

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Д/сад № 48»

/ \_\_\_\_\_ / Н. Л. Красносельская

« 06 » февраля \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Примерное цикличное меню для  
МБДОУ «Детский сад № 48»  
города Ачинска**

1 день Рецептуры блюд взяты по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
7	Хлеб с сыром	20/10	3,52	2,86	9,6	81	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	130/5	1,42	3,32	14,7	94,9	0,02	0,01		28	0,24
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	<b>ИТОГО</b>		13,17	13,5	37,54	328	0,14	0,39	1,27	272,8	2,33
	<b><u>2 завтрак</u></b>										
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
	<b><u>Обед</u></b>										
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	45	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02	4,95	9,65	0,3
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	1,93	2,04	12,3	75,42	0,081	0,045	5,94	17,71	0,77
300	Цыпленка отварные	64	10,1	7,62		109,5	0,2	0,02	14,85		0,84
344	Рагу овощное	120	2,24	5,12	11,9	102,2	0,056	0,056	9,9	39,6	0,88
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,042	0,018		6,9	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		19,77	17,79	77,8	588,54	0,473	0,248	41,94	138,26	5,8
	<b><u>Полдник</u></b>										
	Вафли	30	0,96	0,84	24	105	0,016	0,01		3,2	0,2
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	<b>ИТОГО</b>		5,31	4,59	30	180	0,076	0,27	1,5	183,2	0,35
	<b><u>Ужин</u></b>										
33	Свекла с растительным маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66
с 1.06-31.10	или овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	60/15	7,99	2,1	4,39	68	0,04	0,05	0,14	14,3	0,5
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16	112	0,28
368	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1
	<b>ИТОГО</b>		13,68	11,59	53,84	381,38	0,332	0,334	33,93	200,27	4,98
	<b>ВСЕГО</b>		46,01	47,47	199,18	1477,82	1,021	1,242	78,64	794,53	13,46

Примерное циклическое меню 2 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		4,7	0,31
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с масл	135	2,48	4,3	12,43	99	0,078	0,026		12,02	0,71
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	<b>ИТОГО</b>		6,05	10,08	30,37	237	0,133	0,154	0,98	111,02	1,12
	<b><u>2 завтрак</u></b>										
399	Сок яблочный	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
	<b><u>Обед</u></b>										
53	Икра кабачковая	45	0,36	1,88	2,36	27,8	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24
75	Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы	180/5/20	4,5	6,36	10,63	122,54	0,078	0,071	8,51	33,16	0,58
282	Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89
126	Картофель в молоке	120	2,8	2,98	15,79	101,23	0,095	0,095	12,93	47,76	0,74
383	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12	69,3			0,15	7,5	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,042	0,018		6,9	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		20,6	18,67	71,33	575,67	0,317	0,297	23,8	123,68	4,42
	<b><u>Полдник</u></b>										
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9	49,8	0,04	0,02	0,27	8,48	0,51
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	<b>ИТОГО:</b>		5,97	6,27	21,9	124,8	0,1	0,28	1,77	188,48	0,66
	<b><u>Ужин</u></b>										
231	Сырники из творога с повидлом	110/20	23,68	16,06	13,6	294,4	0,07	0,29	0,27	171	0,84
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22
	<b>ИТОГО</b>		28,4	20,33	28,79	417,4	0,171	0,557	59,32	383,4	1,22
	<b>ВСЕГО</b>		60,07	55,35	152,39	1355	0,721	1,288	85,87	806,58	7,42

## Примерное циклическое меню 3 -ий день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва,		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b><u>Завтрак</u></b>											
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015		22	1	
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		6,9	0,4	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,12	109	0,07	0,015	0,68	121,21	0,37	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
	ИТОГО		13,76	15	34,67	329	0,165	0,35	1,88	264,81	2,18	
	<b><u>2 завтрак</u></b>											
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	<b><u>Обед</u></b>											
33	Свекла с раст.маслом или	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
с 1.06-31.10	овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
83	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	4,77	3,73	11,57	97,2	0,09	0,08	3,56	20,88	1,05	
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89	
336	Капуста тушенная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		17,08	17,7	77,61	552,4	0,334	0,366	33,06	162,73	6,4	
	<b><u>Полдник</u></b>											
458	Ватрушка с повидлом	50	3,1	2,1	31,5	135	0,05	0,08	0,03	11,1	0,77	
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		7,45	5,85	37,5	210	0,11	0,34	1,53	191,1	0,92	
	<b><u>Ужин</u></b>											
т.32.сб 2005 г	Огурец консервированный	45	0,36	0,7	0,045	6,3	0,022		7,5	17,25	0,67	
252	Рыба запеченная в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6	47,17	12,8	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29		1,42	1,42	9,4	0,21	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3	
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94	
	ИТОГО		20,26	13,21	42,72	372,22	0,494	1,637	62,35	103,7	16,06	
	<b>ВСЕГО</b>		54,45	51,8	192,5	1506,6	1,103	2,693	98,82	722,34	25,56	

## Примерное циклическое меню 4 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
	Хлеб	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	130/5	2,87	4	18,5	117	0,05	0,026		24,38	0,52
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,4	10,63	70	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		6,39	6,56	36,37	222,5	0,166	0,148	0,98	122,13	0,92
	<b><u>2 завтрак</u></b>										
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
	<b><u>Обед</u></b>										
8	Сельдь порционная	30	5,1	2,55		43,2	0,013	0,029	1,67	29,7	0,47
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	180/5	1,16	3,48	7,87	67,5	0,021	0,025	3,2	33,8	0,77
276	Жаркое по домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26	7,26	29	3,05
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	5,01	35	0,036	0,016		7	0,78
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012	44,21	4,6	0,4
	<b>ИТОГО:</b>		30,29	11,82	61,87	482,9	0,27	0,347	56,64	128,0	6,41
	<b><u>Полдник</u></b>										
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,74
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	<b>ИТОГО:</b>		7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61	205,17	0,9
	<b><u>Ужин</u></b>										
215	Омлет натуральный	130	11,5	20,5	2,3	240	0,08	0,54	0,26	110,8	2,71
10	Зеленый горошек	45	1,35	2,34	2,81	37,13	0,04	0,013	4,95	9,67	0,29
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02	8	0,19
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1
	<b>ИТОГО:</b>		14,2	23,4	28,64	382,63	0,171	0,582	14,73	147,12	5,59
	<b>ВСЕГО</b>		54,12	49,21	153,86	1348,64	0,74	1,364	74,96	602,42	13,8

Примерное циклическое меню 5 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u><b>Завтрак</b></u>										
	Хлеб	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	130/5	3,01	3,9	17,21	116	0,09	0,017		10,27	0,71
400	Молоко кипячечное	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16
	ИТОГО:		8,78	8,13	32,04	236,5	0,174	0,263	2,05	203,32	1,17
	<u><b>2 завтрак</b></u>										
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03	10	16	2,2
	<u><b>Обед</b></u>										
11	Салат из реп. лука с раст. маслом	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06	2,85	8,8	0,23
	или овощи консервированные	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33
81	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	180/20	7,5	6,49	11,74	138,02	0,168	0,078	4,19	27,41	1,82
287	Тефтели из говядины с соусом сметанным	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,08	0,75
314	Каша гречневая вязкая	120	3,6	4	16,4	116	0,09	0,05		6,7	1,9
378	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,21	69,3			0,15	7,5	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		21,3	22,15	92	666,9	0,452	0,46	22,04	119,99	9,39
	<u><b>Полдник</b></u>										
496	Коржик молочный	50	3,26	5,62	31,8	191	0,05	0,03	0,03	12,8	0,56
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО:		7,61	9,37	37,8	266	0,11	0,29	1,53	192,8	0,71
	<u><b>Ужин</b></u>										
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные овощи	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33
	консервированные овощи	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33
255	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18	15,3	0,44
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29		1,42	1,42	9,4	0,21
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	Апельсин	108	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2
	ИТОГО		11,35	6,78	49,54	313,46	0,249	1,719	76,93	108,5	2,72
	<b>ВСЕГО</b>		48,54	46,43	210,95	1520,8	0,985	2,732	102,55	624,61	13,99

## Примерное циклическое меню 6 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<u><b>Завтрак</b></u>										
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	130/5	4,04	4,2	18,14	122	0,095	0,052		8	2
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98	94,3	0,1
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35	0,02	0,01		3,45	0,2
	<b>ИТОГО:</b>		11,46	10,8	29,05	255	0,155	0,245	0,98	124,3	3,1
	<u><b>2 завтрак</b></u>										
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6
	<u><b>Обед</b></u>										
12	Салат из кукурузы	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4	0,23
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	180/20	5,1	3,29	10,35	97,7	0,036	0,106	2,86	31,18	0,081
305	Котлета из мяса птицы	60	9,20	8,29	9,33	149	0,06	0,008	0,44	10,5	0,95
165	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	3,05	28,38	152	0,02	0,021		4,47	0,366
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
	<b>ИТОГО:</b>		21,8	18,12	105,02	687,6	0,288	0,392	17,8	117,05	5,127
	<u><b>Полдник</b></u>										
466	Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,3	26,1	141	0,07	0,04		24,9	0,69
401	Варенец	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	<b>ИТОГО:</b>		8,15	6,05	32,1	216	0,13	0,3	1,5	204,9	0,84
	<u><b>Ужин</b></u>										
33	Свекла с растительным маслом или	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66
с 1.06-31.10	овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33
261	Тефтели рыбные/соус сметанный 354	60/30	7	1,06	6,3	63	0,06	0,05	0,09	16,3	0,55
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,5	0,02	0,01		3,45	0,2
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02	8	0,19
	<b>ИТОГО:</b>		11,49	8,02	49,69	323,38	0,319	0,205	80,24	105,87	2,96
	<b>ВСЕГО:</b>		50,08	42,99	215,86	1524,98	0,892	1,152	100,52	552,12	12,027

## Примерное циклическое меню 7 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<u><b>Завтрак</b></u>											
7	Хлеб с сыром	20/10	3,52	2,86	9,6	81		0,06	0,07	100	5,5	
215	Омлет натуральный	130	11,5	20,5	2,3	240	0,08	0,54	0,26	110,8	2,71	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21	
	ИТОГО:		15,09	23,37	19	350	0,08	0,6	1,75	220,2	8,42	
	<u><b>2 завтрак</b></u>											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	<u><b>Обед</b></u>											
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	45	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02	4,95	9,65	0,3	
87	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,1	6,04	10,31	120,2	0,07	0,09	6,56	32,61	0,9	
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	60/60	9,79	9,85	8,96	164	0,05	0,01	0,53	41,2	0,92	
336	Капуста тушенная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96	
383	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12	69,3			0,15	7,5	0,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56	
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,012		4,6	0,4	
	ИТОГО:		21,81	22,83	82,57	635,44	0,31	0,494	42,79	192,09	7,44	
	<u><b>Полдник</b></u>											
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9	49,8	0,03	0,01		9	0,63	
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		5,97	6,27	21,9	124,8	0,09	0,27	1,5	189	0,78	
	<u><b>Ужин</b></u>											
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8	14,08	1,94	
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с масл	155	2,77	4	17,53	117	0,09	0,02		13,4	0,8	
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,66	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4	
	ИТОГО:		8,6	8,63	43,38	287,92	0,483	0,297	10,05	221,68	3,3	
	<b>ВСЕГО:</b>		51,97	61,1	166,85	1398,16	0,963	1,661	56,09	822,97	19,94	



## Примерное циклическое меню 8 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<b><u>Завтрак</u></b>										
	Хлеб пшеничный	15	0,66	0,15	7,2	35	0,02	0,01		3,45	0,2
237	Запеканка из творога с повидлом	110/20	17	11,7	16,7	272	0,06	0,33	0,31	191,5	0,89
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98	94,3	0,1
	ИТОГО		20	13,85	34,53	377	0,11	0,353	1,29	289,25	1,19
	<b><u>2 завтрак</u></b>										
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6
	<b><u>Обед</u></b>										
12	Салат из кукурузы	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02	4,2	8,4	0,23
85	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,31	3,53	9,17	73,8	0,029	0,03	7,4	32	0,83
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024		10,5	1,17
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4
	ИТОГО		18,03	16,4	78,93	539,7	0,323	0,259	15,7	104,2	5,39
	<b><u>Полдник</u></b>										
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7	0,64
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО		7,89	10,32	33,87	260	0,12	0,31	1,5	189,7	0,79
	<b><u>Ужин</u></b>										
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом	150/5	5,4	6,57	22,1	169,3	0,115	0,14	2,5	107	1,67
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16	112	0,28
	Банан	108	1,42	0,1	18,21	84,5	0,04	0,05	9,5	7,6	0,06
	ИТОГО		9,36	9,2	61,22	378	0,223	0,35	13,16	231,2	2,41
	<b>ВСЕГО</b>		51,09	49,77	208,55	1597,9	0,776	1,272	31,65	814,35	9,78

Примерное циклическое меню 9 -ый день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<u><b>Завтрак</b></u>											
7	Хлеб с сыром	15/10	3,29	2,81	7,2	69,2	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1	
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	135	2,08	3,3	13,9	122	0,026	0,008		5,6	0,21	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
	<b>ИТОГО</b>		13,6	13,43	34,34	343,2	0,146	0,388	1,27	250,4	2,3	
	<u><b>2 завтрак</b></u>											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	<u><b>Обед</b></u>											
53	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24	
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	180/5	1,77	3,5	6,11	61	0,041	0,02	13,3	31,14	0,56	
277	Гуляш из говядины	60/60	15,42	12,41	3,86	189	0,04	0,12	0,6	29,2	1,15	
317	Макароны отварные	120	3,78	3,09	18,12	115,5	0,037	0,017		3,32	0,75	
383	Кисель	150	0,07	0,05	17,12	69,3			0,15	7,5	0,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56	
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4	
	<b>ИТОГО</b>		20,03	21,61	70,53	578,84	0,258	0,218	16,26	97,02	4,86	
	<u><b>Полдник</b></u>											
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9	49,8	0,04	0,02	0,27	8,48	0,51	
401	Продукт кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	<b>ИТОГО</b>		5,97	6,27	21,9	124,8	0,1	0,28	1,77	188,48	0,66	
	<u><b>Ужин</b></u>											
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные овощи	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
247	Рыба тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,11	0,088	14,53	29,6	0,84	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,5	0,02	0,01		3,45	0,2	
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94	
	<b>ИТОГО</b>		12,08	8,24	44,45	300,48	0,502	0,178	35,51	98,43	4,32	
	<b>ВСЕГО</b>		50,08	49,55	171,22	1385,32	1,006	1,064	54,81	634,33	12,14	

Примерное циклическое меню 10 -ый день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b><u>Завтрак</u></b>											
6,7	Хлеб с маслом, сыр	15/5/10	3,86	6,44	7,31	102	0,025	0,055	0,07	104,7	0,38	
93	Суп молочный с макаронами изделиями	150	4,31	3,9	14,12	109	0,06	0,015	0,68	121,2	0,37	
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013	0,98	94,3	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		10,51	12,34	32,06	281	0,115	0,083	1,73	320,2	0,85	
	<b><u>2 завтрак</u></b>											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	<b><u>Обед</u></b>											
33	Салат из свеклы с растительным маслом или	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
с 1.06-31.10	овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
77	Суп картофельный с гречками с мясом птицы	180/20	5,8	5	9,9	111,02	0,076	0,114	5,45	65,2	0,95	
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89	
336	Капуста тушенная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,2	0,03	20,6	66,53	0,96	
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56	
	<b>ИТОГО</b>		21,19	18,89	69,62	536,02	0,49	0,288	34,95	205,95	6,29	
	<b><u>Полдник</u></b>											
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,89	
400	Кефир	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	<b>ИТОГО</b>		7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61	205,17	1,05	
	<b><u>Ужин</u></b>											
236	Пудинг из творога	110/20	16	10,9	20,8	246	0,011	0,356	0,38	199,1	0,98	
351	Соус молочный	20	0,48	1,3	3,5	30	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,16	112	0,28	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
	<b>ИТОГО</b>		19,01	14,72	43,21	391	0,149	0,546	58,63	352,7	1,52	
	<b>ВСЕГО</b>		52,04	53,38	171,87	1468,63	0,887	1,204	97,92	1084,02	9,71	

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 1-3 лет

Дни	Возраст детей 1-3 лет								
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	В2	С	Са	Fe
1	46,01	47,47	199,18	1477,82	1,021	1,242	78,64	794,53	13,46
2	60,07	55,35	152,39	1355	0,721	1,288	85,87	806,58	7,42
3	54,45	51,8	192,5	1506,6	1,103	2,693	98,82	722,34	25,56
4	54,12	49,21	153,86	1348,64	0,74	1,364	74,96	602,42	13,8
5	48,54	46,43	210,95	1520,8	0,985	2,732	102,55	624,61	13,99
6	50,08	42,99	215,86	1524,98	0,892	1,152	100,52	552,12	12,027
7	51,97	61,1	166,85	1398,16	0,963	1,661	56,09	822,97	19,94
8	51,09	49,77	208,55	1597,9	0,776	1,272	31,65	814,35	9,78
9	50,08	49,55	171,22	1385,32	1,006	1,064	54,81	634,33	12,14
10	52,04	53,38	171,87	1468,63	0,887	1,204	97,92	1084,02	9,71
Итого за 10 дней	518,45	507,05	1843,23	14583,85	9,09	14,61	781,83	7458,27	137,83
Средняя дневная факт. норма	51,8	50,7	184,3	1458,3	0,90	1,46	78,13	745,80	13,78

1 день Рецептуры блюд взяты по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<i><u>Завтрак</u></i>											
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1	
7	Хлеб с сыром	20/15	4,9	2,96	10,34	80,8		0,364	0,07	109,5	0,87	
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	0,02	0,02		4,7	0,32	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	ИТОГО		15,82	14,64	48,95	385	0,1	0,37	1,5	273,2	2,62	
	<i><u>2 завтрак</u></i>											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	<i><u>Обед</u></i>											
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4	
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,14	2,26	13,71	83,8	0,8	0,052	6,6	21,6	0,86	
300	Цыпленка отварные	75	11,8	9,1		128,9	0,2	0,02	17,4		0,84	
344	Рагу овощное	150	4,03	9,8	13,8	158	0,06	0,06	12,4	58,4	1,1	
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		28,64	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		25,52	25,1	96,11	712,76	1,27	0,376	49,36	184,78	6,97	
	<i><u>Полдник</u></i>											
	Вафли	50	1,6	1,4	40	175	0,035	0,007		10,7	0,75	
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18	
	ИТОГО		6,82	5,9	47,2	265	0,107	0,313	1,26	226,7	0,93	
	<i><u>Ужин</u></i>											
33	Свекла с растительным маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	80/30	9,7	4,49	11,44	125,23	0,06	0,07	0,18	18,9	0,66	
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5	1	
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224	0,56	
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	ИТОГО		18,02	16	92,64	559,93	0,488	0,535	39,64	336,56	6,52	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>51,06</b>	<b>61,64</b>	<b>284,9</b>	<b>1922</b>	<b>1,965</b>	<b>1,594</b>	<b>91,76</b>	<b>1021,24</b>	<b>17,04</b>	

Примерное циклическое меню 2 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<u><b>Завтрак</b></u>											
6	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03		8,2	0,52	
185	Каша геркулесовая молочная жид. с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	
	<b>ИТОГО</b>		9,06	11,85	52,33	354	0,216	0,195	1,17	139,7	1,74	
	<u><b>2 завтрак</b></u>											
399	Сок яблочный	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	<u><b>Обед</b></u>											
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36	
75	Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы	200/10/20	8,9	11,77	12,6	182	0,086	0,076	1,4	35,9	1,19	
282	Котлета рубленая из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22	
126	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67	126,5	0,13	0,13	16	59,6	0,8	
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002	0,18	9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4	
	<b>ИТОГО:</b>		27	27,06	89,85	745,2	0,486	0,398	21	151,7	6,17	
	<u><b>Полдник</b></u>											
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75	
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	<b>ИТОГО:</b>		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93	
	<u><b>Ужин</b></u>											
231	Сырники из творога с повидлом	130/20	27,99	18,99	16,14	348	0,1	0,41	0,38	233	1,14	
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		34,4	24,07	33,31	490	0,22	0,7	54,84	489,6	1,53	
	<b>ВСЕГО</b>		68,03	71,68	209,2	1762,2	1,032	1,63	78,69	1007,7	10,37	

Примерное циклическое меню 3 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва,		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
6	Хлеб с маслом	30/5	4,96	3,6	14	72	0,5	0,03		7,6	0,51	
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,3	0,18		22	1	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,83	145,2	0,08	0,2	0,9	162	0,5	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	ИТОГО		19,45	16,59	48,93	387,2	0,93	0,58	2,33	328,6	2,44	
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	<u>Обед</u>											
33	Свекла с раст.маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
83	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,32	4,96	14,8	129,6	0,12	0,1	10,7	28	1,4	
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22	
336	Капуста тушенная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
376	Комлот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4	
	ИТОГО:		25,21	22,2	94,52	720,45	0,48	0,365	48,21	210,31	8,51	
	<u>Полдник</u>											
458	Ватрушка с повидлом	70	4,3	2,9	44	189	0,07	0,08	0,04	15,5	1,07	
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18	
	ИТОГО:		9,52	7,4	51,2	279	0,14	0,32	1,84	231,5	1,25	
	<u>Ужин</u>											
т.32.сб 2005	Огурец консервированный	45	0,36	0,7	0,045	6,3	0,022		7,5	17,25	0,67	
252	Рыба запеченая в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1	37,6	47,17	12,8	
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88	
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41			2,83	12,8	0,32	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,2	
	ИТОГО		21,29	14,31	50,035	413,42	0,26	0,335	72,97	128,76	17,27	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>71,08</b>	<b>60,5</b>	<b>244,7</b>	<b>1800</b>	<b>1,81</b>	<b>1,6</b>	<b>125,35</b>	<b>899,17</b>	<b>29,47</b>	

Примерное циклическое меню 4 -ый день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4	
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,08	0,03		37,1	0,8	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	
	ИТОГО:		9,61	6,91	49,1	330,8	0,166	0,185	1,17	157,2	1,32	
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	<u>Обед</u>											
8	Сельдь порционная	60	10,2	5,11		86,4	0,004	0,57	0,64	50,7	0,73	
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05	
276	Жаркое по домашнему	80/140	27,5	7,44	21,9	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4	
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4	
	ИТОГО:		42,7	22,34	79,57	712,9	0,366	0,995	18,39	172,6	8,25	
	<u>Полдник</u>											
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89	
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	ИТОГО:		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14	245,49	1,08	
	<u>Ужин</u>											
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7	
10	Зеленый горошек	60	1,77	3,12	3,75	49,5	0,06	0,018	6,6	12,9	0,39	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012		4,6	0,4	
	Банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	
	ИТОГО:		16,8	27,59	47,06	508,7	0,198	0,62	16,89	146,2	4,37	
	<b>ВСЕГО</b>		61,08	65,74	207,84	1797,93	0,9	2,14	39,59	721,46	15,0	



Примерное циклическое меню 5 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b><u>Завтрак</u></b>											
	Хлеб пшеничный	40	3,22	0,4	20,24	94,4	0,065	0,27		10,6	0,79	
168	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0,15	0,02		13	1,09	
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	<b>ИТОГО:</b>		13,29	10,18	55,63	364,4	0,295	0,57	2,46	250,4	2,07	
	<b><u>2 завтрак</u></b>											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03	10	16	2,2	
	<b><u>Обед</u></b>											
11	Салат из реп. лука с раст. маслом или консервированные овощи	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06	2,85	8,8	0,23	
81	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200/20	9,63	6,94	14,3	158,8	0,136	0,112	4,64	40,6	3,16	
287	Тефтели из говядины с соусом сметанным	80/80	10,91	12,5	13,7	212	0,06	0,11	0,61	34,7	1	
314	Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,3	17,7	126	0,1	0,054		7,3	2,1	
378	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002	0,18	9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>ИТОГО:</b>		26,25	26,31	96,38	741,06	0,438	0,428	23,98	147	11,23	
	<b><u>Полдник</u></b>											
496	Коржик молочный	70	4,5	7,8	44,5	267	0,04	0,04	17,9	0,79	0,09	
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18	
	<b>ИТОГО:</b>		9,72	12,3	7,2	357	0,11	0,28	19,7	216,79	0,27	
	<b><u>Ужин</u></b>											
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные овощи	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
		60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
255	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	0,24	19,9	0,57	
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88	
393	Чай с лимоном	180/7	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224	0,56	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,6	0,05	0,04		8,5	0,7	
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,04	
	<b>ИТОГО</b>		18,02	11,05	77,08	445,32	0,376	0,525	39	325,54	5,43	
	<b>ВСЕГО</b>		51,02	59,84	236,29	1908	1,219	1,803	85,14	939,73	19	

## Примерное циклическое меню 6 -ой день

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1	
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08		12,1	3,3	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4	
	ИТОГО:		14,14	12,29	42,54	338	0,216	0,395	1,17	147,3	4,42	
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	<u>Обед</u>											
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39	
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/20	5,96	6,75	9,53	122,8	0,046	0,041	0,4	23,6	0,82	
305	Котлета из мяса птицы	80	12,35	11,34	12,6	202	0,09	0,1	0,59	14,2	1,28	
165	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03		6,1	0,5	
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,004	0,36	28,6	1,1	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		26,9	26,77	126,6	870,2	0,375	0,445	16,93	125,7	7,04	
	<u>Полдник</u>											
466	Слоба обыкновенная	70	5,3	3,2	36,5	197	0,09	0,05		38,4	0,96	
401	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	ИТОГО:		10	7,7	43,7	287	0,16	0,36	1,8	254,4	1,14	
	<u>Ужин</u>											
33	Свекла с раст.маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
с 1.06-31.10	овцы свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
261	Тефтели рыбные/соус сметанный № 354	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06	0,63	23	0,7	
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28	
	ИТОГО:		13,07	9,64	59,51	386,9	0,386	0,345	87,8	127,76	3,64	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>54,03</b>	<b>56,40</b>	<b>272,34</b>	<b>1882</b>	<b>1,137</b>	<b>1,665</b>	<b>107,7</b>	<b>655,16</b>	<b>16,24</b>	

Примерное циклическое меню 7 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<u><b>Завтрак</b></u>											
7	Хлеб с сыром	20/15	4,9	2,96	10,34	80,8		0,364	0,07	109,5	0,87	
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7	
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32	
	ИТОГО:		18,29	26,73	23,2	398,8	0,07	0,54	3,16	233	3,89	
	<u><b>2 завтрак</b></u>											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	<u><b>Обед</b></u>											
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4	
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4	134	0,03	0,08	0,11	36,2	1	
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25	
336	Капуста тушенная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
378	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002	0,18	9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		26,46	28	99	767	0,328	0,711	44	219,47	8,65	
	<u><b>Полдник</b></u>											
458	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75	
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93	
	<u><b>Ужин</b></u>											
	Яблоко	106	0,36	0,36	7,9	36,3	0,02	0,02	8	12,9	1,77	
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с масл	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1	
400	Молоко кипяченос	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		11,21	10,92	50,6	345,5	0,258	0,45	10,46	262,6	3,46	
	<b>ВСЕГО:</b>		59,09	74	207	1684	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9	

## Примерное циклическое меню 8 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>										
	Хлеб пшеничный	40	3,22	0,4	20,24	94,4	0,065	0,27		10,6	0,79
237	Запеканка из творога с повидлом	150/20	22,8	15,6	22,2	370	0,05	0,3	0,27	169,9	0,79
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО		28,87	18,41	56,8	555,4	0,151	0,705	1,44	293,7	1,7
	<u>2 завтрак</u>										
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6
	<u>Обед</u>										
12	Салат из кукурузы с растительным маслом	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39
85	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
376	Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4
	ИТОГО		20,07	23,0	88,3	658	0,382	0,275	18,16	126,67	5,73
	<u>Полдник</u>										
460	Крендель сахарный	70	4,9	9,2	39	259	0,084	0,084		13,6	0,89
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО		10,12	13,7	46,2	349	0,154	0,394	1,8	229,6	1,07
	<u>Ужин</u>										
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом	200/5	7,2	8,76	29,5	225,8	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224	0,56
	Банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	ИТОГО		13,46	12,25	82,76	457	0,302	0,63	15,65	379,1	3,46
	<b>ВСЕГО</b>		70,08	67,3	274,0	2019	0,989	2,004	37,05	1029,07	11,96

Примерное циклическое меню 9 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b><u>Завтрак</u></b>											
7	Хлеб с сыром	30/10	5,01	3,02	13,94	104	0,045	0,084	0,07	108,2	0,68	
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1	
185	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	3,18	3,89	26,38	153	0,04	0,02		8,2	0,34	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,41	
	<b>ИТОГО</b>		17	15	56	427	0,165	0,454	1,50	275,4	2,43	
	<b><u>2 завтрак</u></b>											
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	<b><u>Обед</u></b>											
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36	
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200/10	2,64	8,9	7,58	118	0,04	0,03	6	1,84	0,68	
277	Гуляш из говядины	60/60	15,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15	
317	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025		4,85	1,1	
378	Кисель	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002	0,18	9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4	
	<b>ИТОГО</b>		24	29,5	88	734	0,308	0,337	10,08	77,79	5,89	
	<b><u>Полдник</u></b>											
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75	
401	Продукт кисломолочный	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	<b>ИТОГО</b>		7,05	7,95	32,5	158	0,1	0,27	1,5	190,7	0,9	
	<b><u>Ужин</u></b>											
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
		60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
247	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47	
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88	
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4	
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	9,3	14,88	2,04	
	<b>ИТОГО</b>		11,65	8,76	50	363	0,276	0,215	41,23	114,94	4,79	
	<b>ВСЕГО</b>		59,06	60,88	226,9	1682	0,849	1,276	54,31	658,83	14,01	

Примерное циклическое меню 10 -ый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет								
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u><b>Завтрак</b></u>										
6,7	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	5,05	6,62	14	137	0,05	0,07	0,07	109,4	7,62
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,08	0,2	0,9	162	0,504
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12
	<b>ИТОГО</b>		13,64	14,23	47,16	373,2	0,166	0,405	2,14	384,6	8,24
	<u><b>2 завтрак</b></u>										
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
	<u><b>Обед</b></u>										
33	Салат из свеклы с растительным маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21	0,88
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
77	Суп картофельный с гречками с мясом птицы	200/20	6,62	5,3	11,14	118,8	0,106	0,148	7,57	87,5	1,17
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,004	0,36	28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>ИТОГО</b>		22,14	22,3	84	639	0,425	0,392	45,08	262,87	7,86
	<u><b>Полдник</b></u>										
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89
400	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	<b>ИТОГО</b>		9,01	8,52	30,24	233,53	0,16	0,37	2,48	234,69	1,07
	<u><b>Ужин</b></u>										
236	Пудинг из творога	150/20	21,8	15,8	22,4	327	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79
351	Соус молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224	0,56
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16
	<b>ИТОГО</b>		26,46	20,13	57,06	486,4	0,27	0,63	62,61	409,1	1,55
	<b>ВСЕГО</b>		64,11	65,2	219	1732	1,021	1,797	112,31	1291	18,72

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет

Дни	Возраст детей 3-7 лет								
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	В2	С	Са	Fe
1	51,06	61,64	284,9	1922	1,965	1,594	91,76	1021,24	17,04
2	68,03	71,68	209,2	1762,2	1,032	1,63	78,69	1007,7	10,37
3	71,08	60,5	244,7	1800	1,81	1,6	125,35	899,17	29,47
4	61,08	65,74	207,84	1797,93	0,9	2,14	39,59	721,46	15
5	51,02	59,84	236,29	1908	1,219	1,803	85,14	939,73	19
6	54,03	56,4	272,34	1882	1,137	1,665	107,7	655,16	16,24
7	59,09	74	207	1684	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9
8	70,08	67,3	274	2019	0,989	2,004	37,05	1029,07	11,96
9	59,06	60,88	226,9	1682	0,849	1,276	54,31	658,83	14,01
10	64,11	65,2	219	1732	1,021	1,797	112,31	1291	18,72
Итого за 10 дней	608,64	643,18	2382,17	18189,13	11,69	17,53	791,00	9165,13	168,71
Средняя дневная факт. норма	60,8	64,3	238	1818,9	1,16	1,75	79,10	916,50	16,8

Д/Сад № 48, МБДОУ, Красносельская Наталья Леонидовна  
30.01.2023 11:48 (MSK), Простая подпись