**0,3896**	**59,5140**
	Полдник										
8/37-я	*Сырники с маслом/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	7,5000	2,2500	5,2500	105,0000	225,0000	0,1500	0,0450	0,2250	0,9000

2/47-я	*Печенье*	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		**20,5460**	**10,7160**	**34,5200**	**348,8300**	**308,9000**	**0,9410**	**0,1380**	**0,4521**	**1,3000**
	Всего день пятый		**53,0810**	**49,1545**	**171,4740**	**1276,2850**	**684,6200**	**9,1720**	**0,7177**	**1,1605**	**72,3280**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День:понедельник
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День шестой										
	Завтрак										
4/12-я	*Каша манная молочная*	150	5,2580	6,9700	18,8700	160,9900	193,8200	0,2090	0,0740	0,2338	1,9500
2/7-я	*Бутерброд с маслом/сыром*	30/6/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/2-я	*Чай с молоком и сахаром*	150/9	2,2400	2,0000	12,7420	80,5100	96,1800	0,0750	0,0320	0,1260	1,0400
	Итого:		**10,7630**	**14,9300**	**46,6020**	**355,1000**	**337,5000**	**0,9330**	**0,1670**	**0,4018**	**3,0540**
	Второй завтрак										
1/6-я	***Сок яблочный***	**150**	**0,7500**	**0,0000**	**13,6500**	**57,0000**	**10,5000**	**0,4500**	**0,0150**	**0,0150**	**3,0000**
	Обед										
5/19-я	*Салат витаминный*	40	0,7000	1,5335	2,1000	24,9850	18,3500	0,2500	0,0130	0,0255	16,2500
6/24-я	*Суп овощной со сметаной*	150/8	5,2130	7,8680	14,6560	139,6800	31,6400	1,1630	0,1234	0,0992	22,2740

7/32-я	*Биточки мясные*	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	1,5000
3/10-я	*Каша гречневая*	120	3,8010	3,3300	18,6600	117,1800	6,5400	2,0130	0,1290	0,0636	0,0000
1/46-я	*Кисель фруктово-ягодный*	150	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,5400	2,1000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		**23,8350**	**24,7825**	**72,1910**	**541,7650**	**80,6000**	**5,7990**	**0,4430**	**0,8573**	**42,1240**
	Полдник										
8/39-я	*Тефтели рыбные с овощами*	100	15,2890	8,6040	16,5700	190,5400	70,8300	1,8990	0,1412	0,1770	8,1140
1/3-я	*Какао*	150	4,6840	4,1000	16,5900	128,7100	181,2800	0,4130	0,0620	0,2310	1,9500
2/47-я	*Печенье*	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Хлеб пшеничный	20	1,5400	0,6000	9,9600	47,6000	4,4000	0,4000	0,0300	0,0160	0,0000
	Итого:		**21,9030**	**13,7090**	**46,9500**	**387,7500**	**257,9100**	**2,7570**	**0,2382**	**0,4255**	**10,0640**
	Всего день шестой		**57,2510**	**53,4215**	**179,3930**	**1341,6150**	**686,5100**	**9,9390**	**0,8632**	**1,6996**	**58,2420**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День:вторник
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										

4/14-я	*Каша пшенная молочная*	150	5,3780	7,2000	18,7300	162,9900	183,5200	0,3790	0,1020	0,2338	1,9500
2/42-я	*Бутерброд с маслом*	30/5	2,3450	4,8000	14,9900	99,2000	7,5000	0,6050	0,0450	0,0300	0,0000
1/4-я	*Кофейный напиток*	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
	Итого:		**12,1710**	**15,7920**	**51,2520**	**390,3000**	**371,2000**	**1,1010**	**0,2090**	**0,4948**	**3,9000**
	Второй завтрак										
2/47-я	***Банан***	**95**	**1,4250**	**0,0950**	**18,2400**	**42,7500**	**15,2000**	**2,0900**	**0,0380**	**0,0475**	**9,5000**
	Обед										
5/21-я	*Салат из свеклы*	40	1,1900	1,5685	2,7300	29,5350	8,5500	0,2850	0,0410	0,0185	14,5000
6/27-я	*Борщ со сметаной*	150/8	5,5570	7,8780	17,3360	148,7500	49,6500	1,5040	0,1153	0,1191	30,0740
7/30-я	*Котлета мясная*	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	1,5000
3/8-я	*Картофельное пюре*	140	3,2610	3,5700	22,2000	130,0800	48,5400	1,1010	0,1560	0,1326	24,3900
1/6-я	*Сок яблочный*	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		**24,8790**	**25,0675**	**78,6010**	**597,3350**	**141,2100**	**5,6980**	**0,4599**	**0,4142**	**73,4640**
	Полдник										
8/40-я	*Котлета куриная*	37	3,8480	7,4370	0,2960	79,5500	12,9500	0,6660	0,0148	0,0333	0,0000
3/9-я	*Капуста тушеная*	100	3,2490	3,1620	10,2450	81,6900	84,5100	1,1460	0,0624	0,1194	70,0500
1/1-я	*Чай с сахаром*	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
2/47-я	*Печенье*	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Хлеб пшеничный	30	2,3100	0,9000	14,9400	71,4000	6,6000	0,6000	0,0450	0,0240	0,0000
	Итого:		**9,7970**	**11,9040**	**38,2930**	**287,6500**	**105,6400**	**2,4840**	**0,1272**	**0,1832**	**70,0500**
	Всего день седьмой		**48,2720**	**52,8585**	**186,3860**	**1318,0350**	**633,2500**	**11,3730**	**0,8341**	**1,1397**	**156,9140**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

День:среда
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День восьмой										
	Завтрак										
4/13-я	*Вермишель молочная*	150	5,2580	6,9700	18,8700	160,9900	193,8200	0,2090	0,0740	0,2338	1,9500
2/7-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
1/1-я	*Чай с сахаром*	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		**8,5230**	**12,9300**	**42,8420**	**308,7000**	**241,5000**	**0,8850**	**0,1350**	**0,2808**	**2,0140**
	Второй завтрак										
2/47-я	***Яблоко***	**95**	**0,3800**	**0,3800**	**9,3100**	**42,7500**	**15,2000**	**2,0900**	**0,0380**	**0,0380**	**9,5000**
	Обед										
5/22-я	*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	4,8490	6,2480	14,3800	122,5000	22,7600	1,0770	0,1800	0,0954	14,2500
7/34-я	*Гуляш мясной*	70	11,4140	11,3840	5,5550	145,3600	21,1700	1,2100	0,0655	0,1038	2,5500
3/10-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
	Итого:		**23,3220**	**22,8565**	**72,0190**	**504,1250**	**73,3000**	**5,9080**	**0,4410**	**0,3053**	**20,9000**
	Полдник										
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	7,5000	2,2500	5,2500	105,0000	225,0000	0,1500	0,0450	0,2250	0,9000
2/47-я	*Печенье*	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		**20,5460**	**10,7160**	**34,5200**	**348,8300**	**308,9000**	**0,9410**	**0,1380**	**0,4521**	**1,3000**
	Всего день восьмой		**52,7710**	**46,8825**	**158,6910**	**1204,4050**	**638,9000**	**9,8240**	**0,7520**	**1,0762**	**33,7140**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День девятый										
	Завтрак										
4/17-я	*Каша овсяная молочная*	150	5,3280	7,4900	17,0900	158,6900	187,2200	0,4990	0,1090	0,2398	1,9500
2/7-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
1/7-я	*Кофейный напиток*	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
	Итого:		**13,0410**	**17,2420**	**49,6120**	**400,4000**	**414,9000**	**1,2650**	**0,2320**	**0,5128**	**3,9640**
	Второй завтрак										
2/47-я	***Банан***	**95**	**1,4250**	**0,0950**	**18,2400**	**42,7500**	**15,2000**	**2,0900**	**0,0380**	**0,0475**	**9,5000**
	Обед										
5/20-я	*Салат из моркови с сахаром*	40	0,5200	1,0390	5,3560	30,1700	20,4400	0,2860	0,0240	0,0280	2,0000
6/23-я	*Суп рыбный*	150	13,8010	4,6350	16,3500	157,7100	49,2100	1,4860	0,1898	0,1402	15,5640
7/33-я	*Голубцы ленивые со сметан.*	150/8	14,7565	16,0985	11,3705	225,6950	66,4250	1,9485	0,0982	0,2174	37,5240
1/6-я	*Сок яблочный*	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		**31,8975**	**22,1325**	**59,4465**	**531,7750**	**154,6750**	**5,2205**	**0,3840**	**0,4276**	**58,0880**
	Полдник										
8/41-я	*Блинчики с маслом и сахаром*	100	5,7140	7,6200	29,0600	204,9500	60,0800	0,6770	0,1030	0,1344	0,5200
1/2-я	*Чай с молоком и сахаром*	150/9	2,2400	2,0000	12,7420	80,5100	96,1800	0,0750	0,0320	0,1260	1,0400
2/47-я	*Мармелад фруктовый*	5	0,0200	0,0000	3,8000	14,6500	0,5500	0,0200	0,0000	0,0005	0,0000
	Итого:		**7,9740**	**9,6200**	**45,6020**	**300,1100**	**156,8100**	**0,7720**	**0,1350**	**0,2609**	**1,5600**
	Всего день девятый		**54,3375**	**49,0895**	**172,9005**	**1275,0350**	**741,5850**	**9,3475**	**0,7890**	**1,2488**	**73,1120**

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница
Неделя:вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День десятый										
	Завтрак										
4/16-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*	30/6/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	*Чай с сахаром*	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		**8,1930**	**12,9300**	**43,1920**	**308,9000**	**229,3000**	**0,8850**	**0,1290**	**0,2808**	**2,0140**
	Второй завтрак										
2/47-я	***Яблоко***	**95**	**0,3800**	**0,3800**	**9,3100**	**42,7500**	**15,2000**	**2,0900**	**0,0380**	**0,0380**	**9,5000**
	Обед										
5/18-я	*Салат из квашеной 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	5,1670	7,8580	16,9260	144,8500	38,9500	1,4640	0,1083	0,1021	17,5740
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	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000

	Итого:		**23,9620**	**25,1285**	**84,4520**	**575,8050**	**131,2200**	**5,2560**	**0,4127**	**0,3896**	**59,5140**
	Полдник										
8/36-я	*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	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
	Итого:		**17,7610**	**10,3240**	**38,8700**	**278,5600**	**264,8000**	**1,0010**	**0,1505**	**0,4861**	**1,4500**
	Всего день десятый		**50,2960**	**48,7625**	**175,8240**	**1206,0150**	**640,5200**	**9,2320**	**0,7302**	**1,1945**	**72,4780**

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
		Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День первый		45,7900	50,9345	163,5830	1232,6650	629,2700	10,0660	0,6444	1,1329	65,6880
День второй		45,1390	36,7315	199,2890	1185,3150	613,0200	9,5750	0,8311	0,9993	69,3420
День третий		55,1500	46,0580	155,9380	1215,7000	764,7500	9,3190	0,7975	1,8399	103,5600
День четвертый		60,4905	46,2150	157,9825	1168,8700	653,4850	9,5115	0,7477	1,2397	83,5520
День пятый		53,0810	49,1545	171,4740	1276,2850	684,6200	9,1720	0,7177	1,1605	72,3280
День шестой		57,2510	53,4215	179,3930	1341,6150	686,5100	9,9390	0,8632	1,6996	58,2420
День седьмой		48,2720	52,8585	186,3860	1318,0350	633,2500	11,3730	0,8341	1,1397	156,9140
День восьмой		52,7710	46,8825	158,6910	1204,4050	638,9000	9,8240	0,7520	1,0762	33,7140
День девятый		54,3375	49,0895	172,9005	1275,0350	741,5850	9,3475	0,7890	1,2488	73,1120
День десятый		50,2960	48,7625	175,8240	1206,0150	640,5200	9,2320	0,7302	1,1945	72,4780
Итого:		522,5780	480,1080	1721,4610	12423,9400	6685,9100	97,3590	7,7068	12,7311	788,9300
В день:		52,2578	48,0108	172,1461	1242,3940	668,5910	9,7359	0,7707	1,2731	78,8930