

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Алёнушка» с. Владимировка
С.А. Силина
Приказ № 07 от «27» февраля 2023 года



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
весеннее
(март, апрель, май)**

с. Владимировка, 2023 год

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			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	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		14,8100	16,2350	80,7450	515,8500	319,5500	1,7760	0,2405	0,3860	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										
5/48-с	Салат "Зимний"	60	0,6300	4,5220	8,1900	99,9100	13,2500	0,3150	0,0325	0,0255	25,2500
6/27-с	Борщ со сметаной	200/10	6,4030	8,3380	20,6750	169,1700	69,9700	1,8730	0,1329	0,1498	45,5800
7/28-с	Плов (мясо -грудка)	227/67	15,1890	14,7100	27,9700	277,8600	24,8400	1,6490	0,0914	0,1304	2,2500
1/6-с	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	0,0945	0,0845	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		25,3870	27,9900	85,3250	663,0900	118,6545	4,3715	0,3383	0,3522	76,0800
	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	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:		24,1360	8,7370	45,0800	357,5100	348,8900	1,5130	0,1730	0,6689	1,7600
	Всего день первый		64,7330	53,3620	220,9500	1581,4500	803,0945	9,8605	0,7918	1,4471	90,6660

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	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	25,5/4/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	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										
5/48-я	Салат "Зимний"	40	0,5300	2,8085	5,5950	60,4750	12,7500	0,2700	0,0265	0,0220	3,5000
6/27-я	Борщ со сметаной	150/8	5,4570	7,8580	16,4710	144,7500	49,1500	1,4590	0,1093	0,1156	29,0740
7/28-я	Плов (мясо -грудка)	208/58	12,3750	13,1110	17,2150	211,8900	22,3800	1,3550	0,0731	0,1109	2,2500
1/6-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		21,1820	24,1375	65,6510	535,3150	102,8800	4,5840	0,2809	0,2905	37,8240
	Полдник										
8/35-я	Запеканка творож.с мас/сах	100	14,1780	6,5230	24,3300	210,0700	84,1700	1,0930	0,0865	0,2738	0,2700
2/47-я	Кефир	150	4,6840	4,1000	16,5900	128,7100	181,2800	0,4130	0,0620	0,2310	1,9500
2/47-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		19,2520	11,0280	44,7500	359,6800	266,8500	1,5510	0,1535	0,5063	2,2200
	Всего день первый		51,4270	48,7055	176,6730	1314,7450	619,1300	9,4900	0,6444	1,1236	51,6880

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			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
2/17-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0600	0,0000
	Итого:		11,6750	15,8900	59,5154	413,4000	330,5000	1,2060	0,1850	0,4280	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										
5/22-с	Икра из свеклы	60	0,9910	2,0530	6,3350	43,5100	22,0400	0,4800	0,0141	0,0236	6,2000
6/24-с	Суп гречневый	200	5,6890	8,3080	16,2350	151,8000	35,8600	1,4620	0,1410	0,1099	27,2800
7/29-с	Рыба, тушеная с овощами	80	15,1170	4,4510	13,0150	142,1400	62,9100	1,2480	0,1512	0,1366	5,7260
3/8-с	Пюре картофельное	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		28,4400	19,4520	98,9390	590,7600	170,1400	5,8050	0,5608	0,4414	69,4660
	Полдник										
8/37-с	Сырники с маслом	150	18,0410	10,2090	32,7800	269,1570	110,1400	1,1890	0,1290	0,3274	0,4900
2/47-с	Кефир	200	5,6000	0,1000	8,2000	60,0000	240,0000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
2/47-с	Печенье	15	0,0600	0,0000	11,4000	43,9500	1,6500	0,0600	0,0000	0,0015	0,0000
	Итого:		23,7010	10,3090	52,3800	373,1070	351,7900	1,4490	0,1890	0,6689	1,8900
	Всего день второй		65,3160	45,7510	230,0344	1422,2670	868,4300	10,6600	0,9748	1,5883	86,6520

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	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	25,5/4/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	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	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 гречневый	150	5,1130	7,8480	13,7910	135,6800	31,1400	1,1180	0,1174	0,0957	21,2740
7/29-я	Рыба, тушеная с овощами	70	13,2160	4,3320	10,1450	123,7600	56,0800	1,0910	0,1302	0,1202	5,1140
3/8-я	Пюре картофельное	140	3,2610	3,5700	22,2000	130,0800	48,5400	1,1010	0,1560	0,1326	24,3900
1/5-я	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		24,8480	17,6445	79,5600	508,6050	158,5900	4,9180	0,4701	0,3910	54,8780
	Полдник										
8/37-я	Сырники с маслом	100	12,6560	8,0610	25,4400	222,9300	82,5000	0,7460	0,0880	0,2256	0,4000
2/47-я	Кефир	150	4,2000	4,8000	6,1500	45,0000	180,0000	0,1500	0,0450	0,2550	1,0500
2/47-я	Печенье	5	0,0200	0,0000	3,8000	14,6500	0,5500	0,0200	0,0000	0,0005	0,0000
	Итого:		16,8760	12,8610	35,3900	282,5800	263,0500	0,9160	0,1330	0,4811	1,4500
	Всего день второй		51,6720	43,5305	176,0320	1142,6350	678,3400	8,8090	0,7761	1,2004	73,7560

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День третий											
Завтрак											
4/14-с	Каша пшеничная молочная	200	7,3600	9,3950	27,4090	226,3200	245,1100	0,5540	0,1430	0,3120	2,6000
2/42-с	Бутерброд с маслом	40/5	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/2-с	Чай с молоком и сахаром	200/12	3,8990	6,9600	24,9700	157,9200	12,2600	1,0070	0,0750	0,0484	0,0000
Итого:			15,7540	23,1950	72,3490	528,8400	327,0700	2,4320	0,3020	0,4164	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											
5/49-с	Винегрет	60	0,7650	3,3230	7,1750	71,8700	17,6000	0,5310	0,0275	0,0265	5,2500
6/25-с	Суп гороховый	200	5,1990	6,2780	15,8850	130,1500	24,2600	1,1570	0,2265	0,1064	15,2500
7/30-с	Котлета мясная(говядина)	80	12,3120	12,0020	9,2850	171,0900	15,9700	1,3280	0,0745	0,1042	1,5000
3/9-с	Капуста тушеная	150	4,2140	5,2150	13,0150	114,8700	111,0600	1,4810	0,0804	0,1579	92,8000
1/46-с	Кисель фрукт.-ягодный	200	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,0540	2,1000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
Итого:			24,9050	27,2380	74,2900	575,0800	178,4400	5,7370	0,5204	0,4805	116,9000
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	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:			27,4260	10,2220	47,7500	436,7600	407,9400	1,2140	0,1845	0,5839	1,6900
Всего день третий			68,4850	61,0550	204,1890	1585,6800	929,4500	11,5830	1,0469	1,5208	133,8520

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №3

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
День третий											
Завтрак											
4/14-я	Каша пшеничная молочная	150	5,3780	7,2000	18,7300	162,9900	183,5200	0,3790	0,1020	0,2338	1,9500
2/42-я	Бутерброд с маслом	25,5/4	2,3450	4,8000	14,9900	99,2000	7,5000	0,6050	0,0450	0,0300	0,0000
1/2-я	Чай с молоком и сахаром	150/9	2,2400	2,0000	12,7420	80,5100	96,1800	0,0750	0,0320	0,1260	1,0400
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											
5/49-я	Винегрет	40	0,5500	2,5465	5,2050	54,0770	13,9200	0,3780	0,0188	0,0194	3,5500
6/25-я	Суп гороховый	150	4,7490	6,2280	13,5150	118,5000	22,2600	1,0320	0,1740	0,0919	13,2500
7/30-я	Котлета мясная (говядина)	70	10,5950	10,4030	9,9250	156,1300	14,7500	1,1800	0,0700	0,0900	1,5000
3/9-я	Капуста тушеная	100	3,2490	3,1620	10,2450	81,6900	84,5100	1,1460	0,0624	0,1194	70,0500
1/46-я	Кисель фрукт.-ягодный	150	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,5400	2,1000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
Итого:			21,2130	22,6995	65,7000	499,5470	143,6400	4,8010	0,4272	0,8877	90,4500
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	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:			21,0610	7,7740	37,9700	338,5600	309,8000	1,0010	0,1505	0,4561	1,3000
Всего день третий			52,6170	44,8535	159,4420	1223,5570	755,8400	8,9510	0,7947	1,7716	107,1000

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

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

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
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	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		11,6850	16,1200	59,3800	414,8500	313,7500	1,5760	0,2105	0,3820	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 зеленого горошка	60	1,8300	2,1800	4,0300	42,0300	12,5500	0,4250	0,0630	0,0285	22,5000
6/26-с	Суп рыбный	200	15,3320	4,7360	17,2150	168,1900	53,3100	1,6030	0,2057	0,1536	16,7260
7/33-с	Голубцы ленивые со сметан	200/10	17,3005	18,0375	17,4175	274,7850	79,5650	2,2865	0,1167	0,2859	46,5300
1/6-с	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		37,6275	25,3735	67,1525	601,1550	165,3750	5,9895	0,4669	0,5145	88,7560
Полдник											
8/38-с	Омлет	100	8,8080	10,2300	9,6400	163,1400	90,0200	1,4040	0,0800	0,3078	0,6500
1/3-с	Какао	200	3,4050	2,9375	17,3735	112,9800	121,6150	0,4660	0,0425	0,1575	1,3000
2/47-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
2/47-с	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7250	0,3000	10,6000	52,5000	0,4658	0,0604	0,0475	0,0225	0,0000
	Итого:		13,3830	14,3825	38,5035	338,8200	215,8350	2,0050	0,1375	0,4698	1,9500
	Всего день четвертый		64,1955	55,904	184,236	1399,825	710,96	11,7705	0,8549	1,4163	103,402

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №4

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
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	25,5/4/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		8,7370	13,1340	44,0520	316,4200	230,7000	1,2010	0,1582	0,2880	2,0140
Второй завтрак											
2/47-я	Яблоко	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	5,3500	30,1700	20,4000	0,2860	0,0240	0,0280	2,0000
6/26-я	Суп рыбный	150	13,7010	4,6150	15,4850	153,7100	48,7100	1,4410	0,1838	0,1367	14,5640
7/33-я	Голубцы ленивые со сметан.	150/8	14,7565	16,0985	11,3705	225,6950	66,4250	1,9485	0,0982	0,2174	37,5240
1/6-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		31,7975	22,1125	58,5755	527,7750	154,1350	5,1755	0,3780	0,4241	57,0880
Полдник											
8/38-я	Омлет	80	7,2290	9,0470	7,5000	137,4200	83,9800	1,1180	0,0655	0,2614	0,6500
2/47-я	Какао	150	4,6840	4,1000	16,5900	128,7100	181,2800	0,4130	0,0620	0,2310	1,9500
2/47-я	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
2/47-я	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0350	0,1800	6,3600	16,5000	4,0500	0,5250	0,0285	0,0135	0,0000
	Итого:		17,7610	10,3240	38,8700	278,5600	264,8000	1,0010	0,1505	0,4861	1,4500
	Всего день четвертый		60,3905	46,195	157,1175	1164,87	652,985	9,4665	0,7417	1,2362	82,552

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			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	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
Итого:			11,1800	15,8900	60,0900	413,7000	312,2000	1,2060	0,1760	0,3740	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 квашенной капусты	60	1,0400	2,0480	6,2540	46,9500	27,1600	0,3890	0,0200	0,0370	23,5000
6/23-с	Свекольник со сметаной	200/10	5,4730	8,2880	18,8550	157,1700	44,8700	1,6530	0,1169	0,1118	19,5800
7/31-с	Тефтели мясные	80	14,1090	13,1900	14,0350	205,7900	19,0800	1,5420	0,0884	0,1185	2,0000
3/8-с	Картофельное пюре	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8300	0,8400	29,6800	118,3000	18,9000	2,4500	0,1330	0,0630	0,0000
Итого:			29,6800	28,5860	117,3380	722,3700	149,8900	7,4240	0,5463	0,4701	75,3400
Полдник											
8/78-с	Булочка домашняя	80	6,4860	5,9697	35,4180	216,6270	70,5200	0,6500	0,2328	0,1694	0,6530
1/4-с	Кофейный напиток	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	Мармелад	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0045	0,0000
Итого:			13,6280	12,2477	70,5340	451,3070	314,9600	0,9410	0,3308	0,4829	3,2530
Всего день пятый			54,8880	57,1237	257,7620	1632,3770	793,0500	11,7710	1,0931	1,3670	91,2890

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №5

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

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	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	25,5/4/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	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 квашенной капусты	40	0,6920	1,6305	4,1840	32,8450	18,0500	0,2600	0,0134	0,0245	15,5500
6/23-я	Свекольник со сметаной	150/8	5,0670	7,8380	16,0610	140,8500	38,4500	1,4190	0,1023	0,0986	16,5740
7/31-я	Тефтели мясные	70	12,2280	11,7100	11,8720	179,3800	17,4800	1,3660	0,0780	0,1034	2,0000
3/8-я	Картофельное пюре	140	3,2610	3,5700	22,2000	130,0800	48,5400	1,1010	0,1560	0,1326	24,3900
1/5-я	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1400	0,7200	25,4400	122,4000	16,2000	2,1000	0,1140	0,0540	0,0000
	Итого:		25,9320	25,4685	96,3070	633,0050	138,8200	6,2610	0,4637	0,4131	58,5140
	Полдник										
8/78-я	Булочка домашняя *	70	6,3270	5,7650	35,3370	215,2000	70,0000	0,6230	0,1380	0,1500	0,6530
1/4-я	Кофейный напиток	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
2/47-я	Мармелад	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		11,1650	9,9620	56,6990	364,2100	251,5800	0,7850	0,2050	0,3825	2,6030
	Всего день пятый		45,6700	48,7405	205,5080	1348,8650	634,9000	10,0210	0,8357	1,1144	72,6310

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
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	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/2-с	Чай с молоком и сахаром	200/12	1,1200	1,0000	13,8560	68,6800	48,2400	0,0600	0,0160	0,0660	0,5200
Итого:			12,7950	16,8900	61,3954	436,6000	378,5000	1,2300	0,2010	0,4340	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											
5/48-с	Салат "Зимний"	60	0,6300	4,5220	8,1900	99,9100	13,2500	0,3150	0,0325	0,0255	25,2500
6/24-с	Суп пшенный	200	5,6890	8,3080	16,2350	151,8000	35,8600	1,4620	0,1410	0,1099	27,2800
7/32-с	Биточки мясные(грудка)	80	13,8950	13,1620	11,3900	193,9200	17,4900	1,4760	0,0869	0,1171	1,5000
3/10-с	Каша гречневая	150	5,0680	4,4400	24,8800	156,2400	8,7200	2,6840	0,1720	0,0848	0,0000
1/46-с	Кисель фруктово-ягодный	200	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,0540	2,1000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
Итого:			27,6970	30,8520	89,6250	688,9700	84,8700	7,1770	0,5439	0,4228	56,1300
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			65,5200	62,5390	229,7019	1655,1050	693,6950	12,4140	1,0257	1,2623	74,6220

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №6

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			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											
5/48-я	Салат "Зимний"	40	0,5300	2,8085	5,5950	60,4750	12,7500	0,2700	0,0265	0,0220	3,5000
6/24-я	Суп пшеничный	150	5,1130	7,8480	13,7910	135,6800	31,1400	1,1180	0,1174	0,0957	21,2740
7/32-я	Биточки мясные (грудка)	70	12,0510	11,6910	9,9650	170,7700	15,8700	1,3080	0,0756	0,1020	1,5000
3/10-я	Каша гречневая	120	3,8010	3,3300	18,6600	117,1800	6,5400	2,0130	0,1290	0,0636	0,0000
1/46-я	Кисель фруктово-ягодный	150	0,0000	0,0000	14,0900	27,9500	0,1000	0,0150	0,0450	0,5400	2,1000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		23,5650	26,0375	74,8210	573,2550	74,5000	5,7740	0,4505	0,8503	28,3740
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		56,9810	54,6765	182,0230	1373,1050	680,4100	9,9140	0,8707	1,6926	44,4920

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

День вторник

Неделя вторая

Сезон: весенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-с	Каша пшеничная молочная	200	7,3600	9,3950	27,4090	226,3200	245,1100	0,5540	0,1430	0,3120	2,6000
2/42-с	Бутерброд с маслом	40/5	3,8990	6,9600	24,9700	157,9200	12,2600	1,0070	0,0750	0,0484	0,0000
1/1-с	Чай с сахаром	200	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		11,2590	16,3550	64,3550	429,7200	257,6100	1,5970	0,2180	0,3664	2,6000
	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 зеленого горошка	60	1,8300	2,1080	4,0300	42,0300	12,5500	0,4250	0,0630	0,0285	22,5000
6/27-с	Борщ со сметаной	200/10	6,4030	8,3380	20,6750	169,1700	69,9700	1,8730	0,1329	0,1498	45,5800
7/30-с	Котлета мясная (грудка)	80	12,3120	12,0020	9,2850	171,0900	15,9700	1,3280	0,0745	0,1042	1,5000
3/8-с	Картофельное пюре	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
1/6-с	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		27,2980	27,0880	89,4100	652,2800	158,1600	6,6670	0,5399	0,4688	102,8400
	Полдник										
8/36-с	Вареники ленивые *	150	16,2560	6,0070	29,2600	234,0600	103,7400	0,8790	0,1095	0,2794	0,0000
2/47-с	Кефир	200	5,6000	0,1000	8,2000	60,0000	240,0000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
2/47-с	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
	Итого:		23,0260	7,3220	48,9500	356,7600	347,9400	1,2790	0,2295	0,9594	2,8000
	Всего день седьмой		63,0830	50,8650	221,9150	1483,7600	779,7100	11,7430	1,0274	1,8446	118,2400

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №7

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

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День седьмой										
	Завтрак										
4/14-я	Каша пшеничная молочная	150	5,3780	7,2000	18,7300	162,9900	183,5200	0,3790	0,1020	0,2338	1,9500
2/42-я	Бутерброд с маслом	25,5/4	2,3450	4,8000	14,9900	99,2000	7,5000	0,6050	0,0450	0,0300	0,0000
1/1-я	Чай с сахаром	150	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	Итого:		7,7230	12,0000	42,7020	296,3000	191,2000	1,0110	0,1470	0,2688	1,9500
	Второй завтрак										
2/47-я	Яблоко	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 сахар.	40	0,5200	1,0390	5,3560	30,1700	20,4400	0,2860	0,0240	0,0280	2,0000
6/27-я	Борщ со сметаной	150/8	5,4570	7,8580	16,4710	144,7500	49,1500	1,4590	0,1093	0,1156	29,0740
7/30-я	Котлета мясная (грудка)	70	10,5950	10,4030	9,9250	156,1300	14,7500	1,1800	0,0700	0,0900	1,5000
3/8-я	Картофельное пюре	140	3,2610	3,5700	22,2000	130,0800	48,5400	1,1010	0,1560	0,1326	24,3900
1/6-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		22,6530	23,2300	80,3220	579,3300	151,4800	5,5260	0,4313	0,4082	59,9640
	Полдник										
8/36-я	Вареники ленивые	100	13,1710	5,1190	28,8900	212,6000	83,4000	0,8060	0,1050	0,2296	0,4000
2/47-я	Кефир	150	4,2000	4,8000	6,1500	45,0000	180,0000	0,1500	0,0450	0,2550	1,0500
2/47-я	Печенье	5	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
		5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		17,7610	10,3240	47,8520	312,6100	264,9800	1,0280	0,1550	0,4911	1,4500
	Всего день седьмой		49,5620	45,6490	189,1160	1230,9900	622,8600	9,6550	0,7713	1,2156	72,8640

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

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

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	B1	B2	C
	День восьмой										
	Завтрак										
4/13-с	Вермишель молочная	200	10,3150	9,3950	48,7990	325,7700	249,6100	0,8690	0,1565	0,3240	2,6000
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		14,8100	16,2350	80,7450	515,8500	319,5500	1,7760	0,2405	0,3860	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	5,1990	6,2780	15,8850	130,1500	24,2600	1,1570	0,2265	0,1064	15,2500
7/34-с	Гуляш мясной(мясо-грудка)	80	13,3540	12,8550	7,3600	168,8900	22,9300	1,3920	0,0774	0,1195	2,7500
3/10-с	Каша гречневая	150	5,0680	4,4400	24,8800	156,2400	8,7200	2,6840	0,1720	0,0848	0,0000
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4150	0,4200	14,8400	59,1500	9,4500	1,2250	0,0665	0,0315	0,0000
	Итого:		27,6670	26,0460	90,8840	598,2600	87,5600	6,9620	0,5565	0,3658	24,2000
	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	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:		24,8110	11,5240	52,4700	391,8570	354,3400	1,5240	0,2040	0,6719	1,8900
	Всего день восьмой		67,6880	54,2050	233,8990	1550,9670	777,4500	12,4620	1,0410	1,4637	38,7860

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №8

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

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			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	25,5/4/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
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	4,7490	6,2280	13,5150	118,5000	22,2600	1,0320	0,1740	0,0919	13,2500
7/34-я	Гуляш мясной(мясо-грудка)	70	11,4140	11,3840	5,5550	145,3600	21,1700	1,2100	0,0655	0,1038	2,5500
3/10-я	Каша гречневая	120	3,8010	3,3300	18,6600	117,1800	6,5400	2,0130	0,1290	0,0636	0,0000
1/5-я	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
Итого:			23,2220	22,8365	71,1540	500,1250	72,8000	5,8630	0,4350	0,3018	19,9000
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	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:			17,2460	13,2660	35,4200	288,8300	263,9000	0,9410	0,1380	0,4821	1,4500
Всего день восьмой			49,3710	49,4125	158,7260	1140,4050	593,4000	9,7790	0,7460	1,1027	32,8640

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества, г			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	2,2000	1,2400	10,0200	61,0000	12,8000	0,7800	0,0980	0,0200	0,0000
2/7-с	Бутерброд с маслом/сыром	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/4-с	Кофейный напиток	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
Итого:			12,6670	13,1430	53,6160	377,5800	322,7400	1,8070	0,2650	0,3850	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											
5/49-с	Винегрет	60	0,7650	3,3230	7,1750	71,8700	17,6000	0,5310	0,0275	0,0265	5,2500
6/23-с	Суп рыбный	200	15,3320	4,7360	17,2150	168,1900	53,3100	1,6030	0,2057	0,1536	16,7260
7/33-с	Голубцы ленивые со 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:			36,5625	26,5165	70,2975	630,9950	170,4250	6,0955	0,4314	0,5125	71,5060
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	Печенье	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0450	0,0000
Итого:			9,1150	11,9520	60,4060	383,4000	126,1400	0,9750	0,1580	0,2680	1,1700
Всего день девятый			59,8445	51,7115	203,5195	1436,9750	635,3050	11,0775	0,8944	1,2155	85,3720

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №9

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон:весенний

Возрастная группа: дети до 3-х лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	День девятый										
	Завтрак										
4/17-я	Каша овсяная молочная	150	1,1000	0,6200	5,0100	30,5000	6,4000	0,3900	0,0490	0,0100	0,0000
2/7-я	Бутерброд с маслом/сыром	25,5/4/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/7-я	Кофейный напиток	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
	Итого:		8,8130	10,3720	37,5320	272,2100	234,0800	1,1560	0,1720	0,2830	2,0140
	Второй завтрак										
2/47-я	Яблоко	95	1,4250	0,0950	18,2400	42,7500	15,2000	2,0900	0,0380	0,0475	9,5000
	Обед										
5/49-я	Винегрет	40	0,5500	0,5465	5,2050	54,0770	13,9200	0,3780	0,0188	0,0194	3,5500
6/23-я	Суп рыбный	150	13,7010	4,6150	15,4850	153,7100	48,7100	1,4410	0,1838	0,1367	14,5640
7/33-я	Голубцы ленивые со сметан.	150/8	14,7565	16,0985	11,3705	225,6950	66,4250	1,9485	0,0982	0,2174	37,5240
1/6-я	Сок яблочный	150	0,7500	0,0000	13,6500	57,0000	10,5000	0,4500	0,0150	0,0150	3,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0700	0,3600	12,7200	61,2000	8,1000	1,0500	0,0570	0,0270	0,0000
	Итого:		31,8275	21,6200	58,4305	551,6820	147,6550	5,2675	0,3728	0,4155	58,6380
	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	Печенье	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0150	0,0000
	Итого:		8,3440	10,0250	45,6320	306,3600	157,6600	0,7970	0,1400	0,2754	1,5600
	Всего день девятый		50,4095	42,1120	159,8345	1173,0020	554,5950	9,3105	0,7228	1,0214	71,7120

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

День:пятница

Неделя:вторая

Сезон:весенний

Возрастная группа: дети от 3-х до 7 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			Энергетич. ценность ккал	Минеральные в-ва,мг		Витамины,мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	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	40/5/6	4,4950	6,8400	19,9700	144,6000	69,7000	0,8710	0,0840	0,0560	0,0960
1/1-с	Чай с сахаром	200/12	0,0000	0,0000	11,9760	45,4800	0,2400	0,0360	0,0000	0,0060	0,0000
	Итого:		11,1800	15,8900	60,0900	413,7000	312,2000	1,2060	0,1760	0,3740	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 квашенной капусты	60	1,0400	2,0480	6,2540	46,9500	27,1600	0,3890	0,0200	0,0370	23,5000
6/23-с	Свекольник со сметаной	200/10	5,4730	8,2880	18,8550	157,1700	44,8700	1,6530	0,1169	0,1118	19,5800
7/77-с	Печень тушеная в сметане	100	17,8686	6,3890	9,2414	165,3840	23,0240	6,4622	0,2922	1,9922	30,8600
3/8-с	Картофельное пюре	170	3,5880	4,2200	26,9300	153,8400	39,7200	1,3660	0,1880	0,1398	30,2600
1/5-с	Компот из сухофруктов	200	0,6400	0,0000	21,5840	40,3200	0,1600	0,0240	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,1750	0,9000	31,8000	126,7500	20,2500	2,6250	0,1425	0,0675	0,0000
	Итого:		33,7846	21,8450	114,6644	690,4140	155,1840	12,5192	0,7596	2,3483	104,2000
	Полдник										
7/31-с	Тефтели мясные(грудка)	80	14,1090	13,1900	14,0350	205,7900	19,0800	1,5420	0,0884	0,1185	2,0000
3/9-с	Капуста тушеная	150	5,6000	0,1000	8,2000	60,0000	240,0000	0,2000	0,0600	0,3400	1,4000
1/4-с	Кофейный напиток	200	5,9720	5,0630	23,6260	171,9800	240,2400	0,1560	0,0830	0,3090	2,6000
2/47-с	Мармелад	15	1,1700	1,2150	11,4900	62,7000	4,2000	0,1350	0,0150	0,0450	0,0000
	Итого:		23,0260	7,3220	48,9500	356,7600	347,9400	1,2140	0,1845	0,6239	1,8900
	Всего день десятый		61,871	51,778	221,338	1478,68	816,58	10,819	0,8803	1,4765	89,926

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ №10

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

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества,г			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	25,5/4/4	3,2650	5,9600	14,9900	113,6000	47,5000	0,6490	0,0610	0,0420	0,0640
1/1-я	Чай с сахаром	150/9	0,0000	0,0000	8,9820	34,1100	0,1800	0,0270	0,0000	0,0050	0,0000
	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 квашенной капусты	40	0,6920	1,6305	4,1840	32,8450	18,0500	0,2600	0,0134	0,0245	15,5500
6/23-я	Свекольник со сметаной	150/8	5,0670	7,8380	16,0610	140,8500	38,4500	1,4190	0,1023	0,0986	16,5740
7/77-я	Печень тушеная в сметане	100	13,3850	5,14,30	8,6700	137,7300	20,0300	5,0440	0,2310	1,5450	24,6250
3/8-я	Картофельное пюре	140	3,2610	3,5700	22,2000	130,0800	48,5400	1,1010	0,1560	0,1326	24,3900
1/5-я	Компот из сухофруктов	150	0,5440	0,0000	16,5500	27,4500	0,1000	0,0150	0,0000	0,0000	0,0000
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,1750	0,9000	31,8000	153,0000	20,2500	2,6250	0,1425	0,0675	0,0000
	Итого:		28,1240	13,9385	99,4650	621,9550	145,4200	10,4640	0,6452	1,8682	81,1390
	Полдник										
7/31-я	Тефтели мясные(грудка)	70	12,2280	11,7100	11,8700	179,3800	17,4800	1,3660	0,0780	0,1034	2,0000
3/9-я	Капуста тушеная	100	3,2490	3,1620	10,2450	81,6900	84,5100	1,1460	0,0624	0,1194	70,0500
1/4-я	Кофейный напиток	150	4,4480	3,7920	17,5320	128,1100	180,1800	0,1170	0,0620	0,2310	1,9500
2/47-я	Мармелад	5	0,3900	0,4050	3,8300	20,9000	1,4000	0,0450	0,0050	0,0015	0,0000
	Итого:		4,8380	4,1970	21,3620	149,0100	181,5800	0,1620	0,0670	0,2325	1,9500
	Всего день десятый		41,5350	31,4455	173,3290	1122,6150	571,5000	13,6010	0,8792	2,4195	94,6030

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

Сезон: весенний

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

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

Сезон:весенний

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