

УТВЕРЖДАЮ

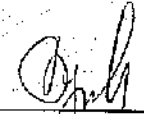
Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1

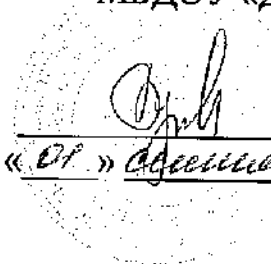

А.И. Михалев
« 01 » ~~сентября~~ 2021 год



СОГЛАСОВАНО

Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 1»
г. о. Самара


И.В. Бурцева
« 01 » ~~сентября~~ 2021 год



**Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания детей 1,5-3 лет
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в осенне-зимний период**

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

СОГЛАСОВАНО

Представители родительского комитета
МБДОУ «Детский сад № 1» г.о. Самара

С.А.С. / *С.А.С.*

**Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания детей 1,5-3 лет,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в осенне-зимний период**

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на
продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях
/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
Какао "Дружба" ежловая на молоке	210	237	6,520	7,080	36,720	0,114	0,520	40,000	131,960	177,901	34,312	0,946	182
Чай с молоком	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	92,994	69,749	10,737	0,077	413
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	447	11,194	16,579	63,260	0,179	1,520	75,327	234,254	258,900	47,149	1,643	
ОБЕД													
Салат из белокачанной капусты (с морковью)	30	26	0,420	1,524	2,706	0,011	9,738	0,000	15,256	11,263	6,158	0,204	21
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	67	3,365	1,817	9,401	0,081	6,711	0,300	19,020	69,705	21,690	0,767	90
Суфле куриное	78	190	13,210	14,190	2,450	0,132	0,030	232,200	63,741	328,396	33,331	3,281	327
Макаронные изделия отварные с маслом	155	171	5,680	4,360	27,250	0,090	0,000	20,000	11,175	47,175	8,400	0,850	335
Компот из свежей вишни	150	74	0,242	0,058	18,143	0,009	1,933	0,032	12,162	9,496	8,230	0,158	390
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0
Всего в обед	603	618	25,817	22,389	76,293	0,373	18,412	252,532	129,556	501,844	88,411	6,240	
ПОЛДНИК													
Булочка домашняя	50	179	3,640	6,260	26,960	0,015	0,000	0,024	23,132	58,181	8,289	0,798	452
Сок фруктовый	150	79	0,750	0,000	19,050	0,015	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418
Всего в полдник	200	258	4,390	6,260	46,010	0,030	6,000	0,024	33,632	68,681	14,289	2,898	
УЖИН													
Фрукты (яблоки)	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
Винегрет овощной	50	47	0,680	3,091	4,221	0,040	5,131	0,000	19,656	28,912	12,999	0,563	46
Омлет натуральный	85	157	7,520	13,460	1,510	0,111	0,150	415,600	112,490	311,630	21,220	3,791	229
Компот из смеси сухофруктов	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
Всего в ужин	445	397	10,673	17,327	49,928	0,228	19,581	415,600	176,149	384,888	57,917	19,380	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1648	1720	52,074	62,555	235,490	0,811	45,512	743,483	573,591	1214,313	207,766	30,161	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК															
Каша овсяная манная молочная	210	288	9,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182		
Кофейный напиток с молоком	150	84,75	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	9,434	67,500	10,500	0,101	414		
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
Всего в завтрак	400	508,75	14,215	17,969	70,100	0,169	3,155	87,000	223,588	263,475	42,986	1,340			
ОБЕД															
Салат из соевых омулцов с луком	30	18	0,258	1,530	0,780	0,013	1,668	0,000	12,580	11,308	5,234	0,257	20		
Борщ со свежей капустой и картофелем	150	62	1,161	3,292	7,037	0,049	4,811	3,650	33,400	40,530	19,068	0,880	63		
Шницели рубленые	80	185	12,427	9,427	12,853	0,068	0,120	25,067	34,000	178,520	22,267	1,791	299		
Рис отварной	130	182	3,164	4,658	31,793	0,022	0,000	23,400	1,183	52,819	14,157	0,456	332		
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,508	0,208	15,552	0,011	74,970	0,000	9,246	2,549	2,549	0,450	399		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00		
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00		
Всего в обед	580	602	20,419	19,556	84,358	0,213	81,569	52,117	98,612	321,535	73,877	4,814			
ПОЛДНИК															
Бутерброд со сушеным молоком	50	104	1,944	3,696	15,504	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
Чай с сахаром	150	32	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411		
Всего в полдник	200	136	1,994	3,713	23,384	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001			
УЖИН															
Пудинг из творога запеченный	150	383	22,710	16,140	36,500	0,097	0,290	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	249		
Соус молочный (сладкий)	30	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	18,789	15,216	2,316	0,034	369		
Кисель из красной смородины	150	81	0,083	0,030	20,187	0,002	2,288	0,000	10,380	7,110	2,040	0,155	396		
Всего в ужин	330	494	23,373	17,530	60,667	0,103	2,678	8,400	29,169	22,326	4,356	0,189			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1510	1740	60,000	58,767	238,509	0,484	87,426	147,517	351,633	607,346	121,226	6,343			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прем пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Каша ячневая молочная вязкая	210	279	9,260	8,540	41,250	0,143	2,180	52,000	212,774	298,245	44,466	0,971	182		
Какао с молоком	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	113,300	94,333	19,917	0,458	416		
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
Всего в завтрак	400	504	14,768	18,748	69,053	0,213	3,372	90,333	335,374	403,828	66,483	2,049			
ОБЕД															
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	29	0,333	1,550	3,431	0,006	2,790	0,000	8,712	0,456	5,124	0,456	36		
Суп картофельный с горохом	150	80	3,293	3,158	9,788	0,170	3,488	0,000	24,921	60,146	24,222	0,511	83		
Котлеты рубленые из курицы	80	219	10,573	12,867	13,307	0,089	0,667	111,067	51,360	256,347	29,760	2,385	322		
Пюре картофельное с морковью	150	125	2,858	4,622	18,021	0,128	15,746	3404,100	37,470	85,470	32,460	1,002	340		
Компот из изюма	150	85	0,325	0,017	20,817	0,023	0,300	0,000	12,490	19,736	6,426	0,459	394		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00		
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00		
Всего в обед	600	627	20,281	22,653	81,707	0,466	22,990	3515,167	143,155	457,964	108,594	5,793			
ПОЛДНИК															
Пряники	40	119	2,473	3,640	7,513	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
Кисломолочный продукт	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420		
Всего в полдник	190	195	6,823	7,390	13,813	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150			
УЖИН															
Суфле из рыбы	80	129	12,610	7,320	3,290	0,080	0,140	34,000	40,900	174,200	22,300	0,740	284		
Каша рисовая с перловкой	130	159,12	3,862	3,761	27,464	0,035	0,000	18,200	16,705	134,251	16,458	0,750	330		
Чай с сахаром	150	31,654	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0		
Всего в ужин	380	367	18,102	11,298	48,294	0,147	0,165	52,200	62,470	325,861	45,365	1,891			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1570	1693	59,975	60,088	212,867	0,956	26,977	3687,700	726,999	325,653	241,442	9,883			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК															
Каша гречневая молочная вязкая	210	294	11,080	9,620	40,850	0,240	2,180	52,000	206,054	296,325	122,466	3,529	182		
Чай с молоком	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	92,994	69,749	10,737	0,077	413		
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
Всего в завтрак	400	504	15,754	19,119	67,390	0,305	3,180	87,327	308,348	377,324	135,303	4,226			
ОБЕД															
Огурец соленый	30	1	0,048	0,006	0,09	0,01	0,12	0	0	0	0	0	0		
Щи из свежей капусты с картофелем	150	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	35,140	39,537	17,472	1,427	73		
Макароник с печеню	160	271	13,310	8,320	36,010	0,250	5,570	440,000	26,100	241,900	33,000	5,140	309		
Компот из смеси сухофруктов	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0		
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0		
Всего в обед	530	503	17,801	12,311	78,386	0,265	13,953	440,604	86,445	328,792	65,572	19,093			
ПОЛДНИК															
Фрукты (яблоки)	140	61,6	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386		
Булочка "Российская"	60	193	4,220	4,810	33,310	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	457		
Сок фруктовый	150	79	0,750	0,000	19,050	0,015	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418		
Всего в полдник	350	333	5,530	5,370	66,080	0,127	20,010	0,000	49,300	25,900	18,600	5,920			
УЖИН															
Картофель запеченный в сметанном соусе	160	156	3,831	6,507	20,649	0,193	4,578	36,267	36,542	125,759	39,646	1,520	163		
Компот из кураги	150	85	0,325	0,017	20,317	0,015	0,300	0,000	24,240	21,891	15,744	0,480	394		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00		
Всего в ужин	330	288	5,736	6,723	50,626	0,240	4,878	36,267	65,383	165,050	61,990	2,400			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1610	1629	44,822	43,523	262,482	1,037	42,020	4529,634	509,476	897,066	281,465	31,639			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК															
Кашишнная жидкая на молоке	210	187	4,590	4,900	31,260	0,150	0,000	23,000	13,100	94,000	32,900	1,100	199		
Кофейный напиток с молоком	150	85	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	9,434	67,500	10,500	0,101	414		
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
Всего в завтрак	400	408	9,415	14,459	57,840	0,233	0,975	58,000	31,834	172,750	45,500	1,821			

ОБЕД

Салат из картофеля с зеленым горошком	30	28	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	26
Рассольник "Ленинградский" (с перловой крупой со сметаной)	150	72	1,354	3,411	9,143	0,037	3,931	3,660	12,817	54,131	19,476	0,498	79
Рыба запеченная в масле	80	141	19,050	5,450	3,860	0,176	0,480	0,000	66,600	0,000	0,000	1,580	263
Пюре картофельное	150	137	3,060	4,800	20,440	0,210	18,160	25,740	47,037	122,322	42,648	1,573	339
Компот из яблок	150	73	0,117	0,117	17,901	0,010	1,291	0,000	5,896	3,744	3,063	0,749	390
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0
Всего в обед	600	541	26,990	15,791	70,620	0,510	28,560	29,400	148,457	216,007	75,789	5,627	

ПОЛДНИК

Неченье	50	174	3,240	6,160	25,840	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Кисло-молочный продукт Кефир	150	75	4,350	3,750	6,000	0,060	1,050	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	200	249	7,590	9,910	31,840	0,060	1,050	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150	

УЖИН

Запеканка из творога	150	371	26,31	18,08	25,73	0,08	0,36	67,50	220,95	351,45	36,32	1,04	251
Соус молочный (сладкий)	30	30	0,58	1,36	3,98	0,00	0,10	8,40	18,79	15,22	2,32	0,03	369
Чай с лимоном	150	34	0,10	0,02	8,47	0,00	2,18	0,00	2,92	1,47	0,80	0,04	412
Всего в ужин	330	435,03	26,990	19,452	38,171	0,081	2,643	75,900	242,659	368,137	39,441	1,110	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1530	1633	70,985	59,611	198,471	0,884	33,228	163,300	602,950	891,894	181,730	8,707	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прем пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																
Каша рисовая молочная вязкая	210	288	7,960	8,410	45,040	0,025	2,180	52,000	199,574	213,325	25,986	0,619	182			
Какао с молоком	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	113,300	94,333	19,917	0,458	416			
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1			
Всего в завтрак	400	513	13,468	18,618	72,843	0,095	3,372	90,333	322,174	318,908	48,003	1,697				
ОБЕД																
Салат из белокочанной капусты (с луком)	30	26	0,420	1,524	2,592	0,010	10,488	0,000	17,993	10,175	5,408	0,215	20			
Суп картофельный с крупой пшеницей	150	65	1,523	1,538	11,198	0,096	3,960	0,000	15,099	50,121	19,860	0,746	86			
Шницели рубленые	80	185	12,427	9,427	12,853	0,068	0,120	25,067	34,000	178,320	22,267	1,791	299			
Щоре гороховое	130	136	18,040	3,800	15,840	0,519	0,000	16,000	52,224	131,376	50,688	0,008	199			
Компот из смеси сухофруктов	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394			
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0			
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0			
Всего в обед	580	585	35,643	16,745	79,643	0,747	14,868	41,067	144,521	417,547	113,323	15,285				
ПОЛДНИК																
Булочка Школьная	60	172	5,010	1,920	33,570	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	455			
Сок фруктовый	150	79	0,750	0,000	19,050	0,015	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418			
Всего в полдник	210	251	5,760	1,920	52,620	0,105	6,000	0,000	24,000	56,600	25,400	2,980				
УЖИН																
Макароны отварные, с сыром	200	291	12,384	13,343	30,272	0,067	0,187	95,976	139,432	146,630	33,192	1,520	220			
Чай с лимоном	150	34	0,100	0,017	8,466	0,002	2,183	0,000	2,920	1,471	0,804	0,041	412			
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0			
Всего в ужин	370	372	14,063	13,560	48,398	0,101	2,370	95,976	146,952	165,501	40,596	1,960				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1560	1721	68,935	50,843	253,504	1,048	26,609	227,376	837,647	958,555	227,322	21,922				

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 7
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК															
Каша молочная жидкая "Геркулес"	210	265	9,420	10,490	33,290	0,169	2,530	57,000	242,944	275,035	67,246	1,164	199		
Кофейный напиток с молоком	150	84,75	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	9,434	67,500	10,500	0,101	414		
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
Всего в завтрак	400	485,75	14,245	20,049	59,870	0,252	3,505	92,000	261,678	353,785	79,846	1,885			
ОБЕД															
Салат из соевых огурцов с луком	30	18	0,258	1,530	0,780	0,013	1,668	0,000	12,580	11,308	5,234	0,257	20		
Борщ со свежей капустой и картофелем	150	62	1,161	3,292	7,037	0,049	4,811	3,650	33,400	40,530	19,068	0,880	63		
Фрикадельки мясные в соусе	120	164	9,780	9,850	8,960	0,076	0,530	20,700	53,760	157,790	21,066	1,662	305		
Каша гречневая рассыпчатая	130	211	6,453	5,278	33,523	0,262	0,000	17,333	14,354	182,328	121,404	4,083	330		
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,508	0,208	15,552	0,011	74,970	0,000	9,246	2,549	2,549	0,450	399		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00		
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00		
Всего в обед	620	609,878	21,060	20,599	82,196	0,461	81,979	41,683	131,543	430,314	179,923	8,312			
ПОЛДНИК															
Бутерброд с повидлом	55	156	2,490	3,930	27,560	0,050	0,100	0,000	10,900	0,000	0,000	0,870	2		
Чай с сахаром	150	31	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411		
Всего в полдник	205	187	2,540	3,947	35,440	0,050	0,125	0,000	11,165	0,010	0,007	0,871			
УЖИН															
Пудинг из творога запеченый	150	383	22,710	16,140	36,500	0,097	0,290	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	249		
Соус молочный (сладкий)	30	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	18,789	15,216	2,316	0,034	369		
Кисель из вишни	150	83	0,108	0,030	20,607	0,003	1,373	0,000	10,485	6,795	3,120	0,104	396		
Всего в ужин	330	496	23,398	17,530	61,087	0,104	1,763	8,400	29,274	22,011	5,436	0,138			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1555	1778	61,243	62,124	238,592	0,867	87,371	142,083	433,659	806,120	265,212	11,205			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная вязкая на молоке	210	304	10,300	8,570	46,330	0,175	2,180	52,000	216,054	285,325	52,466	2,529	182
Чай с молоком	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	92,994	69,749	10,737	0,077	413
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	514	14,974	18,069	72,870	0,240	3,180	87,327	318,348	366,324	65,303	3,226	
ОБЕД													
Салат из картофеля с зеленым горошком	30	28	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,00	7,905	0	0	0,247	26
Суп с рыбными консервами	150	101	5,160	5,040	8,603	0,128	5,468	16,200	22,020	96,558	26,357	0,700	95
Птица тушеная в соусе с овощами	160	249	16,822	17,249	4,692	0,333	0,013	58,652	49,721	143,298	19,462	1,453	319
Компот из красной смородины	150	7	0,022	0,009	1,661	0,001	1,934	0,002	0,871	0,757	0,711	0,030	393
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0
Всего в обед	530	474	25,414	24,311	34,232	0,539	12,113	74,854	88,719	276,422	57,131	3,410	
ПОЛДНИК													
Фрукты (яблоки)	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
Ватрушка с творогом	50	140	6,610	3,400	20,710	0,024	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	441
Кисломолочный продукт Снежок	150	59	2,100	1,875	8,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420
Всего в полдник	340	260	9,270	5,835	42,680	0,066	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	
УЖИН													
Ризотто из овощей (с кабачками, с соусом томатным)	155	166	2,290	11,000	14,440	0,070	8,670	31,000	32,900	61,800	27,800	0,980	148
Компот из смеси сухофруктов	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
Всего в ужин	325	298	4,203	11,217	44,917	0,105	8,970	31,000	54,503	90,745	38,898	12,925	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1595	1546	53,861	59,432	194,699	0,951	38,263	193,182	483,970	748,891	173,932	22,642	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	P	Mg	Fe			
													Б	Ж	
ЗАВТРАК															
Суп молочный с макаронными изделиями	200	145	5,750	5,210	18,840	0,055	0,910	36,000	172,968	141,920	22,160	0,400	100		
Какао с молоком	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	113,300	94,333	19,917	0,458	416		
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
Всего в завтрак	390	370	11,258	15,418	46,643	0,125	2,102	74,333	295,568	247,503	44,177	1,478			

ОБЕД

Салат из свеклы	30	28	0,426	1,824	2,508	0,007	2,850	0,000	13,498	15,722	8,026	0,511	34
Щи из свежей капусты с картофелем	150	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	35,140	39,537	17,472	1,427	73
Запеканка картофельная с мясом	160	237	12,130	9,500	25,700	0,570	3,800	28,000	24,800	170,700	45,200	1,820	308
Компот из кураги	150	85	0,325	0,017	20,317	0,015	0,300	0,000	24,240	21,891	15,744	0,480	394
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00
Всего в обед	530	496	16,991	15,309	69,995	0,697	14,913	33,040	105,880	283,660	97,044	5,218	

ПОЛДНИК

Булочка дрожжевая	50	181	3,390	6,980	26,070	0,014	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	453
Сок фруктовый	150	79	0,750	0,000	19,050	0,015	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418
Всего в полдник	200	260	4,140	6,980	45,120	0,029	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	

УЖИН

Запеканка из творога	150	371	23,310	18,075	25,725	0,075	0,360	67,500	220,950	351,450	36,321	1,035	251
Соус молочный (сладкий)	30	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	18,789	15,216	2,316	0,034	369
Компот из яблок	150	73	0,117	0,117	17,901	0,010	1,291	0,000	5,896	3,744	3,063	0,749	390
Всего в ужин	330	474	24,007	19,552	47,606	0,089	1,751	75,900	245,635	370,410	41,700	1,818	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1450	1600	56,396	57,258	209,364	0,940	24,766	183,273	657,583	912,073	188,921	10,614	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК															
Каша кукурузная молочная	210	288	9,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182		
Молоко кипяченое	150	80	4,350	3,750	7,200	0,060	1,950	30,000	180,000	135,000	21,000	0,150	419		
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
Всего в завтрак	400	504,25	16,190	19,710	65,340	0,196	4,130	102,000	394,154	330,975	53,486	1,389			
ОБЕД															
Огурец соленый	30	1	0,048	0,006	0,090	0,007	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
Суп картофельный с клецками	150	48	1,146	1,835	6,622	0,060	3,137	10,729	23,379	44,559	13,680	0,587	91		
Плов из птицы	160	304	13,000	14,780	26,760	0,142	0,410	147,900	43,840	359,790	41,540	3,386	321		
Компот из яблок	150	85	0,325	0,017	20,817	0,023	0,300	0,000	12,490	19,736	6,426	0,459	394		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00		
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00		
Всего в обед	530	527	17,419	17,077	70,632	0,282	3,967	158,629	87,911	459,895	72,247	5,412			
ПОЛДНИК															
Пряники	40	119	2,473	3,640	7,513	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
Кисломолочный напиток Ряженка	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420		
Всего в полдник	190	195	6,823	7,390	13,813	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150			
УЖИН															
Рыба запеченная в масле	80	141	19,050	5,450	3,860	0,176	0,480	0,000	66,600	0,000	0,000	1,580	263		
Картофель отварной	150	143	2,861	4,318	23,014	0,240	21,000	21,000	21,255	117,546	45,989	1,810	136		
Чай с сахаром	150	30,654	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411		
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00		
Всего в ужин	447	362	23,541	9,985	44,414	0,448	21,505	21,000	92,720	134,956	52,596	3,791			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1567	1588	63,973	54,162	194,199	0,956	30,052	311,629	760,785	1063,826	199,330	10,742			
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	15595	16647	592,262	568,364	2238,178	8,833	442,225	10329,176	5738,291	9425,737	2088,346	163,858			
Среднее значение за период	1560	1665	59	57	224	1	44	1033	574	943	209	16			