

УТВЕРЖДАЮ

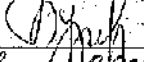
Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1

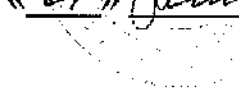

А.И. Михалев
« 01 » сентября 2021 год



СОГЛАСОВАНО

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


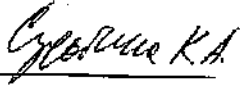

И.В. Бурцева
« 01 » сентября 2021 год



**Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания детей 3-7 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

 / 

« 01 » сентября 2021 год

**Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания детей 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в осенне-зимний период**

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур 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: 3-7 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			
													Б	Ж	
ЗАВТРАК															
Каши "Дружба" вязкая 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	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413		
Булочки 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	430	462	11,640	16,970	65,650	0,182	1,720	78,400	252,898	272,883	49,301	1,659			
ОБЕД															
Салат из белокочанной 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	200	90	4,486	2,422	12,534	0,108	8,948	0,400	25,360	92,940	28,920	1,022	90		
Сосиски отварные	55	164	5,550	15,550	0,250	0,090	20,000	18,500	81,000	10,000	0,900	0,900	291		
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	180	89	0,290	0,070	21,780	0,011	2,320	0,038	14,600	11,400	9,880	0,190	390		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700			
Хлеб ржаной	30	63	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	0		
Всего в обед	685	685	21,171	24,636	91,445	0,393	21,006	40,438	98,341	301,828	80,908	4,736			
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	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418		
Всего в полдник	250	264	4,640	6,260	47,155	0,042	3,999	0,024	37,129	72,178	16,287	3,597			
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	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394		
Хлеб пшеничный	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0		
Всего в ужин	485	437	11,540	17,431	58,941	0,230	19,641	415,600	180,958	389,302	56,419	21,624			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1850	1849	48,991	65,297	263,191	0,847	46,366	534,462	569,325	1036,191	202,915	31,617			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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															
Каша вязкая 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	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	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	430	515	14,690	18,370	72,500	0,155	3,350	90,003	324,836	278,991	45,386	1,338			
ОБЕД															
Салат из соевых стручков 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	200	76	1,442	3,936	8,746	0,040	8,540	0,000	39,780	43,680	20,900	0,980	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	150	210	3,651	5,375	36,684	0,026	0,000	27,000	1,365	60,945	16,335	0,527	332		
Напиток из плодов шиповника	180	79	0,610	0,250	18,670	0,013	90,000	0,000	11,100	3,060	3,060	0,540	399		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700			
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870			
Всего в обед	705	702	23,133	21,228	104,658	0,243	100,328	52,067	112,275	355,563	85,346	5,665			
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	200	42	0,067	0,022	10,507	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	411		
Всего в полдник	250	146	2,011	3,718	26,011	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001			
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 красной смородины	180	98	0,054	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	396		
Всего в ужин	360	511	23,344	17,500	40,480	0,101	0,390	8,400	18,789	15,216	2,316	0,034			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1745	1874	63,177	60,816	243,649	0,499	104,101	150,470	456,253	649,783	133,058	7,038			

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
		Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК														
Каша ячневая молочная вязкая	210	9,260	8,540	41,250	279	0,143	2,180	52,000	212,774	298,245	44,466	0,971	182	
Какао с молоком	180	3,670	3,190	15,820	107	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416	
Бутерброды с маслом	40	2,450	7,550	14,620	136	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1	
Всего в завтрак	430	15,380	19,280	71,690	522	0,217	3,610	94,000	358,034	422,695	70,466	2,091		
ОБЕД														
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	0,333	1,550	3,431	29	0,006	2,790	0,000	8,712	0,456	5,124	0,456	36	
Суп картофельный с горохом	200	4,390	4,210	13,050	107	0,226	4,650	0,000	33,228	80,195	32,296	0,681	87	
Котлеты рубленные из курицы	80	10,573	12,867	13,307	219	0,089	0,667	111,067	51,360	256,347	29,760	2,385	322	
Пюре картофельное с морковью	150	2,858	4,622	18,021	125	0,128	15,746	3404,100	37,470	85,470	32,460	1,002	340	
Компот из изюма	180	0,390	0,020	24,990	102	0,028	0,360	0,000	14,994	23,693	7,714	0,551	394	
Хлеб пшеничный	35	2,765	0,350	16,905	82	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700		
Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870		
Всего в обед	705	23,288	23,978	99,724	716	0,560	24,213	3515,167	159,214	504,211	124,904	6,645		
ПОЛДНИК														
Пряники	40	2,473	3,640	7,513	119	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0	
Кисломолочный продукт														
Ряженка	200	5,799	4,999	8,398	101	0,040	0,600	39,990	247,938	183,954	27,993	0,200	420	
Всего в полдник	240	8,272	8,639	15,911	220	0,040	0,600	39,990	247,938	183,954	27,993	0,200		
УЖИН														
Суфле из рыбы	80	12,610	7,320	3,290	129	0,080	0,140	34,000	40,900	174,200	22,300	0,740	284	
Каша рассыпчатая перловая	150	4,457	4,340	31,689	183,6	0,041	0,000	21,000	19,275	154,905	18,990	0,866	330	
Чай с сахаром	180	0,060	0,020	9,460	38	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411	
Хлеб пшеничный	30	2,380	0,300	14,500	70	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0	
Всего в ужин	440	19,507	11,980	58,939	421	0,154	0,170	55,000	66,493	348,617	45,499	1,937		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1815	66,436	63,877	246,264	1879	0,970	28,592	3704,157	831,679	1459,477	268,862	10,872		

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Пример 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			
													Б	Ж	
ЗАВТРАК															
Каши 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	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	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	430	519	16,200	19,510	69,780	0,308	3,380	90,400	326,992	391,307	137,455	4,242			
ОБЕД															
Осурец 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	210	79	1,680	4,900	7,120	0,076	11,060	7,000	48,805	54,913	24,267	1,982	73		
Макароник с печенью	180	305	13,224	8,235	40,511	0,281	6,266	4951,125	29,363	272,138	37,125	5,783	309		
Компот из смеси сухофруктов	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700			
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870			
Всего в обед	665	621	20,097	13,871	99,636	0,451	17,806	4958,125	112,030	398,961	84,342	23,195			
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	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418		
Всего в полдник	400	340	5,780	5,370	67,225	0,139	18,009	0,000	52,797	29,397	20,598	6,619			
УЖИН															
Картофель запеченный в сметанном соусе	180	176	4,310	7,320	23,230	0,217	5,150	40,800	41,110	141,479	44,602	1,710	163		
Компот из кураги	180	102	0,390	0,020	24,390	0,018	0,360	0,000	29,100	26,280	18,900	0,576	394		
Хлеб пшеничный	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0,00		
Всего в ужин	390	348	7,080	7,640	62,120	0,268	5,510	40,800	76,210	187,259	67,702	2,616			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1885	1828	49,157	46,391	298,761	1,166	44,705	5089,325	568,078	1006,923	310,097	36,672			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

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

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	VI	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
ЗАВТРАК															
Каша пшеничная заварная 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	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	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	430	414	9,890	14,860	60,240	0,219	1,170	61,003	133,082	188,266	47,900	1,819			
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 "Денисградский" (с перловой крупой со сметаной)	205	99	1,850	4,660	12,490	0,050	5,370	5,000	17,510	73,950	26,606	0,680	82		
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	180	88	0,140	0,140	21,490	0,012	1,550	0,000	7,078	4,495	3,677	0,899	390		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700			
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870			
Всего в обед	710	627	29,354	17,333	88,138	0,558	30,258	30,740	159,580	258,817	90,481	6,549			
ПОЛДНИК															
Печенье	50	174	3,240	6,160	25,840	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
Кисломолочный продукт Кефир	200	100	5,799	4,999	7,998	0,080	1,400	0,000	239,940	179,955	27,993	0,200	420		
Всего в полдник	250	274	9,039	11,159	33,838	0,080	1,400	0,000	239,940	179,955	27,993	0,200			
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		
Суп 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	180	41	0,12	0,02	10,20	0,00	2,63	0,00	3,52	1,77	0,97	0,05	412		
Всего в ужин	360	442	27,010	19,455	39,905	0,082	3,090	75,900	243,257	368,438	39,606	1,118			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1750	1757	75,293	62,807	222,121	0,939	35,918	167,643	775,859	995,476	205,980	9,686			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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													
Каши 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	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	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	430	531	14,080	19,150	75,480	0,099	3,610	94,000	344,834	337,775	51,986	1,739	
ОБЕД													
Салат из белокачанной 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 крутой пшеницей	200	86	2,030	2,050	14,930	0,128	5,280	0,000	20,132	66,828	26,480	0,994	86
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
Шюре гороховое	150	170	16,300	9,500	19,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199
Компот из смеси сухофруктов	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
Всего в обед	705	703	36,322	23,231	102,090	0,942	16,248	45,067	171,267	491,653	140,465	18,440	
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	200	136	0,600	0,400	32,592	0,040	3,999	0,000	39,990	23,994	17,996	0,800	418
Всего в полдник	260	308	5,610	2,320	66,162	0,130	3,999	0,000	53,490	70,094	37,396	1,680	
УЖИН													
Макаронные изделия, 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	180	41	0,120	0,020	10,200	0,003	2,630	0,000	3,518	1,772	0,969	0,049	412
Хлеб пшеничный	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
Всего в ужин	410	402	14,884	13,663	54,972	0,103	2,817	95,976	148,950	167,902	38,361	1,899	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1805	1944	70,895	58,364	298,704	1,274	26,674	235,043	718,541	1067,424	268,207	23,757	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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 яблочная "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	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	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	430	492	14,720	20,450	62,270	0,238	3,700	95,003	362,926	369,301	82,246	1,883			
ОБЕД															
Салат из соевых огушков 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	205	85	1,590	4,510	9,640	0,067	6,590	5,000	45,754	55,520	26,120	1,205	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	150	243	8,601	6,091	38,686	0,302	0,000	20,002	16,565	210,407	140,100	4,712	330		
Напиток из плодов инжирика	180	79	0,610	0,250	18,670	0,013	90,000	0,000	11,100	3,060	3,060	0,540	399		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700			
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870			
Всего в обед	750	723,744	25,584	22,941	103,661	0,554	98,788	45,702	153,209	496,135	213,130	9,946			
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	200	42	0,067	0,022	10,507	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	411		
Всего в полдник	255	198	2,557	3,952	38,067	0,050	0,133	0,000	11,253	0,013	0,010	0,871			
УЖИН															
Лудинг 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 вишни	180	100	0,130	0,036	24,728	0,004	1,647	0,000	12,582	8,154	3,744	0,124	396		
Всего в ужин	360	513	23,420	17,536	65,208	0,105	2,037	8,400	31,371	23,370	6,060	0,158			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1795	1927	66,280	64,879	269,206	0,947	104,658	149,105	558,759	888,819	301,446	12,858			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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 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	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	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	430	529	15,420	18,460	75,260	0,243	3,380	90,400	336,992	380,307	67,455	3,242			
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	200	134	6,880	6,720	11,470	0,171	7,290	21,600	29,360	128,744	35,142	0,933	95		
Птица тушеная в соусе с овощами	180	281	21,180	19,410	5,280	0,375	0,015	66,000	55,950	161,250	21,900	1,635	318		
Компот из красной смородины	180	82	0,270	0,110	19,940	0,008	23,220	0,028	10,454	9,088	8,537	0,358	393		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700			
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	0		
Всего в обед	655	659	33,584	28,523	66,548	0,664	35,223	87,628	117,119	357,132	83,129	4,743			
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	200	78	2,800	2,500	11,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420		
Всего в полдник	390	280	9,970	6,460	45,430	0,066	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080			
УЖИН															
Рагу из овощей (с кабачками, с соусом томатным)	205	220	3,029	14,548	19,098	0,093	11,467	41,000	43,513	81,735	36,768	1,296	148		
Компот из смеси сухофруктов	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394		
Хлеб пшеничный	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330			
Всего в ужин	415	392	5,809	14,868	58,588	0,130	11,827	41,000	69,925	115,095	46,368	15,486			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1890	1859	64,783	68,311	245,826	1,103	64,430	219,028	546,436	867,934	209,552	26,551			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 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															
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	145	5,750	5,210	18,840	0,055	0,910	36,000	172,968	141,920	22,160	0,400	100		
<i>Какао с молоком</i>	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416		
<i>Бутерброды с маслом</i>	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	420	388	11,870	15,950	49,280	0,129	2,340	78,000	318,228	266,370	48,160	1,520			
ОБЕД															

<i>Салат из свежих овощей</i>	30	28	0,426	1,824	2,508	0,007	2,850	0,000	13,498	15,722	8,026	0,511	34
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	210	79	1,680	4,900	7,120	0,076	11,060	7,000	48,805	54,913	24,267	1,982	73
<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	180	267	13,646	10,688	28,913	0,641	4,275	31,500	27,900	192,038	50,850	2,048	308
<i>Компот из кураги</i>	180	102	0,390	0,020	24,390	0,018	0,360	0,000	29,100	26,280	18,900	0,576	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
Всего в обед	665	610	20,887	18,142	89,856	0,825	18,545	38,500	132,753	347,003	119,593	6,687	

ПОЛДНИК

<i>Булочка дрожжевая</i>	50	181	3,390	6,980	26,070	0,014	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	453
<i>Сок фруктовый</i>	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418
Всего в полдник	250	266	4,390	6,980	46,265	0,041	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	

УЖИН

<i>Запеканка из творога</i>	150	371	23,310	18,075	25,725	0,075	0,360	67,500	220,950	351,450	36,321	1,035	251
<i>Суп молочный (сладкий)</i>	30	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	18,789	15,216	2,316	0,034	369
<i>Компот из яблок</i>	180	88	0,140	0,140	21,490	0,012	1,550	0,000	7,078	4,495	3,677	0,899	390
Всего в ужин	360	489	24,030	19,575	51,195	0,091	2,010	75,900	246,817	371,161	42,314	1,968	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1695	1753	61,177	60,647	236,595	1,086	26,894	192,400	711,795	998,530	218,065	12,974	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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			
													Б	Ж	
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	180	96	5,220	4,500	8,640	0,072	2,340	36,000	216,000	162,000	25,200	0,180	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	430	520,3	17,060	20,460	66,780	0,208	4,520	108,000	430,154	357,975	57,686	1,419			
ОБЕД															
Огулец 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	220	70	1,680	2,690	9,710	0,088	4,600	15,752	34,280	65,336	20,058	0,861	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	180	102	0,390	0,020	24,990	0,028	0,360	0,000	14,994	23,693	7,714	0,551	394		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700			
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870			
Всего в обед	655	611	19,863	18,206	88,475	0,348	5,490	163,632	106,564	506,869	86,862	6,368			
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 Ряженка	200	101	5,799	4,999	8,398	0,040	0,600	39,990	247,938	183,954	27,993	0,200	420		
Всего в полдник	240	220	8,272	8,639	15,911	0,040	0,600	39,990	247,938	183,954	27,993	0,200			
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	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411		
Хлеб пшеничный	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330			
Всего в ужин	457	392	24,351	10,088	50,834	0,449	21,510	21,000	94,173	137,058	50,198	3,721			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1782	1744	69,546	57,393	222,000	1,045	32,120	332,622	878,829	1185,856	222,739	11,708			
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	18012	18414	635,744	608,781	2546,318	9,874	514,458	10774,255	6615,503	10156,413	2340,921	183,733			
Среднее значение за период	1801	1841	64	61	255	1	51	1077	662	1016	234	18			